

تأثير مناهجين تدريبيين مقترحين باستخدام زمن دوام الحمل والتكرار في عدد من المتغيرات

البدنية والحركية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة

رزكار مجيد خضر

سكول التربية الرياضية، جامعة كويه، اقليم كردستان – العراق.

تاريخ الاستلام: 2021/05 تاريخ القبول: 2021/08 تاريخ النشر: 2021/09 <https://doi.org/10.26436/hjuoz.2021.9.3.714>

الملخص:

تهدف الدراسة إلى:

- الكشف عن تأثير المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.
- الكشف عن تأثير المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بعدد التكرارات في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.
- الكشف عن تأثير المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب في الاختبارات والبعديّة.
- اختير مجتمع البحث بطريقة عمدية والمتمثلة بلاعبين الكرة الطائرة فئة الشباب من نادي كوي الرياضي في محافظة اربيل في الكرة الطائرة للموسم الرياضي (2019 – 2020)، أما عينة البحث فقد اختيرت بطريقة عمدية أذ يمثلون (71,42%) من مجتمع البحث البالغ (28) لاعباً، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة عن طريق إجراء القرعة، وتم استبعاد 8 لاعبين وذلك لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية والمصابين والتخلف عن التدريب، وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي، واستخدم عدد من الادوات والوسائل لجمع البيانات وبعد الحصول على النتائج نوقشت بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق اهداف البحث، وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:
- أن أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات البدنية والحركية.
- أن أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- أن أسلوب التحكم بتكرار الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات البدنية والحركية.
- أن أسلوب التحكم بتكرار الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- على الرغم من التطور الايجابي لمجموعتي البحث التجريبيتين في الاختبارات البعدية إلا انه لم تكن هناك تفوق معنوي لأي الاسلوبين التدريبيين في الاختبارات البعدية.
- الكلمات الدالة: زمن دوام الحمل ، زمن دوام التكرار ، مناهجين تدريبيين ، الكرة الطائرة.

1. التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تضمنته أسس وقواعد وطرائق وأساليب التدريب الحديثة المعتمدة على الأسس العلمية والتخطيط السليم، كما ان التنوع في طرائق التدريب ووسائل التدريب الحديثة ساعدت المدرب في الارتقاء بالعملية التدريبية لتحقيق افضل النتائج من خلال تطور المستوي البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبين، ولعبة الكرة الطائرة هي احدى الالعاب التي لاقت اهتماما عالميا وتطوراً هائلاً من خلال البحث عن

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير مواكبا مع التقدم الحاصل في علم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذه المستويات لم يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم والتطبيق لما

المطلوب حيث أن معظم المناهج التدريبية وعلى الرغم من استخدامها لطرائق واساليب تدريبية مختلفة إلا أن طريقة العمل فيها واحدة وهي اخذ المستوى المتوسط للاعبين جميعاً والعمل بموجبه دون مراعات الفروق الفردية لهم.

وان استخدام اسلوبين تدريبيين بديلة من خلال تنفيذ تمارين بدنية في التدريب لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية من خلال مناهج تدريبيين مختلفين لم يستخدموا معاً في السابق، ومن خلال الموازنة والتدرج بين الشدة والتكرارات المطلوبة والملائمة للفعالية من أمكانية الرياضيين وقابليتهم خلال وضع منهج وتمارين لتدريب بعض اللاعبين الشباب لملاحظة أي من المناهج يؤثر على بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ومن هنا اتجه تفكير الباحث الى هذه المشكلة في كيفية تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارية مع مراعات الفروق الفردية من خلال استخدام مناهج تدريبيين احدهما يتحكم بزمن دوام الحمل والآخر يتحكم بتكرار الحمل في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفترية كطريقة تدريبية واستخدام التكرار الاقصى للتكرارات من خلال بطاقة المستوى الخاصة بكل لاعب واثار ذلك في عدد من المتغيرات البدنية والحركية والمهارية، وان ما سبق ذكره دعا الباحث إلى تجريب هذين الاسلوبين، والمنهجان ينفذان بطريقة التدريب الفترية من حيث وضع الشد و عدد التكرارات والازمنة والراحة المناسبة لكل منهاج.

ولذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل أن تطوير بعض المتغيرات(البدنية والحركية والمهارية) يتم عن طريق استخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل أم عن طريق التحكم بعدد التكرارات.

- ما الفرق بين المناهج التدريبيين في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

- هل سيكون هناك اثر للأسلوبين على المتغيرات قيد الدراسة؟ وأي الاسلوبين سيكون الافضل؟.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

1-3-1 الكشف عن تأثير المنهجا التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

1-3-2 الكشف عن تأثير المنهجا التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بعدد التكرارات في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

1-3-3 الكشف عن تأثير المنهجا التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل والتكرار في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب في الاختبارات والبعديّة.

الطرق واساليب اللعب الحديثة في عملية التدريب، وهي لعبة لا تتسم بالاحتكاك وتمارس في ملعب (9 × 18 م) إلا انها مليئة بالإثارة وشد الجمهور والمشاهد والمتابع لحركة انتقال الكرة السريعة بلمساتها الثلاثة والتي تتميز لخاصية عدم التملك فالفريق لا يمتلك الكرة لفترة طويلة مثلها مثل باقي العاب الكرة الجماعية الاخرى.

فتعد الكرة الطائرة من اللعاب التي تحتاج إلى الجانبين البدني والمهاري وهما جانبان يكونان باستمرار بحاجة ماسة إلى اللياقة البدنية لعموم أجزاء الجسم مما يعطي أهمية خاصة لهذه المكونات للاعبين هذه اللعبة، إذ يحتاج اللاعب إلى قوة الرجلين في القفز السريع كما يحتاج إلى قوة الذراعين في الكبس القوي والصد كما أنه يحتاج إلى قوة الجذع لمواجهة ما يتعرض له من تغيرات في اللعب، والتدريب في الكرة الطائرة يجب أن يبنى على أسس علمية رصينة وحديثة هدفها تدريب اللاعبين باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للوصول إلى حالة التدريب القصوى لكل لاعب للوصول بهم إلى أعلى المستويات البدنية والحركية والمهارية والخطبية لكي يتم تحقيق الاهداف التي يصبوا إليها، والجانب البدني والحركي والمهاري للاعبين الكرة الطائرة له اهمية كبيرة إذ يتم تطويره بالاعتماد على طرائق واساليب تدريبية مختلفة، وأن انسب طريقة من هذه الطرائق هي طريقة التدريب الفترية لأنها مشابهة لطريقة أداء لاعبي الكرة الطائرة اثناء المباريات والمبنية على التبادل المنتظم والمستمر ما بين الحمل والراحة، فضلاً عن الاسلوب الدائري الذي يعد من افضل الاساليب المستخدمة في تطوير الجانبين البدني والمهاري في هذه اللعبة لما يوفره للمدرب من الوقت والجهد اثناء التدريب من خلال الاعتماد على الاختبار الاقصى في التمارين البدنية والحركية باستخدام بطاقة المستوى لكل لاعب منفرداً، ولعدم العمل بهذه البطاقة (بطاقة المستوى) في المناهج التدريبية للعبة الكرة الطائرة تم استخدامها لتطوير الجانب البدني والحركي من خلال التحكم بحجم الحمل، ومن هنا اكتسب البحث اهميته في استخدام مناهج تدريبيين مقترحين للتحكم بحجم الحمل باستخدام اسلوبين مختلفين الاول من خلال التحكم بزمن دوام الحمل والثاني من خلال التحكم بتكرار الحمل في التمارين البدنية والحركية واثار ذلك في عدد من المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين الشباب للعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

أن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة الكرة الطائرة يعود إلى استفادة العاملين في مجال التدريب الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدريب الجيد من اجل تحقيق الأهداف المطلوب الوصول إليها، أن المشكلة الأساسية هي أن التدريب الرياضي في إقليم كوردستان والعراق مازالت تعاني من ثبات في تطوير النتائج والوصول إلى أفضل المستويات مقارنة بالدول الأخرى وذلك بسبب عدم الاهتمام بتدريب الرياضيين بالشكل

1-4 فروض البحث:

1-4-1 يؤثر المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل إيجابياً في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

2-4-1 يؤثر المنهاج التدريبي باستخدام اسلوب التحكم بعدد التكرارات إيجابياً في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

3-4-1 لا توجد فروق في بعض المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) بين المنهاجين التدريبيين باستخدام اسلوب التحكم بزمن الحمل والتكرار.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي كويه الشباب بالكرة الطائرة تحت سن (19) سنة للموسم الرياضي (2019 - 2020).

2-5-1 المجال الزمني: 2019/11/10 إلى 2020/2/6

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي كويه الرياضي.

3- إجراءات البحث:

1-3 منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي شباب نادي كويه الرياضي في محافظة اربيل في الكرة الطائرة للموسم الرياضي (2019 - 2020).

واختيرت عينة البحث من هذا المجتمع بشكل عمدي وقوامها (20) لاعباً يمثلون (71,42%) من مجتمع البحث البالغ (28) لاعباً، وقسمت هذه العينة على مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة عن طريق إجراء القرعة.

واختير ايضاً (4) لاعبين من مجتمع البحث لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهم، وتم استبعاد 4 لاعبين بسبب الاصابة والتخلف عن التدريب، والجدول (1) يبين عدد مجتمع البحث وعينته وعينة التجارب الاستطلاعية فضلاً عن نسبهم المئوية.

الجدول (1) المعلومات المتعلقة بعدد مجتمع البحث وعينته وعينة التجارب الاستطلاعية ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	
100 %	28	مجتمع البحث
71,42 %	20	عينة البحث
14,28 %	4	عينة التجارب الاستطلاعية
14,28 %	4	المصابين والمتخلفين عن التدريب

3-3 تجانس مجموعتي البحث والتكافؤ بينهما:

باستخراج قيمة (ت) المحسوبة والاحتمالية، والجدول (2) يبين المعتمدة في التجانس.

أجري التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن) فضلاً عن (الصفات البدنية والحركية والمهارات) وذلك

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين مجموعتي البحث في متغيرات (الصفات الجسمية، الصفات البدنية، الصفات الحركية، المهارات)

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (تكرار الحمل)		المجموعة التجريبية الأولى (زمن دوام الحمل)		وحدة القياس	المتغيرات	
		±ع	-س	±ع	-س			
0.496	0.709	4.32	16.50	3.03	16.80	سنة	العمر	المتغيرات الجسمية
0.242	1.253	5.02	174.80	1.08	176.60	سم	الطول	
0.366	0.951	4.27	59.30	3.48	61.20	كغم	الوزن	
0.643	0.911	6.25	42.70	6.14	41.00	سم	القوة الانفجارية للرجلين	المتغيرات البدنية
0.991	0.528	1.44	9.10	1.87	8.80	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين	
0.714	1.003	2.11	6.60	2.48	7.20	سم	مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	
0.553	0.098	0.44	6.86	0.50	7.20	ثانية	الرشاقة	

0.222	0.583	2.63	13.40	2.07	13.90	درجة	توافق (العين واليد)	المتغيرات الحركية
0.732	0.044	10.13	60.20	9.39	63.00	نقاط	دقة الارسال لنقاط صعبة محددة	المتغيرات
0.449	0.688	2.71	13.60	2.45	13.40	نقاط	دقة الاعداد القريب من الشبكة	
0.656	0.276	2.71	13.60	2.45	13.40	نقاط	الضرب الساحق (الضرب المستقيم)	المهارية

3-4-4-1 اختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة محددة (حسانين وعبدالمنعم، 1997، 211)

3-4-4-2 اختبار الاعداد القريب من الشبكة (حسانين وعبدالمنعم، 1997، 239)

3-4-4-3 اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم) (عبد الدايم وطفه، 1999، 30)

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

3-5-1 تحليل المحتوى:

استخدم الباحث تحليل المحتوى للحصول على معلومات دقيقة تخص بحثه، وذلك عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات العلمية الخاصة بموضوع البحث.

3-5-2 الاستبيان:

صميم عدد من الاستبيانات ووزعت على عدد من المتخصصين في تخصصات مختلفة وكانت كما يأتي:

◆ استبيان يحتوي على أهم الصفات والاختبارات البدنية والحركية بالكرة الطائرة تم توزيعه على المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي والقياس والتقويم والكرة الطائرة (الملحق 1).

◆ استبيان يحتوي على أهم المهارات واختباراتها في الكرة الطائرة تم توزيعه على المتخصصين في مجالات القياس والتقويم والكرة الطائرة (الملحق 2).

◆ استبيان يحتوي على المنهاجين التدريبيين للتأكد من صلاحيتهما تم توزيعه على المتخصصين في مجالات علم التدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي والكرة الطائرة (الملحق 3).

3-6 التصميم التجريبي المستخدم

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي (علاوي وراتب، 1999، 232) وكما في الشكل (1)

(اختبار بعدي)	التدريب باستخدام زمن دوام الحمل	(اختبار قبلي)	المجموعة التجريبية الاولى
(اختبار بعدي)	التدريب باستخدام تكرار الحمل	(اختبار قبلي)	المجموعة التجريبية الثانية

الجدول يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

من خلال الجدول (2) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (0.709)، (1.253)، (0.951)، (0.911)، (0.528)، (1.003)، (0.98)، (0.583)، (0.044)، (0.688)، (0.276) عند مستويات احتمالية على التوالي (0.496)، (0.242)، (0.366)، (0.643)، (0.991)، (0.714)، (0.553)، (0.222)، (0.732)، (0.449)، (0.656) وهي أكبر من (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهو ما يؤكد تجانسهما وتكافؤهما في جميع المتغيرات المعتمدة.

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

3-4-1 القياسات الجسمية (قياسا الطول والوزن):

تم قياس طول ووزن المختبرين من عينة البحث بجهاز (DETECTO) إذ يقف المختبر حافياً وهو يرتدي السرورال الرياضي فقط على قاعدة الجهاز مسنداً ظهره على القائم المثبت بصورة عمودية على قاعدة الجهاز، وتُنزل لوحة معدنية صغيرة على رأس المختبرين من القائم المعدني وهي التي يحدد بموجبها طول المختبر، وبعد أن يثبت مؤشر الوزن على الجهاز يُسجل الرقم الذي يمثل وزن المختبر الحقيقي ويتم القياس لأقرب مئة غرام.

3-4-2 الاختبارات البدنية:

3-4-2-1 اختبار الوثب العمودي لسارجنت (علاوي رضوان، 1982، 84)

3-4-2-2 اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في 10 ثوانٍ للمتقدمين

3-4-2-3 اختبار ثني الجذع من الوقوف

3-4-3 الاختبارات الحركية:

3-4-3-1 اختبار الجري الزكزاك بين الحواجز(علاوي رضوان، 1982، 188-290)

3-4-3-2 اختبار رمي واستقبال الكرات

3-4-4 الاختبارات المهارية:

3-7 تحديد المتغيرات وضبطها:

إن من خصائص العمل التجريبي "إزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) لأن هذا المتغير يمكن أن يؤثر في المتغير التابع، وهو نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر في نتائج التجربة" (الشوك والكبيسي، 2004، 62).

3-7-1 المتغير المستقل:

"وهو العامل أو السبب الذي يُطبق لمعرفة أثره في النتيجة" (العساف، 1989، 306) وقد تناول البحث الحالي نوعين من المتغيرات المستقلة هما:

◆ التدريب باستخدام زمن دوام الحمل.

◆ التدريب باستخدام تكرار الحمل.

3-7-2 المتغير التابع:

هو "العامل الذي ينتج من تأثير المتغير المستقل" (عبيدات وأخران، 1996، 281)

وقد تناول البحث الحالي ثلاثة أنواع من المتغيرات التابعة وهي:

◆ المتغيرات البدنية، (القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين ومرونة العمود الفقري على المحور الأفقي).

◆ المتغيرات الحركية، وهي (اختبار الجري الزكزاك بين الحواجز واختبار رمي واستقبال الكرات).

◆ المتغيرات المهارية، وهي (اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة واختبار الأعداد القريب من الشبكة واختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم).

3-7-3 المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها، فهي قد تؤثر بطريقة أو بأخرى في سلامة المتغير التابع، ويعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحداً من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي". (عودة ومكاوي، 1987، 95)

3-8 السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي:

3-8-1 السلامة الداخلية:

تم التحقق من السلامة الداخلية للتصميم التجريبي، فقد تمت السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع وهي:

◆ التباين في اختبار وتوزيع أفراد عينة البحث: ومصدر هذا العامل هو عدم التكافؤ بين مجموعتي البحث.

◆ أدوات القياس المستخدمة في البحث: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام أدوات موحدة لمجموعتي البحث.

◆ ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها: مثل النضج والنمو وعدم إهدار الوقت بالتزام اللاعبين في حضور جميع مفردات المنهاجين التدريبيين.

3-8-2 السلامة الخارجية:

من أجل ضمان تحقيق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية من الأخطاء والمعوقات لكي يتم تعميم نتائج البحث على عينات متشابهة لعينة البحث، فراعى الباحث ذلك بإجراء التجانس والتكافؤ، واختير القائمون بتنفيذ المنهاجين التدريبيين من فريق العمل المساعد ممن لهم الخبرة الكافية في ممارسة التدريب، وروعت المدة المخصصة لتنفيذ تجربة البحث ومكان وموقع التجربة.

3-9 خطوات الإجراءات الميدانية:

3-9-1 تصميم وبناء المنهاجين التدريبيين:

تم بناء منهاجان تدريبيين مقترحان لمجموعتي البحث (الملحق 3) وكان الأول يحتوي على التدريب باستخدام زمن دوام الحمل والثاني يحتوي على التدريب باستخدام تكرار الحمل، وعُرضاً على مجموعة من المتخصصين في مجالات التدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي والكرة الطائرة لبيان رأيهم في صلاحية المنهاجين المعروضين.

3-9-2 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربتين استطلاعتين بالاستعانة بفريق العمل المساعد، وكان لكل تجربة أهداف تختلف عن أهداف التجربة الأخرى وذلك كما يأتي:

3-9-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى على الاختبارات

البدنية والحركية والمهارية:

أجريت هذه التجربة في المدة من (2019/11/10) إلى (2019/11/14) على (4) أفراد من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد، وأجري أثناءها اختبار (الاختبارات البدنية والحركية والمهارية) المستخدمة في البحث، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

◆ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

◆ التأكد من ملاءمة الاختبارات والقياسات لمستوى عينة البحث.

◆ التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه للعمل.

◆ التعرف على كافة الصعوبات والمعوقات الممكن ظهورها في الاختبارات والقياسات.

◆ معرفة المدة الزمنية لأداء كل اختبار وقياس.

3-9-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية على التدريبات

المعتمدة في البحث:

أجريت هذه التجربة في المدة من (2019/11/16) إلى (2019/11/19) على (4) أفراد أيضاً من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وأجريت أثناءها تدريبات اختيرت من المنهاجين التدريبيين، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

◆ التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل نوع من التدريب.

◆ تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من أفراد فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ التدريبات.

◆ التعرف على مدد الراحة بين التكرارات وبين المجموعات بواسطة مؤشر النبض.

3-9-3 الاختبارات والقياسات القبليّة:

أُجريت الاختبارات والقياسات القبليّة في المدة من (2019/11/23) إلى (2019/11/25) كما يأتي:
 ◆ في يوم (2019/11/23) أُجري الاختبارات البدنية والحركية بالشكل الاتي:

- اختبار رمي واستقبال الكرات
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت
- اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في 10 ثوانٍ للمتقدمين
- اختبار الجري الزكراك بين الحواجز
- اختبار ثني الجذع من الوقوف
- ◆ في يوم (2019/11/25) أُجري الاختبارات المهاريّة بالشكل الاتي:
- اختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة
- اختبار الاعداد القريب من الشبكة
- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)

3-9-4 تنفيذ المنهاجين التدريبيين:

تم تنفيذ المنهاجان التدريبيان المقترحان على مجموعتي البحث من تاريخ (2019/11/30) إلى (2020/2/1) وروعيت النقاط الآتية:

1. استخدم المجموعة الاولى منهاج التحكم بزمن دوام الحمل في التمارين البدنية بينما طبقت المجموعة التجريبية الثانية منهاج التحكم بتكرارات الحمل.
2. تكوّن المنهاجان التدريبيان من (3) دورات متوسطة، واحتوت كل دورة متوسطة على (3) دورات صغرى وبتشكيل حمل (2 : 1) في كل دورة متوسطة.
3. احتوت كل دورة صغرى على (3) وحدات تدريبية يومية، أي نُفذت في (27) وحدة تدريبية في كل منهاج لمجموعتي البحث.
4. أُجريت الوحدات التدريبية اليومية في الدورات الصغرى لمجموعتي البحث في أيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء).
5. بدء جميع الوحدات التدريبية بالإحماء العام ثم الخاص لكافة عضلات الجسم العاملة واستغرق 25 دقيقة، وإنهاء الوحدات التدريبية

بتمارين تهدئة واسترخاء للعضلات كافة واستغرقت من (5-10) دقائق، أما القسم الرئيسي فتكوّن من التدريب المعتمد في البحث.
 6. تم تحديد الشدد في المنهاجين التدريبيين حيث تراوحت بين (60% - 80%) لمجموعتي البحث في التدريب باستخدام التحكم بزمن دوام الحمل والتدريب باستخدام تكرار الحمل.

3-9-5 الاختبارات والقياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاجين التدريبيين للمجموعتين التجريبتين، أجرى الباحث الاختبارات والقياسات البعديّة وبنفس طريقة وتسلسل الاختبارات والقياسات القبليّة وكما يأتي:
 ◆ في يوم (2020/2/4) أُجري الاختبارات البدنية والحركية بالشكل الاتي:

- اختبار رمي واستقبال الكرات
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت
- اختبار ثني ومد الذراعين (شناو) في 10 ثوانٍ للمتقدمين
- اختبار الجري الزكراك بين الحواجز
- اختبار ثني الجذع من الوقوف
- ◆ في يوم (2020/2/6) أُجري الاختبارات المهاريّة بالشكل الاتي:
- اختبار دقة الارسال للنقاط الصعبة
- اختبار الاعداد القريب من الشبكة
- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)

3-10 الوسائل الإحصائية:

لاستخراج نتائج البحث استخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) اعتماداً على الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار "ت" للعينات المرتبطة ، واختبار "ت" للعينات المستقلة).

4-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية ومناقشتها:
 4-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الصفات البدنية والحركية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدم التدريب بزمن دوام الحمل

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.001	21.605	5.79	64.00	6.14	41.00	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.001	14.807	1.85	12.90	1.87	8.80	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين
0.003	10.062	2.82	10.20	2.48	7.20	سم	مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

0.002	6.309	0.41	6.59	0.50	7.20	ثانية	الرشاقة
0.001	4.714	1.19	16.10	2.07	13.90	درجة	توافق (العين واليد)

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لجميع المتغيرات البدنية والحركية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدم

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الصفات البدنية والحركية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الثانية التي استخدم التدريب بتكرار الحمل

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.001	25.313	5.48	65.90	6.25	42.70	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.002	23.717	1.37	14.10	1.44	9.10	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين
0.003	10.026	2.63	9.60	2.11	6.60	سم	مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي
0.001	5.968	0.39	6.46	0.44	6.86	ثانية	الرشاقة
0.002	4.272	1.03	15.80	2.63	13.40	درجة	توافق (العين واليد)

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

من خلال الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لجميع المتغيرات البدنية والحركية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية التي استخدم التدريب بتكرار الحمل، ولمصلحة الاختبار البعدى كما هو مبين في الجدول.

4-1-2 مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (3 ، 4) التي أظهرت فروقاً معنوية في جميع المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين ومرونة العمود الفقري على المحور الأفقي) والمتغيرات الحركية (الرشاقة وتوافق العين واليد) بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث التجريبتين المستخدمتين (التدريب باستخدام زمن دوام الحمل والتدريب باستخدام تكرار الحمل)، نرى أن الفرضية الأولى والثانية قد تحققت، إذ أن الباحث افترض وجود تأثير إيجابي لمنهجي البحث في المتغيرات البدنية والحركية.

ان هذه النتائج يعزوها الباحث إلى عدة أسباب أهمها ما يأتي:

- بالنسبة للمتغيرات البدنية، أن التقدم الحاصل في الاختبارات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين ، مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي) لدى مجموعتي البحث التجريبتين اللتين استخدمتا (التدريب باستخدام زمن دوام الحمل والتدريب باستخدام تكرار الحمل) الى التأثيرات الايجابية الفعالة

(2001، 57) (البساطي، 1998، 66) ويشير (حسن) بأن " عملية التكيف ناجمة عن استجابة الأجهزة الداخلية وأنظمتها للحمل الخارجي ولأي مكون من مكوناته، ومن بين هذه الأنظمة نظام الطاقة المسيطر في المتغير البدني لأن من متطلبات تطوير المتغير البدني هو التأثير على نظام الطاقة العاملة الذي يقع المتغير البدني تحت سيطرته، لأن جميع أنظمة إنتاج الطاقة تساهم في تحقيق الإنجاز" (حسن، 2001، 60).

ولابد من الإشارة إلى أن الباحث اعتمد في تدريباته على تمارين تخدم الجوانب البدنية والحركية والمهارية وبأسلوب علمي مبني على أسس وقواعد وشروط تدريب كل متغير بدني أو حركي أو مهاري فضلاً عن مكونات الحمل في التمرين، وهذه الإشارة توصلنا إلى خصوصية التدريب لنوع التمرين المختار والذي يخدم المتغير البدني والمهاري والذي ينعكس على التطور الحاصل في المجاميع العضلية العاملة والمشاركة في الأداء لكل تمرين.

ويرى الباحث أيضاً أن من أهم العوامل الفعالة في تطوير المتغيرات المهارية في دراسته يعود إلى تكيف أجسام لاعبه فسيولوجياً من خلال تدريباتهم التي تضمنت تمارين مبرمجة تميزت عن التمارين التقليدية وساعدت في تطور جميع المتغيرات المهارية، ولا يفوتنا أن نشير إلى أن الحمل التدريبي البدني والمهاري والذي استغرق تسعة أسابيع وبصورة منظمة يعد أحد العوامل الرئيسية التي أدت بأجسام اللاعبين إلى حالة تثبت هذا التكيف والذي أوصل اللاعبين إلى تطور مهاري في العملية التدريبية، ومما يؤكد ذلك ما أشار إليه (عبدالفتاح) في هذا الموضوع فقد ذكر أنه " من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب أن يتم تدريب الرياضي بشكل منظم ومستمر لفترة لا تقل عن (8 - 12) أسبوعاً ". (عبدالفتاح، 1994، 42)

مما سبق استعراضه من نتائج المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي نرى أن الفرضين الأول والثاني قد تحققا وهذا ما يؤكد حقيقة أهمية المنهجين التدريبيين المقترحين من قبل الباحث والتزامهما بمبادئ التدريب الرياضي الأساسية مثل التكيف والخصوصية والتدرج بالتدريب والذي انعكس على الجانبين البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة في نادي كويه الرياضي.

4-1-3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية:

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المهارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدم التدريب بزمن دوام الحمل

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س-	س±	س-	س±		
دقة ارسال لنقاط صعبة محده	نقاط	63.00	9.39	82.00	8.94	19.000	0.002
دقة الاعداد القريب من الشبكة	نقاط	13.40	2.45	17.60	2.01	9.498	0.000
الضرب الساحق (الضرب المستقيم)	نقاط	13.40	2.45	17.60	2.01	9.246	0.001

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

الايوكسجيني الوارد إلى لعضلات وانخفاضاً في مستوى تراكم اللاكتات نتيجة اتحاده بالايوكسجين لتحويله مرة أخرى الى كلوكوز ومن ثم إلى النشأ الحيواني. (البشتاوي وإسماعيل، 2006، 341)

إن الاعتماد على ما سبق ذكره من شروط التدريب الفترتي أدى إلى تطوير معنوي في الصفات البدنية لمجموعتي البحث، ثم أدى الى تطوير معنوي الاختبارات البدنية سابقة الذكر، وهو يؤكد حقيقة أهمية هذه التمارين لتحقيق انجاز افضل.

وكذلك التدريب الدائري التي يعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري من خلال استخدام عناصر التشويق والاثارة والتحدى اثناء اداء التمارين حيث ذكر (درويش وحسانين) أنه " غالباً ما يكون هدف التدريب الدائري هو تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة والتحمل والسرعة، وعلى وجه الخصوص الصفات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة (درويش وحسانين، 1999، 25) (بحث ادهام)

- أما بالنسبة للصفات الحركية، وفي ضوء نتائج الجداول (3 ، 4) أيضاً التي تم الحصول عليها وتم ذكرها آنفاً، ظهر أن هناك تقدماً ارتقى الى مستوى المعنوية في اختبارات الحركية (الرشاقة والتوافق (العين واليد)، لدى مجموعتي البحث التجريبتين اللتين استخدمتا (التدريب باستخدام زمن دوام الحمل والتدريب باستخدام تكرار الحمل) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي،

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية وكفاءة المنهج التدريبي المعتمد على التخطيط العلمي الذي أثبت فاعليته من خلال الأثر الإيجابي المنعكس صورته في تحسين المتغيرات المهارية من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي وأبرزها (الخصوصية والتكيف والتدرج)، إذ أن لكل متغير بدني في الكرة الطائرة متطلبات خاصة يجب الاهتمام بها عند تقنين المناهج التدريبية، وفي هذا الخصوص يشير (Macardic.et.ul) بأن خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (Macardic.et.ui, 1981, 28) ويتفق معه كل من (الحيالي) و (البساطي) بأن طبيعة التدريب الخاص يعد أمراً ضرورياً لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي إلى تطور المستوى وإمكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الإنجاز (الحيالي،

من خلال الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لجميع المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب بزمن دوام الحمل، ولمصلحة الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول.

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الصفات المهارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب بتكرار الحمل

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.000	7.828	9.90	76.20	10.13	60.20	نقاط	دقة الارسال لنقاط صعبة محددة
0.001	7.415	2.32	17.50	2.71	13.60	نقاط	دقة الاعداد القريب من الشبكة
0.002	8.015	2.32	17.50	2.71	13.60	نقاط	الضرب الساحق (الضرب المستقيم)

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0,05)$

والذراعين لكي يتمكن من الأداء لغرض تحقيق نقطة مباشرة. (الكاتب وجبار، 2002، 96)

أما فيما يتعلق بدقة الاعداد القريب من الشبكة والنتيجة المعنوية للمجموعتين التجريبتين تعود الى انعكاس للتمرينات البدنية للبرنامج التدريبي مما اديا الى تطوير الاداء المهاري للاعبين في الاعداد القريب من الشبكة، حيث أن البرنامج التدريبي الخاص بالتمرينات البدنية أدى الى تطوير الاداء المهاري لمهارة الاعداد القريب من الشبكة للاعبين لان التطور البدني يؤدي الى الاسهام في الاقتصاد في الجهد الذي يبذله اللاعب أثناء الاداء وبالتالي اداء المهارة بشكل متقن وزيادة الكفاءة المهارية من خلال استخدام طرق علمية دقيقة في التدريب، اضافة الى مراعاة الخصائص والفروق الفردية وقدرات اللاعبين والامكانيات البشرية والمادية اثناء تصميم البرامج التدريبية، ولاستخدام طرق مختلفة في التدريب بما يخدم الغرض من الدراسة وهذا ما أكده (Magill, 1998) حيث ذكر أن التكرار والتنوع بالتمرينات المنظمة من حيث المدة والتغيير يزيد ويطور الخبرة من قدرة اداء المهارة بشكل أفضل في مواقع الاختبار الحقيقية (Magill, 1998، 14) وهذا أيضاً أكده (عبد زيد، 2009) حيث اشار على أن الاستعانة بالتمرينات المتنوعة يسهم في ايصال المهارة بشكل متقن (عبد زيد، 2003، 11) ولاحقاً البرنامج التدريبي على تمرينات متنوعة في التكرار والزمن وتم تقنينها واعادها على أسس علمية جيدة تهدف الى خدمة الغاية من الدراسة، وللأهمية التي تحتلها المهارات في الكرة الطائرة ومهارة الاعداد القريب من الشبكة بشكل خاص الأمر الذي دفع الباحث من تناولها ودراستها حيث أنها تتفق مع ما أشار اليه (حماد، 1997) في أن الاعداد هو نقطة الانطلاق لبدء الهجوم ولا بد من اتقانها لاستمرار اللعب، وايضاً ذكر (محمد، 2012) أن الاعداد هو أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه. (محمد، 2012، 369)

من خلال الجدول (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لجميع المتغيرات المهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب بتكرار الحمل، ولمصلحة الاختبار البعدي كما هو مبين في الجدول.

4-1-4 مناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدولين (5، 6) التي أظهرت فروقاً معنوية في المتغيرات المهارية المتمثلة في اختبار (دقة الارسال لنقاط محددة ودقة الاعداد القريب من الشبكة والضرب الساحق). بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبتين المستخدمتين (التدريب باستخدام بزمن دوام الحمل والتدريب باستخدام تكرار الحمل).

ويعزو الباحث هذا التطور إلى كفاءة وفاعلية المنهج التدريبي الذي اعتمد على الركائز العلمية في بنائه مستنداً على المبادئ العامة لعلم التدريب الرياضي والتقنين العلمي الصحيح لمكونات الحمل التدريبي، إذ استطاع الباحث من خلال المنهج التدريبي المقترح أن يغير بعض التمرينات التقليدية بتمرينات مركبة ذات خصوصية تصفي اليها جانب القوة من خلال التدريب على تمرينات قوة مساعدة خاصة باستخدام الحركات المتقنة والتي ظهر مردودها الإيجابي على الجانبين البدني والمهاري، كما كان التطور الإيجابي للمتغيرات البدنية التي تناولها البحث الأثر الواضح على الجانب المهاري من خلال انتقال أثر تدريب المتغيرات البدنية والحركية على المتغيرات المهارية.

فيما يتعلق بمهارة الارسال لنقاط صعبة، تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث في دقة الإرسال لنقاط صعبة لدى عينتي البحث، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى خصوصية هذه المهارة حيث تعتبر من المهارات الحاسمة في الكرة الطائرة ويعتمد بشكل كبير على سرعة الرجلين بالإضافة سرعة الذراع في الضرب، إذ أن هذه المهارة "من المهارات الهجومية المهمة في اللعب الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتمتع بشكل القوة الانفجارية للرجلين

المرجو من الإرسال والضرب الساحق وهو تحقيق نقطة مباشرة ومن ثم الفوز بالشوط والمباراة، إذ أن القوة " قدرة مهمة لجميع المسابقات لكل من الرجال والنساء فالألياف العضلية في العضلات تستجيب عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة على الاستجابة وبصورة أفضل للجهاز العصبي المركزي (بيترتومسن، 1996، 5-13)

4-1-5 عرض وتحليل النتائج نتائج فروق الاختبارات البدنية والحركية والمهارية البعدية بين اسلوبى التحكم ومناقشتها.

أما مهارة الضرب الساحق، فيعزو الباحث هذه النتيجة الايجابية لكلا المجموعتين إلى حاجة لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام وهذه المهارة بشكل خاص إلى شكل القوة المميزة بالسرعة، إذ أنها مهمة في أثناء التدريب والمباريات، حيث أن طبيعة التمرينات البدنية التي نفذها اللاعبون كان لها الاثر الايجابي لاحتوائها على تمرينات الرقود وتمرينات القفز المتكرر وكذلك الحجل، لان التداخل بين الوثبات والحجالات من اهم الاساليب التي يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي لتنمية القوة المميزة بالسرعة (Marty, 1988, 150) وهذا ما أدى الي تطوير مهارة الضرب الساحق لان دقة أداء مهارة الضرب الساحق يجب ان يتم على أكمل وجه وفق سرعة كبيرة لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الهدف

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الصفات البدنية والحركية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين

مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية (تكرار الحمل)		المجموعة الأولى (زمن دوام الحمل)		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.641	0.753	5.48	65.90	5.79	64.00	سم	القوة الانفجارية للرجلين
0.117	1.647	1.37	14.10	1.85	12.90	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات المادة للذراعين
0.629	0.492	2.63	9.60	2.82	10.20	سم	مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي
0.500	0.689	0.39	6.46	0.41	6.59	ثانية	الرشاقة
0.556	0.600	1.03	15.80	1.19	16.10	درجة	توافق (العين واليد)

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من الجدول (7) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في جميع الصفات البدنية والحركية في الاختبار البعدي للمجموعتين للتدريبيتين (زمن دوام الحمل) و (تكرار الحمل).

الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الصفات المهارية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين

مجموعتي البحث

مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية (تكرار الحمل)		المجموعة الأولى (زمن دوام الحمل)		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	-س	±ع	-س		
0.186	1.374	9.90	76.20	8.94	82.00	نقاط	دقة ارسال لنقاط صعبة محده
0.919	0.103	2.32	17.50	2.01	17.60	نقاط	دقة الاعداد القريب من الشبكة
0.482	0.718	2.57	17.20	2.40	18.00	نقاط	الضرب الساحق (الضرب المستقيم)

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

بالزمن واسلوب التحكم بالتكرار، وهو يؤكد التأثير الإيجابي الناتج من تنفيذ المنهاجين للتدريبيين لمجموعتي البحث وذلك، التأثير حدث نتيجة التحسن البدني والحركي والمهاري لعينة البحث ولكنه لم تصل الي درجة المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبيتين وهذا ما يؤكد أن المنهاجين كانا متماثلين في الاداء واثرا بشكل متناسق على عينتي البحث.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحث ما يلي:

من الجدول (8) يتبين أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في جميع المهارات في الاختبار البعدي للمجموعتين للتدريبيتين (زمن دوام الحمل) و (تكرار الحمل).

4-1-5 مناقشة النتائج الخاصة في الصفات البدنية والحركية والمهارية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجدولين (7 ، 8) ظهر أنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث التجريبيتين عند المقارنة بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث المستخدمتين اسلوب التحكم

الشوك، نوري إبراهيم و الكبيسي، رافع صالح (2004): دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

العساف، صالح بن محمد (1989): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط10، دار العبيكان للطباعة والنشر، الرياض - المملكة العربية السعودية.

حسانين، محمد صبحي، وعبدالمنعم، حمدي (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مركز المكتب للنشر.

حسن، إيمان عبد (2001): تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة المرنة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

الحيالي، عمر احمد سالم (2008): اثر استخدام مسافات تدريبية مختلفة في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز في عدو 200 متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

الحيالي، معن عبدالكريم جاسم (2001): أثر استخدام تدريبات السرعة بالمساعدة والمقاومة على بعض المتغيرات البدنية والإنجاز للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

بيترتومسن: (1996)، نظريات التدريب، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.

درويش، كمال، وحسانين، محمد صبحي (1999): الجديد في التدريب الدائري، الطرق والاساليب والنماذج لجميع الالعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

عبد الدايم، احمد، وطه، علي مصطفى (1999): دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات، ط1، دار الفكر العربي.

عبدالفتاح، أبو العلا أحمد (1994): تدريب السباحة للمستويات العليا. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

عبد زيد، ناهدة (2003): مفاهيم في التربية الحركية، النجف الاشرف، دار الضياء والتصميم، ط1.

عبيدات، ذوقان وآخران (1996): البحث العلمي، مفهومه وأساليبه - أدواته، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.

عودة، احمد سليمان ومكاري، فتحي حسن (1987): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، الزرقاء - الأردن.

علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصرالدين (1984): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.

محمد، قيس عبدالجليل (2012): فاعلية برنامج تعليمي مقترح في إكساب مهارة الاستقبال من الاسفل بالكرة الطائرة، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد الخمسون.

Macrdle, William D. etal (1981): **Exercise Physiology. Energy, Nutrition, and human performance**, Lea & Febiger Co.,.

Magill, A , Richard (1998): **motrlearning**, Boston McGrwa, (Hi) fifth addiction.

1. أن أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات البدنية والحركية.

2. أن أسلوب التحكم بزمن دوام الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات المهارية قيد البحث.

3. أن أسلوب التحكم بتكرار الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات البدنية والحركية.

4. أن أسلوب التحكم بتكرار الحمل كان له التأثير الايجابي في المتغيرات المهارية قيد البحث.

5. على الرغم من التطور الايجابي لمجموعتي البحث التجريبتين إلا انه لم تكن هناك تفوق معنوي لأي الاسلوبين التدريبيين في الاختبارات البعيدة.

2-5 التوصيات:

بعد التعرف على الاستنتاجات العلمية الخاصة بموضوع البحث لابد من وضع عدد من التوصيات لتأكيد مبدأ الاستفادة من هذه الدراسة، لذلك يوصي الباحث بما يأتي:

1. إمكانية استخدام التدريب الفترتي بأسلوب التحكم بزمن دوام الحمل وعدم الاكتفاء باستخدام التدريب الفترتي بأسلوب التحكم بتكرار الحمل في المتغيرات البدنية والحركية والمهارية

2. الاعتماد على التدريب الفترتي بأسلوب الدائري والتحكم بتكرار الحمل وزمن دوام الحمل في بناء المناهج التدريبية لكافة الفعاليات الجماعية وخصوصاً لاعبي الكرة الطائرة.

3. ضرورة الاعتماد على المتغيرات البدنية والحركية لتطوير المهارات في الكرة الطائرة.

4. حث المدربين على ضرورة الاعتماد على كافة الاسس والقواعد التدريبية اللازمة لتصميم وبناء المناهج التدريبية وتشكيل الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) وتقنيته للاعبين بشكل سليم.

5. حث المدربين على ضرورة الاعتماد على مبادئ التدريب الرياضي الاساسية في بناء المناهج التدريبية لتأثيرها الايجابي في تحسين الجانب البدني والحركي والمهاري.

6. إجراء بحوث مشابهة على فعاليات جماعية اخرى.

7. إجراء بحوث مشابهة على العنصر النسوي.

المصادر

البساطي، أمر الله (1998): قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأ المعارف، الإسكندرية.

البشتاوي، مهند حسين وإسماعيل، احمد محمود (2006): فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.

الكاتب، عقيل وجبار، عامر (2002)، التكتيك والتكتيك الفردي الحديث، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

التمارين البدنية المستخدمة في البحث:

- (1- القوة الانفجارية للرجلين) ، (2- القوة المميزة بالسرعة للساقين) ، (3- القوة الانفجارية للذراعين) ، (4- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتف) ، (5- مرونة العمود الفقري والكتفين)

اسلوب التحكم بزمن دوام الحمل

الدورة المتوسطة	الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	التمارين البدنية	الشدة	زمن اداء التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
الأولى	الأولى	الأولى	تمرين 1	%60	10 ثا	اقصى تكرار يؤديه اللاعب	30 ثا	3	240 ثا	120 ثا		
			تمرين 2		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 3		10 ثا		30 ثا					
			تمرين 4		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 5		10 ثا		30 ثا					
الأولى	الثانية	الرابعة	تمرين 1	%70	12 ثا	اقصى تكرار يؤديه اللاعب	36 ثا	3	240 ثا	120 ثا		
			تمرين 2		17 ثا		50 ثا					
			تمرين 3		12 ثا		36 ثا					
			تمرين 4		17 ثا		50 ثا					
			تمرين 5		12 ثا		36 ثا					
الأولى	الثالثة	السابعة	تمرين 1	%80	15 ثا	اقصى تكرار يؤديه اللاعب	45 ثا	3	240 ثا	120 ثا		
			تمرين 2		20 ثا		60 ثا					
			تمرين 3		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 4		20 ثا		60 ثا					
			تمرين 5		15 ثا		45 ثا					
الثانية	الدورة المتوسطة الثانية هي نفسها الدورة المتوسطة الاولى من حيث الشدد والتمارين والازمنة المعمول بها والاختلاف سيكون في عدد التكرارات القصوي التي ستؤدي											
الثالثة	الدورة المتوسطة الثالثة هي نفسها الدورتين المتوسطتين الاولى والثانية من حيث الشدد والتمارين والازمن المعمول بها والاختلاف سيكون في عدد التكرارات القصوي التي ستؤدي											

اسلوب التحكم بتكرار الحمل

الدورة المتوسطة	الدورة الصغيرة	الوحدة التدريبية	التمارين البدنية	الشدة	زمن اداء التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
الأولى	الأولى	الأولى	تمرين 1	%60	10 ثا	4	30 ثا	3	240 ثا	120 ثا		
			تمرين 2		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 3		10 ثا		30 ثا					
			تمرين 4		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 5		10 ثا		30 ثا					
الأولى	الأولى	الثانية	تمرين 1	%60	10 ثا	4	30 ثا	3	240 ثا	120 ثا		
			تمرين 2		15 ثا		45 ثا					
			تمرين 3		10 ثا		30 ثا					

		120	240	3	45	10	15		4			
		120	240	3	30	4	10		5			
هي نفسها الوحدة التدريبية الأولى										الثالثة		
		120	240	3	36	5	12	%70	1	الرابعة	الثانية	الأولى
		120	240	3	50	10	17		2			
		120	240	3	36	12	12		3			
		120	240	3	50	12	17		4			
		120	240	3	36	5	12		5			
		120	240	3	45	5	15	%70	1	الخامسة	الثانية	الأولى
		120	240	3	60	10	20	2				
		120	240	3	45	12	15	3				
		120	240	3	60	12	20	4				
		120	240	3	45	5	15	5				
هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة										السادسة		الأولى
		120	240	3	50	6	17	%80	1	السابعة	الثانية	الأولى
		120	240	3	70	12	23		2			
		120	240	3	50	14	17		3			
		120	240	3	70	14	23		4			
		120	240	3	50	6	17		5			
		120	240	3	50	6	17	%80	1	الثامنة	الثانية	الأولى
		120	240	3	70	12	23		2			
		120	240	3	50	14	17		3			
		120	240	3	70	14	23		4			
		120	240	3	50	6	17		5			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة										التاسعة		
		120	240	3	30	5	10	%60	1	الأولى	الأولى	الثانية
		120	240	3	45	10	15		2			
		120	240	3	30	12	10		3			
		120	240	3	45	12	15		4			
		120	240	3	30	5	10		5			
		120	240	3	30	5	10	%60	1	الثانية	الأولى	الثانية

		120	240	3	45	10	15		2	تمرين			
		120	240	3	30	12	10		3	تمرين			
		120	240	3	45	12	15		4	تمرين			
		120	240	3	30	5	10		5	تمرين			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة											الثالثة	الأولى	الثانية
		120	240	3	36	6	12	70%	1	تمرين	الرابعة	الأولى	الثانية
		120	240	3	50	12	17		2	تمرين			
		120	240	3	36	14	12		3	تمرين			
		120	240	3	50	14	17		4	تمرين			
		120	240	3	36	6	12		5	تمرين			
		120	240	3	36	6	12	70%	1	تمرين	الخامسة	الأولى	الثانية
		120	240	3	50	12	17		2	تمرين			
		120	240	3	36	14	12		3	تمرين			
		120	240	3	50	14	17		4	تمرين			
		120	240	3	36	6	12		5	تمرين			
هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة											السادسة	الأولى	الثانية
		120	240	3	42	7	14	80%	1	تمرين	السابعة	الأولى	الثانية
		120	240	3	60	14	20		2	تمرين			
		120	240	3	42	16	14		3	تمرين			
		120	240	3	60	16	20		4	تمرين			
		120	240	3	42	7	14		5	تمرين			
		120	240	3	42	7	14	80%	1	تمرين	الثامنة	الأولى	الثانية
		120	240	3	60	14	20		2	تمرين			
		120	240	3	42	16	14		3	تمرين			
		120	240	3	60	16	20		4	تمرين			
		120	240	3	42	7	14		5	تمرين			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة											التاسعة	الأولى	الثانية
		120	240	3	36	6	12	60%	1	تمرين	الأولى	الأولى	الثالثة
		120	240	3	50	12	17		2	تمرين			
		120	240	3	36	14	12		3	تمرين			
		120	240	3	50	14	17		4	تمرين			
		120	240	3	36	6	12		5	تمرين			

		120	240	3	36	6	12	60%	1	الثانية	الأولى	الثالثة
		120	240	3	50	12	17		2			
		120	240	3	36	14	12		3			
		120	240	3	50	14	17		4			
		120	240	3	36	6	12		5			
هي نفسها الوحدة التدريبية الأولى										الثالثة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	36	7	14	70%	1	الرابعة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	50	12	20		2			
		120	240	3	36	16	14		3			
		120	240	3	50	16	20		4			
		120	240	3	36	7	14		5			
		120	240	3	36	7	14	70%	1	الخامسة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	50	12	20		2			
		120	240	3	36	16	14		3			
		120	240	3	50	16	20		4			
		120	240	3	36	7	14		5			
هي نفسها الوحدة التدريبية الرابعة										السادسة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	48	9	16	80%	1	السابعة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	66	14	22		2			
		120	240	3	48	18	16		3			
		120	240	3	66	18	22		4			
		120	240	3	48	9	16		5			
		120	240	3	48	9	16	80%	1	الثامنة	الأولى	الثالثة
		120	240	3	66	14	22		2			
		120	240	3	48	18	16		3			
		120	240	3	66	18	22		4			
		120	240	3	48	9	16		5			
هي نفسها الوحدة التدريبية السابعة										التاسعة	الأولى	الثالثة

کاریگه‌ری دوو پروگرامی راهبناانی پیتشیناریکراو به‌به‌کاره‌بناانی کاتی به‌رده‌وامی کارو دوباره‌بوئه‌وه له‌سه‌ر ژماره‌یه‌ک گۆراوی جه‌سته‌یی و جوله‌یی و کارامه‌یی له‌لایه‌ن یاریزاناانی تۆپی باله

پوخته:

ئامانج له‌م توێژینه‌وه‌یه بریتیه له:

- دۆزینه‌وه‌ی کاریگه‌ری پروگرامی راهبناان به‌به‌کاره‌بناانی شیوازی کۆنترۆلکردنی کاتی به‌رده‌وامی بار له‌سه‌ر گۆراوی (جه‌سته‌یی و جوله‌یی و کارامه‌یی) له‌لایه‌ن یاریزاناانی تۆپی باله‌ی لاوان.
 - دۆزینه‌وه‌ی کاریگه‌ری پروگرامی راهبناان به‌به‌کاره‌بناانی شیوازی کۆنترۆلکردنی ژماره‌ی دوباره‌بوئه‌وه له‌سه‌ر گۆراوی (جه‌سته‌یی و جوله‌یی و کارامه‌یی) له‌لایه‌ن یاریزاناانی تۆپی باله‌ی لاوان.
 - دۆزینه‌وه‌ی کاریگه‌ری پروگرامی راهبناان به‌به‌کاره‌بناانی شیوازی کۆنترۆلکردنی کاتی به‌رده‌وامی بارو ژماره‌ی دوباره‌بوئه‌وه له‌سه‌ر گۆراوی (جه‌سته‌یی و جوله‌یی و کارامه‌یی) له‌لایه‌ن یاریزاناانی تۆپی باله‌ی لاوان له‌تاقیکردنه‌وه‌کانی دوا‌یی.
- کۆمه‌لگای توێژینه‌وه‌که هه‌لێژێردراوه به‌شیوه‌یه‌کی ئه‌نقسه‌ست که‌پیکهاتبون له‌یاریزاناانی تۆپی باله‌ی ئاستی لاوان له‌یانه‌ی کۆیه‌ی وه‌رزشی له‌پاریژگای هه‌ولێر بۆ وه‌رزى وه‌رزشی (2019 – 2020)، هه‌روه‌ها نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که‌ش هه‌لێژێردراوبون به‌شیوه‌ی ئه‌نقسه‌ست که‌پیکهاتبون له (71.42٪) له‌کۆمه‌لگای توێژینه‌وه‌که‌ که‌ژماره‌یان (28) یاریزان بوون، ئه‌م نمونه‌یه‌ دابه‌شکران بۆ دوو کۆمه‌له‌ ژماره‌ی هه‌رکۆمه‌له‌یه‌ک پیکهاتبون له (10) یاریزان دابه‌شکرابون له‌ریگای تیرۆپشک، هه‌روه‌ها (8) یاریزان دورخرانه‌وه له‌به‌ر ئه‌وه‌ی به‌شداریان کردبو له‌تاقیکردنه‌وه‌ی ئه‌زمونی هه‌روه‌ها ئه‌وانه‌ی پیکانیاان هه‌بوو له‌گه‌ڵ ئه‌وانه‌ی ئاماده‌ی راهبناانه‌کان نه‌بون، ئه‌و پروگرامه‌ی به‌کارهات پروگرامیکى ئه‌زمونی بوو، وه‌توێژهر کۆمه‌لێک ئامرازى به‌کاره‌بنا بۆ کۆکردنه‌وه‌ی زانیااری و پاش گه‌یشتن به‌ئه‌نجامه‌کان تاوتوێکرا به‌شیوازیکی زانستى پالپشتکراو به‌سه‌رچاوه‌کان بۆ گه‌یشتن به‌ئامانجه‌کان، وه‌له‌رۆشنا‌یی توێژینه‌وه‌که‌دا توێژهر گه‌یشته ئه‌م ئه‌نجامانه‌ی خواره‌وه:
- شیوازی کۆنترۆلکردن به‌کاتی به‌رده‌وامی بار کاریگه‌ری ئه‌رینی هه‌بوو له‌سه‌ر گۆراوه‌ جه‌سته‌یه‌یه‌کان و جوله‌یه‌یه‌کان.
 - شیوازی کۆنترۆلکردن به‌کاتی به‌رده‌وامی بار کاریگه‌ری ئه‌رینی هه‌بوو له‌سه‌ر ئه‌و گۆراوه‌ کارامه‌یه‌یه‌یه‌که‌ له‌توێژینه‌وه‌که‌ به‌کارهاتبون.
- په‌یقین سه‌ره‌کی: کاتی به‌رده‌وامی بار، کاتی به‌رده‌وامی دوباره‌بوئه‌وه، دوو پروگرامی راهبناان، تۆپی باله.
- شیوازی کۆنترۆلکردن به‌ژماره‌ی دوباره‌بوئه‌وه‌کانی بار کاریگه‌ری ئه‌رینی هه‌بوو له‌سه‌ر گۆراوه‌ جه‌سته‌یه‌یه‌یه‌کان و جوله‌یه‌یه‌یه‌کان.
 - شیوازی کۆنترۆلکردن به‌ژماره‌ی دوباره‌بوئه‌وه‌کانی بار کاریگه‌ری ئه‌رینی هه‌بوو له‌سه‌ر ئه‌و گۆراوه‌ کارامه‌یه‌یه‌یه‌یه‌که‌ له‌توێژینه‌وه‌که‌ به‌کارهاتبون.

The effect of two proposed training curricula using pregnancy time and repetition on a number of physical, motor and skill variables for volleyball players

Abstract:

The study aims to:

- Detecting the effect of the training curriculum using the method of controlling the duration of pregnancy and repetition on some variables (physical, motor and skill) for young volleyball players.
- Detecting the effect of the training curriculum using the method of controlling the number of repetitions in some variables (physical, motor and skill) for young volleyball players.
- Detecting the effect of the training curriculum using the method of controlling the duration of pregnancy on some variables (physical, motor and skill) for young volleyball players.

The research community was chosen in a deliberate way, represented by young volleyball players from Koya Sports Club in Erbil governorate in volleyball for the sports season (2019-2020), As for the research sample, it was chosen in a deliberate way, as they represent (71.42%) of the research community of (28) players, and this sample was divided into two experimental groups of (10) players for each group by making a lottery, 8 players were excluded due to their participation in the exploratory experiment, the injured and the failure to train, and the method used was the experimental method, A number of tools and means were used to collect data, and after obtaining the results, they were discussed in a scientific manner supported by the sources to achieve the objectives of the research. In light of the research results, the researcher reached the following conclusions:

- The method of controlling the duration of pregnancy had a positive effect on physical and motor variables.
- The method of controlling the duration of pregnancy had a positive effect on the skill variables under study.
- The method of controlling the recurrence of pregnancy had a positive effect on the physical and motor variables.
- The method of controlling the recurrence of pregnancy had a positive effect on the skill variables under study.

Keywords: Pregnancy time , Repetition time, Two training course , Volleyball.