وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تاثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القوتين الأنفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة

**بحث**

**مقدم الى مجلس كلية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد**

**وهو جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية**

**من قبــل الطـــــــالــــــبة**

**هبة فؤاد علي حمد**

**المرحلة الرابعة (أ)**

**بأشـــــــراف**

**أ. د. سهاد قاسم الموسوي**

**1438ه - 2017م**

**الآية القــــرآنيـــــة**



**إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا (1(**

**صدق الله العلي العظيم**

سورة الفتح

الآية (1)

**الإهــــــداء**

الى الرحمن الذي على العرش أستوى

والقريشي الهاشمي الذي لا ينطق عن الهوى

الى امي وزوجي انتظرتماني طويلاً بحلمكما ورحلتما سريعاً عني بصبركما

فسلمت خطاكما التي رافقتماني بها كي اصارع الصبر والوي عنان معاناتي بروحكم

يا راحلاً وجميل الصبر يتبعه ... هل من سبيل الى لقياك يتفق

ما أنصفتك دموعي وهي دامية ... ولا أوافي لك قلبي وهو يحترق

الى (أبي الغـــالي ) أسكنه الله فسيح جناته .

أرسل بقلبي ثم قلمي بخطوط بارقة دامعة الى أخوتي وأختي وصديقاتي أدامكم الله لـــي

**الباحثـــة**

**الشكر والتقدير**

الحمد لله رب العالمين صاحب الفضل العظيم والنعم التي لا تعد ولا تحصى والذي وفقني في إتمام هذا البحث والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين .

أما بعد : أود أن أتقدم بفائق شكري وعظيم تقديري الى صاحبة العقل المنير مشرفتي الأستاذ الدكتورة سهاد قاسم الموسوي على بذل أقصى جهدها وتقديم لي المساعدة في إتمام بحثي ، والى كل من ساهم في مساعدتي في إتمام دراستي .

كما أتقدم بالشكر الى كافة أفراد عينة البحث لوقوفهم معي في إتمام هذا البحث .

**الباحثة**

**قائمة المحتويات**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التسلسل** | **الموضوع** | **رقم الصفحة** |
|  | العنوان | 1 |
|  | الآية القرآنية | 2 |
|  | الإهداء | 3 |
|  | الشكر والتقدير | 4 |
|  | ملخص البحث | 5 |
|  | قائمة المحتويات | 6 |
| **التسلسل** | **الباب الأول** | **رقم الصفحة** |
| 1- | التعريف بالبحث | 8 |
| 1-1 | مقدمة البحث وأهميته | 8 |
| 1-2 | مشكلة البحث | 8 |
| 1-3 | أهداف البحث | 9 |
| 1-4 | فروض البحث | 9 |
| 1-5 | مجالات البحث | 10 |
| 1-5-1 | المجال البشري | 10 |
| 1-5-2 | المجال الزماني | 10 |
| 1-5-3 | المجال المكاني | 10 |
| **التسلسل** | **الباب الثاني** | **11** |
| 2 | الدراسات النظرية والمشابهة | 12 |
| 2-1 | الدراسات النظرية | 12 |
|  | التدريب الفتري |  |
|  | كيف يعمل التدريب الفتري |  |
|  | فوائد التدريب الفتري |  |
|  | أهمية التدريب الفتري |  |
|  | أنواع معروفة لتمارين التدريب الفتري |  |
| **التسلسل** | **الباب الثالث** | **رقم الصفحة** |
| 3 | منهج البحث واجراءاته الميدانية |  |
| 3-1 | منهج البحث |  |
| 3-2 | مجتمع البحث وعينته |  |
| 3-3 | وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة |  |
| 3-4 | وسائل جمع المعلومات |  |
| 3-5 | الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث |  |
| 3-6 | إجراءات البحث الميدانية |  |
| 3- | الاختبارات المستخدمة في البحث |  |
| 3- | التجربة الاستطلاعية |  |
| 3- | الاختبار القبلي |  |
| 3- | المناهج التدريبية المستخدمة |  |
| 3- | الاختبارات البعدية |  |
| 3-7 | الوسائل الإحصائية |  |
| **التسلسل** | **الباب الرابع** | **رقم الصفحة** |
| 4 | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها |  |
| 4-1 | عرض وتحليل ومناقشة نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى |  |
| 4-2 | عرض وتحليل ومناقشة نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية |  |
| 4-3 | نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في اختبارات قيد البحث |  |
| **التسلسل** | **الباب الخامس** | **رقم الصفحة** |
| 5 | الاستنتاجات والتوصيات |  |
| 5-1 | الاستنتاجات |  |
| 5-2 | التوصيات |  |
|  | المصادر |  |

**المستلخص**

**تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة**

**الطالبة : هبة فؤاد علي المشرفة : أ. د سهاد قاسم الموسوي**

هدف البحث إلى :

1. أعداد منهجيين تدريبين باختلاف فترات الراحة .

2. التعرف على تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القوتين الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي الكرة الطائرة

3. التعرف على تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة

وتمثل منهج البحث بالمنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،وبلغت عينة البحث بـ ( 15 ) لاعبا، وتم تقسيمهم على مجوعتين كل مجموعة ( 6 ) لاعبين ،وتم تطبيق المنهج التدريبي المعد على المجموعتين كل حسب فترت راحة تختلف من عن المنهج الأخر.

وتم التوصل إلى النتائج التالية :

• للمنهج التدريب باستخدام طريقة التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة تأثيرا ايجابيا على القدرات البدنية قيد البحث وللمجاميع الثلاثة .

• للمنهج التدريب باستخدام طريقة التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة تأثيرا ايجابيا على القدرات الوظيفية .

**الباب الأول**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1- مقدمة البحث وأهميته**

**1-2 مشكلة البحث**

**1-3 أهداف البحث**

**1-4 فروض البحث**

**1-5 مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري**

**1-5-2 المجال الزماني**

**1-5- 3 المجال المكاني**

**1-التعريف بالبحث**

**1-1 مقدمة البحث واهميته:-**

تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحنى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب والمنافسة من خلال تسخير كل ما هو جديد من اساليب وطرائق التدريب والتكنلوجيا الحديثة وبأسلوب علمي لتحقيق اعلى المستويات.

فالتدريب الرياضي بطرقه واساليبه المتعددة اصبح مجالا للتنافس كونه الوسيلة الاساسية المشبعة في تنمية وتطوير كافة الجوانب بالنسبة للاعبين سواء البدنية او المهارية او النفسية او الوظيفية وبما يتناسب مع طبيعة الاداء.

فالتدريب الفتري احد طرائق التدريب التي يقصد بها " تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة "([[1]](#footnote-1)) او هو " طريقة من طرق التدريب تتميز بالتخطيط المقنن لفترات الاستشفاء الراحة وتشتمل على التبادل المثالي لبذل الجهد والراحة. او تتضمن سلسلة من جرعات التدريب تتخللها فترات الراحة واستعادة الاستشفاء "([[2]](#footnote-2))، اذ ان متطلبات التدريب الرياضي اعداد اللاعبين من الناحية البدنية اعدادا متكاملا للوصول الى الانجاز الافضل.

فضلا عن ان احد الانعكاسات او الاستجابات الناتجة من جراء التدرب الرياضي هي الاستجابات الفسيولوجية ولاعتبار لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتطلب جهوداً علمية كبيرة الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين اداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية لذا فأن طريقة التدريب الفتري بأساليبها المختلفة والمتميزة بالتبادل المنتظم بين الراحة والعمل وبالتالي تقليل التعب لدى الرياضين.

**لذا تكمن أهمية البحث** في اعداد منهجيين تدرييبن للتدريب الفتري وبأزمنة مختلفة والتعرف على تأثيراته على الجوانب البدنية والوظيفية لدى اللاعبين الكرة الطائرة.

**1-2 مشكلة البحث**

لغرض مواكبة التقدم والتطور في مختلف الالعاب الرياضية عامة ولعبة الكرة الطائرة خاصة كان على الباحثة ايجاد افضل الطرق والاساليب التدريبية للوصول بالأداء الى لمستويات العليا.

ومن خلال متابعة الباحثه للطرق التدريبيه فضلا عن الطرق والاساليب التقليدية في عملية التدريب وبالتالي لا تسمح بحدوث التنوع والتغير والذي يعتبر من القواعد المهمة في التدريب .

لذا توجب على الباحثة اعداد مناهج لتدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة لتحقيق الهدف المطلوب من التدريب الرياضي للوصول الى التكامل في كلاً من الحالة البدنية والمهارية والوظيفية والخططية.

**1-3 اهداف البحث**

1. اعداد منهجيين تدريبيين للتدريب الفتري باختلاف فترات الراحة.
2. التعرف على تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير القوتين الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي الكرة الطائرة.
3. التعرف على تأثير التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة.

**1-4 فروض البحث**

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير التدريب الفتري لتطوير القوتين الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي الكرة الطائرة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتأثير التدريب الفتري لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة.
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لتأثير التدريب الفتري في تطوير القوتين الانفجارية والمميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبي الكرة الطائرة.

**1-5 مجالات البحث**

1-5-1 المجال البشري:- عينة من لاعبي نادي الصناعة بالكرة الطائرة وعددهم ( 15 ) لاعبا

1-5-2 المجال الزماني:- من 7 / 11/ 2016 ولغاية 16 / 1 / 2017

1-5-3 المجال المكاني:- قاعة نادي الصناعة للاعبي الكرة الطائرة.

**الباب الثاني**

**2- الدراسات النظرية والمشابهة**

**2-1-1 الدراسات النظرية**

**2- الدراسات النظرية والمشابهه**

**2-1-1 الدراسات النظرية**

التدريب الفتري هناك العديد من الطرائف والرامج لتنفيذ هذا النوع من التدريب لتقديم العون والمساعدة لتطوير الرياضيين وعلى بخصوص من قبل مدربي اللياقه البدنية والمختصين الفسيولوجين حيث يكون التركيز على تصميم البرنامج الخاص باللعبة الممارسة والتي تكون فيها التمارين مغتربه اكثر مايمكن بما يحدث في اللعبه نفسها وتحدد الشده المناسبه والزمن المناسب للتدريب الفتري عن طريق نتائج اختيار العتبه الا-هوائيه (AT) والذي يتضمن قياس ملح الحمض اللبني الدموي للرياضي خلال تمارين عالية الشده .

**كيف يعمل التدريب الفتري**

يعمل التدريب الفتر يعلى الجهازين الهوائي ولا-هوائي فخلال الشدة العالية الوجيزة يستخدم الجهاز لا-هوائي الطاقة المخزونة في العضلات – الكلايكوجين يعمل انفجاري قصير فيكون العمل الا الاهوائي من غير اوكسجين ويكون الناتج الحمض اللبني والذي يتعلق بالشعور بحرقة في العضلات خلال الجهود عالية الشدة وخلال العمل الفتري عالي الشدة . يتشكل الحمض اللبني فيدخل الرياضي بحالة الدين الاوكسدجيني وخلال فترة الراحة يعمل القلب والرئتين على تعويض هذا الدين الاوكسجيني ويحلل الحمض اللبني وفي هذه المرحلة حصراً يكون جهاز الطاقة الهوائية تحت السيطرة فيستخدم الاوكسجين لتحويل الكاربوهدرات الى طاقة .

**فوائد التدريب الفتري**

يقود التدريب الفتري لاستجابات فيبدأ الجسم بينا الانابيب الشعرية فتكون اكثر كفاءة في نقل الاوكسجين للعضلات العاملة فتطور العضلات صفة المقاومة العالية لبناء ملح الحمض اللبني وتكون عضلة القلب اقوى ونتيجة لهذه المتغيرات بتحسن الانجاز وعلى الخصوص فيما يتعلق بالجهاز القلبي . الدموي كما ان التدريب الفتري يساعد على الوقاية من الاصابة وعلى الخصوص فيما يتعلق تمارين التحمل المتكررة ويسمح للرياضي بزيادة الحمل التدريبي من دون حدوث حالة فوق التدريب او الاحتراق وبهذه الطريقة يكون اضافة فترات للروتين التدريبي طريقة جير التدريب المتقاطع وطبقا لكلية الطب الرياضي الامريكية فان الكثير من السعرات الحرارية تحرق بوقت قصير من خلال التمارين عالية الشدة واذا حسبنا عدد السعرات الحرارية المحروقة فان التمارين عالية الشدة القصيرة تكون اكثر نفعا من التمارين التحمل الطويلة البطيئة (المشي – الركض – الهروله) كما اوردت في تقاريري السابقة على المنتدى ولكن قديكون هناك ثمن سيدفع ( ) متعلق بفوائد ومخاطر التمارين عالية الشدة فليس من المطلوب ان يكون الشخص رياضي من النخبة ويحتاج لتحليل الدم الدقيق لكي يحصل على فوائد التدريب الفتري فتدريب (الفارتلك ) القياسي يعمل بشكل احسن لنا جميعاً وحتى للاشخاص من العامة لان نوع التدريب الفتري يحدد من الغرض التي تهدف اليه وهنا اقول بان كل ماعلينا الانتباه له هو كيفية شعورنا تجاه التدريب وهذا هو الاساس في تنظيم الشدة والوقت وهناك نصائح عدة تتعلق بالتدريب الفتري .

أهمية التدريب الفتري

* تقويم حالة الفرد البدنية الحالية وتنظيم اهداف التدريب المناسبة لتلك الحالة .
* ابدأ ببطء امشي لمدة دقيقتين يتبعة الركض لمدة دقيقتين مع العلم ان الفترة الزمنية الاصول للتدريب تعطي النتائج الأحسن
* حافظ على الثبات ولكن بتغيير الايقاع
* بناء عدد التكرار خلال الوقت
* اخفض المعدل القلبي الى 110-100 ضربة بالدقيقة خلال فترة الراحة
* ولأجل التطوير احدث زيادة في الشدة او الزمن ولكن ليس بـ
* اجعل أي تغيير يحدث ببطء خلال فترات زمنية
* تدريب على السطوح الملساء والدقيقية والمستقيمة لظمان الجهد المبذول
* يمكن استخدام التدريب الدائري كنوع من انواع التدريب الفتري .

انواع المعروفة لتمارين التدريب الفتري

* ركض السلالم
* البلابومترك
* برنامج البلابومتك لتأهيل المصابين
* لتمارين الركض السريع لمدة 30 ثانية
* تمارين السرعة
* تدريب التمارين الانفجارية
* تمارين الرشاقة
* تمارين القفز بسحب الركبتين للصدر
* تمارين القفز بالحبل

**الباب الثالث**

**3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث**

**3-2 مجتمع البحث وعينته**

**3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة**

**3-3-1 وسائل جمع المعلومات**

**3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .**

**3-4 إجراءات البحث الميدانية**

**3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث**

**3-5 التجربة الاستطلاعية**

**3-6 الاختبار القبلي**

**3-7 المناهج التدريبية المستخدمة**

**3-8 الاختبارات البعدية**

**3-9 الوسائل الإحصائية**

**3- منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث:-**

من اجل الوصول الى حل مشكلة البحث لابد من تحديد منهجية البحث وان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المستخدم. لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعنين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث ووسيلة كل مشكلة والتي عن طريقه يمكن تحقيق اهدافه ، فالبحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في تغير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً تتكلم فيه الباحثة وتعبره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة وقياسه.([[3]](#footnote-3))

**3-2 مجتمع البحث وعينيه:-**

يعد الاختيار الدقيق للعينة عنصرا ومرتكزا اساسيا يعتمد عليه الباحث من اجل اختيار فروضه وتحديد اهدافه وحتى تكون العينة صحيحة ودقيقة يجب ان تكون ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلاً دقيقا ، اذ يجب ان يتوفر في عينة البحث شرط اساسي وهو امكانية اعمام نتائجها على المجموعة الاصلية التي اختيرت منها.([[4]](#footnote-4)) لذا تم اختيار عينة البحث بطريقة عمديه وهم لاعبي نادي الصناعة الشباب والبالغ عددهم (15) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعه عددها (5) لاعب وللتأكد من تجانس العينة تم استخدام معامل الالتواء لكل من متغير العمر ، الطول ، الوزن وتم اجراء التكافؤ للمجاميع الثلاثة.كما في الجداول (1) .(2)

الجدول (1)

يبين تجانس عينه البحث

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| المتغرات | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف العياري | معامل الالتواء |
| الطول | 171.60 | 171 | 4.71 | 0.68 |
| الوزن | 57.18 | 57 | 3.70 | 0.35 |
| العمر | 16.31 | 16 | 0.61 | 0.17 |

الجدول (2)

بين المعالم الاحصائيه بين محاميع البحث فى الاختبارات القبليه لغرض التكافوء

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات | المجموعه الاولى | | المجموعه الثانية | | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
| سَ | ع | سَ | ع |
| اختبار القوة الانفجارية للرجلين | 37،12 | 2،41 | 38،28 | 2،32 | 4،16 | معنوي |
| اختبار القوة الانفجارية للذراعين | 6،28 | 1،04 | 6،73 | 1،14 | 5،17 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين | 8،94 | 1،29 | 8،01 | 1،31 | 4،62 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين | 7،22 | 1،03 | 7،49 | 1،21 | 3،18 | معنوي |
| السعة الحيوية | 294 | 39،11 | 291 | 38،41 | 27،9 | معنوي |
| اختبار الكفاءة البدنية | 41،17 | 1،33 | 40،68 | 1،46 | 4،81 | معنوي |

**3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة**

**استعملت الباحثة الادوات والوسائل اللازمة:-**

**3-3-1 وسائل جمع المعلومات**

* المصادر والمراجع لعربية والاجنبية
* الاختبار والقياس
* استمارة استبانة لآراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية والوظيفية الملائمة. شبكة الانترنيت.
* فريق العمل المساعد.
* الوسائل الاحصائية
* المقابلات الشخصية

**3-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:-**

* جهاز قياس الطول والوزن ياباني المنشأ
* -المصادر العربيه والاجنبيه
* - الاختبارات والقياسات
* -جهاز السبايروميتر
* -ميزان لقياس الوزن
* -استماره لجمع المعلومات

**3-4 اجراءات البحث الميدانية:-**

عمدت الباحثة الى تحديد الاختبارات البدنية قيد البحث من خلال اعداد استمارة استبانة للاستطلاع اراء الخبراء حول الاختبارات البدنية قيد البحث اذ تم اعتماد نسبة اتقان 75% فما فوق

**3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث**

**1**- اختبار الثلاث وثبات الطويله قوة مميزة بالسرعه للرجلين

2-اختبار السحب على العقله قوة مميزة بالسرعه للذراعين

3-اختبار القفز العمودى من الثبات .قوة انفجاريه لرجلين

4-اختبار رمى الكرة الطبيه . قوة انفجاريه للذراعين

5- اختبار السعه الحيويه

**3-5 لتجربة الاستطلاعية:-**

التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة والضرورية جدا في تنفيذ أي دراسة قبل الخوض في التجربة الرئيسية وذلك من اجل الوقوف والتعرف على اهم السلبيات والمعوقات التي تواجه سير العمل وتلافيها.وقد اجريت بتاريخ 7/11/2016

وهي "استطلاع الظروف والعوائق المحيطة بالظاهرة والتي يرغب الباحث في دراستها وللكشف عن الحلقات الغامضة"([[5]](#footnote-5))

1. تحديد الوقت اللازم للاختبارات
2. تحديد مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث
3. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة
4. التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

**2-6 الاختبار القبلي :-**

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية بتاريح 9/11/2016 في تمام الساعة الحادية عشر صباحا في قاعة نادي الصناعة اذ اجريت في اليوم الاول الاختبارات البدنية (اختبار القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، واختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) وفي اليوم التالي تم اجراء الاختبارات الخاصة بالمتغيرات الوظيفية الخاصة بالبحث.

**3-7 المناهج التدريبية المستخدمة:-**

قامت الباحثه بتصميم المنهجيين تدريبين باختلاف فترات الراحة وبهدف تطوير الامكانات اللاهوائية حيث تم مراعاة اختلاف فترات الراحة (10ثا) ، (15ثا)

* اذ كان تطبيق المنهاج التدريبي بتاريخ 13/11/2016 ولغاية يوم 14/1/2017 وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً ولمدة (8) اسابيع.
* مراعاة مبدأ التدرج بالتمارين وفي شدة الاحمال التدريبية.
* مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
* تمثل المناهج أي مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
* الاسلوب التدريبي المستخدم هو التدريب الفتري ضمن المنهج وفي قسمه الرئيسي.
* اسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة لتطوير القوتين الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

**3-8 الاختبارات البعدية:-**

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 16/ 1 / 2017 مع مراعاة نفس الظروف التي تم مراعاتها في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان لأجراء الاختبارات.

**3-9 الوسائل الإحصائية**

تم استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات:-

1. الوسط الحسابي
2. الوسيط
3. الانحراف المعياري
4. معامل الالتواء
5. للعينات المتناظرة T-Test

**الباب الرابع**

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى**

**4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .**

**4-3 نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث في الاختبارات قيد البحث .**

**4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

**4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى.**

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
| سَ | ع | سَ | ع |
| اختبار القوة الانفجارية للرجلين | 37،12 | 2،41 | 38،36 | 2،53 | 4،16 | معنوي |
| اختبار القوة الانفجارية للذراعين | 6،28 | 1،04 | 7،72 | 1،48 | 5،17 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين | 8،94 | 1،29 | 9،68 | 1،37 | 4،62 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين | 7،22 | 1،03 | 9،38 | 1،28 | 3،18 | معنوي |
| السعة الحيوية | 294 | 39،11 | 3،5 | 40،98 | 27،9 | معنوي |
| اختبار الكفاءة البدنية | 41،17 | 1،33 | 42،49 | 1،89 | 4،81 | معنوي |

قيمة(ت) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0،05) ودرجة حرية 5

تبين من خلال الجدول (3) ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، السعة الحيوية ، اختبار الكفاءة البدنية) وتعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين الى طبيعة المنهج التدريبي الذي اعتمد اساسا مبدأ التدريب الفتري تغيرات الراحة فضلا عن نوعية التمرينات المستخدمة خلال فترة المنهج التدريبي التي تهدف الى تطور القوة العضلية ، القوة الانفجارية سواء للذراعين او للرجلين فالقوة العضلية هي مقدرة العضلة على التغلب على مقاومة الجاذبية للعاملين الخارجي والداخلي للعضلة لتحقيق افضل النتائج لاسيما وان التمرينات المستعملة وبدرجات من الشدة والتكرار وتغيرات راحة للتقليل من الجهد المبذول من قبل اللاعبين.اذ شمل المنهج التدريبي قد احتوى على تمرينات بارتقاء المنهاج التدريبي بالجانب البدني وهو ذو اهمية بالغة بالنسبة للاعبي الكرة الطائرة وهي سمة اساسية من سمات اللعب الحديث فالغاية الحقيقية من التدريب هو الوصول بالفرد الى اعلى المستويات عن طريق خلق الموازنة بين التمرينات وفواصل الراحة والتكرارات وعدد المجاميع والترابط بينها وهذا ما تم مراعاته من قبل الباحثات في المنهج التدريبي المتبع وهذا يتفق مع ما ذكره المثاب واخرون.([[6]](#footnote-6))وتعزو الباحثة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري (السعة الحيوية والكفاءة البدنية) الى طبيعة المنهج الفتري المستخدم فضلا عن التنوع في التمرينات المستخدمة في المنهج وقيام المجاميع العضلية والجهاز الحركي بالعمل بشكل يتفق مع قوانين ومبادئ التشريح وفسيولوجيا الرياضية لتحقيق الغرض من ادائها.([[7]](#footnote-7))

**4-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية.**

جدول ( 4 )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
| سَ | ع | سَ | ع |
| اختبار القوة الانفجارية للرجلين | 38،28 | 2،32 | 39،61 | 2،40 | 3،21 | معنوي |
| اختبار القوة الانفجارية للذراعين | 6،73 | 1،14 | 8،83 | 1،23 | 4،93 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين | 8،01 | 1،31 | 19،84 | 1،09 | 4،57 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين | 7،49 | 1،21 | 9،47 | 1،31 | 3،44 | معنوي |
| السعة الحيوية | 291 | 38،41 | 325 | 41،32 | 2،82 | معنوي |
| اختبار الكفاءة البدنية | 40،68 | 1،46 | 42،96 | 1،69 | 3،96 | معنوي |

قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية 5.

يتبين من خلال الجدول ( 4 ) ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات قيد البحث (القوة الانفجارية للرجلين، الذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ن الذراعين ، السعة الحيوية ، الكفاءة البدنية) وتعزو الباحثة الفروق المعنوية الى طبيعة المنهج الفتري المستخدم تغيرات راحة (15ثا) فضلا عن تنوع التمرينات المستخدمة ومن المنهج والذي يعزو له سبب هذا التطور وهذا يتفق مع ما ذكره (مفنى ابراهيم حماد):- "ان استخدام تمارين مقننة في تدريب القوة المميزة والانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين باستخدام تمارين وزن الجسم والقفز العميق والصناديق المخلفة الارتفاعاتاذ تشير الكثير من المصادر الى ان هذه التدريبات تعمل على اداء الحركة بشكل متطابق مع متطلبات الاداء ويشمل التطويل والتقصير كما يحدث هناك تغيير ايجابي من خلال زيادة القدرة على المقاومة فضلا عن استخدام تمرينات القفز المنوعة بشدد وتكرارات ودرجات مختلفة"([[8]](#footnote-8) وتعزو الباحثة الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي المتغيري السعة الحيوية والكفاءة البدنية الى طبيعة المنهج التدريبي المستخدم باختلاف فترات الراحة. ان لكل تدريب تأثيرات تنعكس على الجانب الوظيفي للأجهزة المختلفة في جسم الرياضي وهذا يتفق مع ما ذكره اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي "ان التدريب المنتظم ادى الى تحسين كفاءة الجهاز القلبي الوعائي على تحمل نقص الاوكسجين اثناء الجهد اي ان التغيرات الفسيولوجية المصاحبة تدعم جسم الرياضي وترفع من كفاءته الوظيفية".([[9]](#footnote-9))

4-3 نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الاختبارات | المحموعه الاولى | | المجموعه الثانية | | قيمة ت المحتسبة | الدلالة |
| سَ | ع | سَ | ع |
| اختبار القوة الانفجارية للرجلين | 38،36 | 2،53 | 39،61 | 2،40 | 4,28 | معنوي |
| اختبار القوة الانفجارية للذراعين | 7،72 | 1،48 | 8،83 | 1،23 | 5,23 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين | 9،68 | 1،37 | 19،84 | 1،09 | 3,25 | معنوي |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين | 9،38 | 1،28 | 9،47 | 1،31 | 4,68 | معنوي |
| السعة الحيوية | 3،5 | 40،98 | 325 | 41،32 | 6,08 | معنوي |
| اختبار الكفاءة البدنية | 42،49 | 1،89 | 42،96 | 1،69 | 3.66 | معنوي |

يتضح من خلال الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وتعزو الباحثة الفروق المعنوية لصالح المجموعة التجريبية الثانية من خلال النتائج التي تم التوصل اليها تم ملاحظة الاوساط الحسابية وكانت لصاح المجموعة التجريبية الثانية ، وذلك يعود إلى فاعلية المنهج المعد وفق طريقة التدريب الفتري كونه تمثل بتمرينات موضوعة بشدد متباينة – وإلى شكلها ونوعها وهذا ظهر واضح من خلال النتائج التي تم التوصل اليها، وكذلك امتياز لعبة الكرة الطائرة بمهارات متنوعة ةقصيرة وسريعة ومتبادلة بين الحين والاخر دفع إلى تحسين الاداء للاعبين وبشكل واضحهاذا ان لكل منهج متنوع في التمرينات المستخدمة وطبيعة الاحمال التدريبية فضلا عن استخدام تمرينات المقاومة والذي انعكس بشكل واضح على الجاب البدني للاعبين فضلا عن الفروق المعنوية للاختبارات الوظيفية قيد البحث المتمثلة (بالسعة الحيوية، الكفاءة البدنية) اذا ان انعكاسات التدريب تظهر وبشكل واضح على كفاءة الاجهزة الوظيفية قيد البحث الا وهي السعو الحيوية والكفاءة البدنية اذ ان لكل تدريب انعكاس واضح على كفاءة الاجهزة الوظيفية منها دائمئة ومنها مؤقتة تزول بزول السبب المؤدي لها وهذا يبين سبب هذ التغيرات وبشكل واضح .

**الباب الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

**5-الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

* للمنهجين التدريبيين المستخدمة بطريقة التدريب الفتري باختلاف فترات الراحة تأثير ايجابي واضح على المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).
* للمناهج التدريبية المستخدمة لطريقة التدريب الفتري وباختلاف فترات الراحة تأثير ايجابي واضح على المتغيرات الوظيفية قيد البحث(السعة الحيوية ، الكفاءة البدنية).
* للمنهج التدريبي ذو فترة الراحه 15ثا تاثير ايجابي فس تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).

**5-2 التوصيات**

* ضرورة اعتماد المناهج التدريبية المستخدمة قيد البحث للعمل على تطوير قدرات بدنية و وظيفية اخرى.

استخدام طريقة التدريب الفتري وباختلاف فترات الراحة على عينات اخرى والعاب اخرى.

المصادر

) ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين؛ **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطريقة القياس والتقويم** ،ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1997 .

2) ابو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين؛ **المصدر السابق** ،

3) وجيه محجوب؛ **البحث العلم ومناهجه**، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2012)،

4) محمد لبيب النجيفي ومحمد لبيب مرسي ؛**البحث التربوي – اصوله – مناهجه** ، القاهرة ، عالم الكتاب ،1983 ،

5) ضافر هاشم اسماعيل ؛ **التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم**  ، بغداد ، دار الوثائق للنشر ، 2012 ،

6) زهير المثاب واخرون؛ **كرة القدم** ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999،

) احمد نصر الدين سيد ؛ **فسيولوجيا الرياضة ، نظريات وتطبيقات** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ،

) مفنى ابراهيم حماد ؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، القاهرة ، دار الفكر العربي ن 2001

)صالح شافى العائدى .التدريب الرياضي . افكاره ةتطبيقاته .دمشق .دار العرب .2011.

1. ) ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين؛ **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطريقة القياس والتقويم** ،ط1 ،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1997 ،ص21. [↑](#footnote-ref-1)
2. ) ابو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين؛ **المصدر السابق** ، ص220. [↑](#footnote-ref-2)
3. ) وجيه محجوب؛ **البحث العلم ومناهجه**، (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2012)، ص297. [↑](#footnote-ref-3)
4. ) محمد لبيب النجيفي ومحمد لبيب مرسي ؛**البحث التربوي – اصوله – مناهجه** ، القاهرة ، عالم الكتاب ،1983 ،ص102 [↑](#footnote-ref-4)
5. ) ضافر هاشم اسماعيل ؛ **التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية والتخطيط والتصميم**  ، بغداد ، دار الوثائق للنشر ، 2012 ، ص 95. [↑](#footnote-ref-5)
6. ) زهير المثاب واخرون؛ **كرة القدم** ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999،ص22. [↑](#footnote-ref-6)
7. ) احمد نصر الدين سيد ؛ **فسيولوجيا الرياضة ، نظريات وتطبيقات** ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص212. [↑](#footnote-ref-7)
8. ) مفنى ابراهيم حماد ؛ **التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة**، القاهرة ، دار الفكر العربي ن 2001 ن ص 176. [↑](#footnote-ref-8)
9. )صالح شافى العائدى .التدريب الرياضي . افكاره ةتطبيقاته .دمشق .دار العرب .2011.ص124 [↑](#footnote-ref-9)