

تأثير تمارين مركبة بمنهجين مختلفين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة

م.م علي حسين يوسف الموسوي

وزارة التربية

مديرية تربية البصرة

ملخص البحث العربي:

حيث اشتمل البحث على خمسة فصول، اذ تجلت اهمية البحث في تسليط تمارين مركبة بالفتري المرتفع الشدة والتكراري بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين كرة الطائرة فضلا عن معرفة ايهما أفضل ملائمة لفئة الناشئين. مشكلة البحث فكانت في كون الكثير من المدربين عند تدريبهم لا يظهرون اهتمامهم بالربط بين المهارات والقدرات البدنية المشابهة للمنافسة فضلا عن تحقيق انسجام هذه التمارين مع أي من القدرات البدنية والمهارية بالطريقة التدريبية أكثر وذلك لوضع الحلول المناسبة للارتقاء باللعبة طبقا لتطورها الحاصل. وهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين مركبة بمنهجين مختلفين للاعبين الكرة الطائرة
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والمهارات الاساسية ولكلا المجموعتين
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين للاختبارات البعدية

Abstract

The effect of composite training with two different approaches in the development of some special physical abilities and basic skills of volleyball players.

iwasuM-IAfisuoYniessuHilA: rehcaettnatsissA

Where the research included five chapters, as the importance of research in the presentation of exercises in the high-intensity and repetitive skills of the development of some of the physical abilities and skills of junior volleyball as well as know which is best suited for the junior. The problem of the research was that the many trainers in training do not show their interest in linking the skills and physical abilities similar to competition as well as achieve harmony of these exercises with any of the physical and skill capabilities in the training method more so as to develop appropriate solutions to upgrade the game according to its development:

- 1-Preparation of exercises combined with two different approaches for volleyball players
- 2-Identify the differences between tribal and remote tests of physical abilities and basic skills, both groups
- 3-Identify the differences between the experimental groups of the tests of the dimension

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشهد العالم نهضة علمية واسعة في علومه المختلفة للارتقاء بالمستوى العلمي لتلك العلوم ومنها علم التدريب الرياضي الذي يختص بتشخيص الحالات التي تسهم في رفع المستوى الرياضي والانجاز لجميع الألعاب الرياضية.

وبما ان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بمميزات عن سائر الألعاب الرياضية مما جعل العاملين والباحثين في اللعبة بالاهتمام بها عن طريق استخدام افضل الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية وخصوصا تمتاز باللعب السريع والمفاجئ للمنافس فضلا عن التداول بين الفريقين الامر الذي يعني من امتلاك قدرات بدنية عالية طويلة زمن المباراة بالإضافة الى المهارات الأساسية وهذا لا بد ان يكون من خلال اعداد اللاعبين بصورة صحيحة باستخدام تمارينات مركبة تتسجم مع القدرات البدنية والمهارة الأساسية للعبة حيث نجد قيام اللاعب المعد بإعداد الكرة للاعب الضارب وقيامه بمتابعة الكرة من حائط الصد ومن ثم التهيئة للهجوم مرة أخرى وغيرها من المهارات كل ذلك يبين لنا الأداء المركب باللعبة وأهميته في تدريب اللاعبين ، وهذا ما نجده عندما يكون هناك تدريب مركب للقدرات البدنية والمهارة . ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على دور التمارينات المركبة بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة للاعبين الكرة الطائرة بتدريبين مختلفين بالفترتي مرتفع الشدة والتكراري وايهما اكثر ملائمة لتطوير هذه القدرات البدنية والمهارة .

1-2 مشكلة البحث

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تحتاج الى لياقة بدنية عالية تتطلب تكرارات عالية لمهارات اللعبة المتنوعة والتي تتميز بطابعها السريع والمفاجئ لتنفيذ خطط اللعب من قبل اللاعبين لتضمن نقطة مباشرة ضد المنافسين ، اذ نجد قيام اللاعب الضارب بالارتقاء للأعلى مع قيام زميلة للدفاع عن الكرة فضلا عن التحرك السريع للاعب (المعد والسريع) كل ذلك يبين لنا المهارات الدفاعية والهجومية المركبة من قبل كل لاعب بمركز معين وهذا يفسر لنا دور التمارينات المركبة (البدنية - المهارة) (المهارة -المهارة) في تطوير الاداء البدني والمهاري للاعبين سواء كان بالتدريب الفترتي او التكراري ، الا انه يتم التدريب وفق اسلوب تدريبي تقليدي حتى ولو كان هناك تركيب بالتمارينات من قبل المدرب ولكن ما تم ملاحظته من قبلنا بانه ليس هناك ضمن هذه التمارينات تحديد ازمنا مقننة لكل تمرين ويكون مشابه للأداء (المنافسة) للتمارينات المركبة وهذا لا يتناسب مع متطلبات اللعب الحديث ومن ناحية اخرى عدم استخدام التمارينات المركبة وفق الأداء الفعلي للعبة وهذا ما شاهده الباحث كونه لاعبا وحكما يوجد ضعف بالأداء او المهارة المكمل للمهارة الاخرى(كالاعداد والضرب الساحق) الا انه نجد بعض المدربين يميلون الى التدريب الغير مركب فضلا عن عدم معرفة أي التدريب الفترتي او التكراري أكثر ملائمة مع طبيعة اللعبة بدنيا ومهاريا ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط تمارينات مركبة بالفترتي المرتفع الشدة والتكراري بتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة

للناشئين كرة الطائرة فضلا عن معرفة ايهما أفضل ملائمة لفئة الناشئين ومن هنا تجلت مشكلة البحث في كون الكثير من المدربين عند تدريبهم لا يظهرون اهتمامهم بالربط بين المهارات والقدرات البدنية المشابهة للمنافسة فضلا عن تحقيق انسجام هذه التمرينات مع أي من القدرات البدنية والمهارية بالطريقة التدريبية اكثر وذلك لوضع الحلول المناسبة للارتقاء باللعبه طبقا لتطورها الحاصل .

1-3 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات مركبة بمنهجين مختلفين للاعبين الكرة الطائرة
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية ولكلا المجموعتين
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين للاختبارات البعديّة

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرات البدنية والمهارات الأساسية ولكلا المجموعتين
- 2- توجد فروق معنوية لبعض الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبيتين

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري / المدرسة التخصصية لكرة الطائرة لمنتدى شباب ابي الخصيب

1-5-2 المجال المكاني / ملعب منتدى ابي الخصيب

1-5-3 المجال الزمني / الفترة من 2017/6/1 ولغاية 2017/9/30

الفصل الثاني / مفهوم التمرين المركب : هو التمرين الذي يحتوي على عدة تمرينات لغرض اكتساب اللاعب اكثر من مهارة او قدرة¹. كذلك هو سلسلة من التمرينات المركبة التي يمكن من خلالها استخدام اكثر من مهارة أساسية او صفة بدنية في التمرين²

الفصل الثالث / منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث :قام الباحث باختبار المجتمع بالطريقة العمدية وهم لاعبو المدرسة التخصصية لكرة الطائرة في منتدى شباب ابي الخصيب البالغ عددهم 28 لاعب وتم اختيار 24 لاعب من المجتمع الأصل وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية وبذلك أصبحت النسبة المئوية للعينة 85.71% وقام الباحث بأجراء التجانس بين المجموعتين كما مبين في جدول رقم (1)

جدول رقم (1)يبين تجانس عينة البحث (العمر - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

¹ - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص220

² - لاديفكاجانيوكورسكي :تدريب لاعبي كرة القدم، (ترجمة) صباح رضا وصباح محمد ،الموصل ،دار الكتب ، 1990 ،ص72

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	خ %
العمر	سنة	15,3	2,9	18,9%
العمر التدريبي	سنة	3,2	0,86	26,8%
الطول	سم	184	6,2	3,3%
الوزن	كغم	75,8	4,3	5,6%

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث

1-المصادر العربية والأجنبية

2- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدم

3- فريق عمل مساعد¹

4- كرات الطائرة - حواجز - شواخص - كرات طبية - لوح خشبي - شريط - جهاز قياس الوزن والطول - ساعة توقيت

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات البدنية المستخدمة

أولاً / اختبار القفز العمودي من الثبات²

الغرض من الاختبار / قياس القوة الانفجارية للرجلين

ثانياً / اختبار الحبل لمسافة 18م ذهاباً وإياباً³

الغرض من الاختبار / قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ثالثاً / اختبار العدو مع تغيير الاتجاه (9-3-6-3-9)⁴

الغرض من الاختبار / قياس الرشاقة

3-4-2 الاختبارات المهارية

أولاً / اختبار دقة استقبال الارسال (5-6-1)⁵

ثانياً / اختبار دقة مهارة الاعداد⁶

ثالثاً / اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم من مركزي (4-2)¹

¹ فريق عمل المساعد

1-رعد فاضل فنجان ماجستير التربية الرياضية -3-علاء فايق حنظل بكالوريوس التربية الرياضية

2- جاسم محمد جاسم بكالوريوس التربية الرياضية

2 - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 ، القاهرة، مركز كتاب النشر ، 1997 ، ص115

3 - قيس ناجي وبيطويس احمد: الاختبارات والقياس، بغداد، مطبعة الجامعة ، 1984 ، ص289

4 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم للتربية البدنية والرياضة، ط3 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص144

5 -محمد صبحي وحمدى عبد المنعم: مصدر سبق ذكره، ص205

6 - علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، بغداد، دار نيبور للطباعة والنشر ، 2015 ، ص138

1 - محمد صبحي وحمدى عبد المنعم: مصدر سبق ذكره، ص208

رابعا / اختبار قياس دقة الضرب الساحق السريع من مركز (3) باتجاه (4-5)²
خامسا / اختبار دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (6)³

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى : قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2017/6/12 ولغاية 2017/6/14 العينة المختارة عددهم (4) لاعبين يمثلون لاعبي منتدى شباب ابي الخصيب وتم استبعادهم من عينة البحث وكان الهدف من التجربة التعرف على الوسائل والاختبارات المستخدمة ومدى صلاحيتها وكذلك معرفة فريق عمل المساعد لطبيعة العمل فضلا عن معرفة ملائمة الأجهزة المستخدمة للاختبارات
3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية : وهي ((تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية))⁴ أجرى الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد التجربة الاستطلاعية (4) وذلك بتاريخ 2017/6/18 ولغاية 2017/6/20 هدفت التجربة الى ما يلي

1- تحديد وحساب وقت كل تمرين من كل التمارين المستخدمة

2- مدى ملائمة التمارين لأفراد العينة

3- تم تحديد أوقات الراحة بين التكرارات والمجموعات مستندا على النبض

3-6 تجربة البحث الرئيسية

3-6-1 الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبيتين بتاريخ 2017/6/29 لغاية 2017/6/30 وكان تسلسل الاختبارات كالتالي

اليوم الأول / الاختبارات البدنية

اليوم الثاني / الاختبارات المهارية

3-6-2 المنهج التدريبي

قام الباحث بتنفيذ منهجين تدريبيين للتمرينات المركبة لكل من الفترتي والتكراري بعد الاطلاع على المصادر والمراجع للكرة الطائرة اذ تم تنفيذ المنهجين بتاريخ 2017/7/1 ولغاية 2017/9/1 واشتمل على (24) وحدة تدريبية لكل تدريب (فترتي -تكراري) وبواقع ثلاث وحدات بالأسبوع لكل مجموعة تجريبية حيث كانت الأيام (السبت- الاثنين- الأربعاء) لمجموعة الفترتي وايام (الاحد- الثلاثاء- الخميس) لمجموعة التكراري حيث تم تنفيذ التمرينات المعدة من قبل الباحث للقسم الرئيسي كما قام الباحث بتحديد الشدة لكل تدريب الفترتيمن (75-90%) اما التكراري (85 - 100 %) واستخدم الباحث التشكيل (1:1) بين دورات الحمل الأسبوعية والتشكيل (1:2) بين الوحدات التدريبية داخل الدورة الأسبوعية كما قام الباحث بمراعاة التنوع والتدرج بالتمارين
3-6-3 الاختبارات البعدية

² - علي مهدي هادي وعادل مجيد خزعل: مصدر سبق ذكره، ص129

³ - محمد صبحي وحمدى عبد المنعم: مصدر سبق ذكره، ص253

⁴ - وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص84

قام الباحث بالاختبارات البعدية بتاريخ 2017/9/3-2 وكما هو بتسلسل الاختبارات القبلية
7-3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS اصدار 21

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة النتائج الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين

الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات	المجموعة
		ع	س	ع	س			
معنوي	2,1	1,81	50,66	3,91	47,91	سم	القوة الانفجارية للرجلين	الفتري المرتفع الشدة
معنوي	6,15	1,12	40,7	1,98	35,41	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي	3,8	0,54	9,13	0,77	10,65	ثانية	الرشاقة	
معنوي	5,9	0,71	51,93	2,33	47,61	سم	القوة الانفجارية للرجلين	التكراري
معنوي	11,5	0,63	42,12	1,67	63,01	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي	5,18	0,22	9,02	1,05	10,68	ثانية	الرشاقة	

من خلال جدول رقم (2) نجد ان جميع قيمة (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (1,8) عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويفسر الباحث هذه المعنوية الى اعتماد المنهج التدريبي بالتمارين المركبة لكلا المنهجين للأسس العلمية الصحيحة في وضع التمرينات والشدد الخاصة المتطابقة مع اهداف القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة وهذا ما يتفق مع بسطويسي احمد ((يجب استخدام انسب الطرق التدريبية الخاصة بتنمية القدرات البدنية الخاصة لكل فعالية))¹

كما نضيف بان الاستخدام الأمثل للأحمال التدريبية والتدرج بها داخل دورات الحمل الأسبوعية كان له الدور الكبير في الارتقاء بالقدرات البدنية ولكلا المجموعتين وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي ((ان تقنين الحمل بحيث يتلائم مع الحالة التدريبية يعتبر من اهم عوامل نجاح المنهاج التدريبي وبالتالي تحسن مستوى الأداء))¹ كما يرى الباحث ان التمرينات المركبة المستخدمة كان لها الدور الكبير في التطور الحاصل هذه القدرات البدنية كما لهذه التمرينات ميزة التركيب بين القدرات البدنية بالتمارين مما يساهم بشكل كبير في تحقيق

¹ - بسطويسي احمد: التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 185

¹ - محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 21

الهدف المرجو منه بالتدريب وياقل زمن وبجهد كما هو الحال عند تنمية القوة مع الرشاقة وغيرها وهذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي ((ان احسن اختيار أنواع التمرينات المستخدمة على كاهل الفرد الرياضي تحقق رفع المستوى كتدريبات المركبة والدائري))²

جدول رقم (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة القبلية والبعدي وكلا المجموعتين التجريبتين

الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	المجموعة
		ع	س	ع	س			
معنوي	6,01	1,82	35,5	3,05	29,12	درجة	استقبال الارسال	المرتفع الشدة
معنوي	5,55	1,07	19,52	2,41	15,13	درجة	الاعداد	
معنوي	24,6	0,31	22,4	0,77	16,48	درجة	الضرب الساحق	
معنوي	7,37	0,96	28,2	1,82	23,66	درجة	الضرب الساحق السريع	
معنوي	10,68	1,13	12,5	0,57	8,44	درجة	حائط الصد الثنائي	
معنوي	8,9	0,68	11,2	1,9	7,8	درجة	الدفاع عن الملعب	
معنوي	6,04	0,98	32,6	2,63	28,68	درجة	استقبال الارسال	التكراري
معنوي	6,4	0,87	18,65	1,73	16,2	درجة	الاعداد	
معنوي	14,52	0,58	21,13	0,64	17,5	درجة	الضرب الساحق	
معنوي	2,6	0,63	26,2	2,2	24,4	درجة	الضرب الساحق السريع	
معنوي	5,6	0,73	12,4	0,81	9,6	درجة	حائط الصد الثنائي	
معنوي	8,07	0,51	9,78	0,77	6,6	درجة	الدفاع عن الملعب	

من خلال جدول رقم (3) نجد ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (1,8) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين ويفسر الباحث هذه المعنوية الى كون التمرينات المركبة بالطرائق التدريبية المتبعة والتي طبقت في فترة الاعداد الخاص وتمتاز بشدد عالية ذات طبيعة مشابهة للمنافسة ساهمت بشكل كبير بالارتقاء بالأداء المهاري للاعبين وهذا ما يؤكد محمد رضا المدامغه ((على المدربين صب جهودهم الكبيرة على استعمال

² - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1986 ، ص292

وتطبيق تمارين وعناصر فنية لها علاقة مباشرة جدا باللعبة الممارسة فالأساس الصحيح لبناء تدريب هذه المرحلة سوف يسهل اكثر من عملية تحقيق الإنجاز المميز خلال مرحلة التدريب ((¹ كما يرى الباحث بان التمرينات المركبة ذات الطابع المهاري يدمج اكثر من مهارة او صفة بدنية مع المهارات كما هو مستخدم من قبل الباحث بتمريناته ولكلا التدريبين ساهم بتطوير الأداء المهاري للاعبين بصورة افضل فضلا عن الاقتصاد بالجهد في تدريب هذه المهارات ومع مراعاة الأداء المهاري اثناء المنافسة الذي يكون ذات طبيعة مركبة بين هذه المهارات المرتبطة أيضا بقدرات بدنية تساهم في رفع مستوى المهاري للاعبين وهذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد ((ان درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية يسهم إيجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري ((² ويعضد ذلك أيضا محمد عبدة ومفتي إبراهيم ((يجب استخدام التمرينات المركبة للمهارات الأساسية سواء كان هذا التركيب بين مهارتين او اكثر والتي تنمي المهارات للاعبين))²

4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين

جدول قم (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين

المتغيرات	مجموعة الفترتي المرتفع الشدة		مجموعة التكراري		ت المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	50,66	1,81	51,93	0,71	3.03	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	40,7	1,12	42,12		0,63	معنوي
الرشاقة	9,13	0,54	9,02	0,22	0,91	غير معنوي

من خلال جدول رقم (4) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة لكل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة أكبر من الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح مجموعة التدريب التكراري ويفسر الباحث هذه المعنوية الى ان التدرينات المركبة باستخدام التدريب التكراري تكون بشدد عالية مع فترة راحة مناسبة لاستعادة الشفاء مما يساعد على تطور ملحوظ بالمستوى البدني للاعبين فضلا عن ان هذه القدرات ذات النظام الفوسفاجيني بنسبة كبيرة مما يعني يجب ان يكون تدريب هذه القدرات بصورة ملائمة لنوع النظام الخاص بها وهذا ما يؤكد محمد حسن وأبو العلا احمد ((تعد الكرة الطائرة واحدة من الأنشطة والفعاليات التي تؤدي مهاراتها بشكل انفجاري دائما ولا يستغرق الا ثواني قليلة مثل التحرك السريع للاعب الدفاع والقفز لأداء الضرب الساحق وغيرها وتكمن القيمة الحقيقية لمخزون (ATP) بالعضلات فلا بد من تدريبها طبقا لهذا النظام))¹

¹ - محمد رضا المدامغ: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، دار الكتب، 2008، ص449

² - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص176

² - محمد عبدة ومفتي إبراهيم: أساسيات كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص19

¹ - محمد حسن وأبو العلا احمد: مصدر سبق ذكره، ص354

كما يرى الباحث بان هذه القدرات البدنية نفذت بشكل اكثر ملائمة مع التدريب التكراري بالرغم من التركيب فيما بينها اثناء التمرينات بحيث التشابه مع الأداء وفق تخصصات اللاعبين كالارتقاء للضرب الساحق (قوة مميزة بالسرعة) ثم هبوط مع عمل حائط صد (قوة انفجارية ورشاقة) وهذا كله يجب ان يؤدي بصورة مقارنة للمنافسة أي بشدد عالية وهذا ما يكون عليه التدريب التكراري الذي له الأفضلية في تطوير هذه القدرات وهذ ما يشير اليه (Fahay&Brook) ((الا ان العمل الا اوكسجيني يشير الى قدرة الفرد على تحمل المجهود والاعمال المطلوبة ذات الشدة القصوى المتمثلة بالقوة القصوى والسرعة والرشاقة))²

جدول رقم (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة البعدية بين المجموعتين

المهارات	الفتري مرتفع الشدة		التكراري		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
استقبال الارسال	35,5	1,82	32,6	0,98	6,7	معنوي
الاعداد	19,52	1,07	18,65	0,87	1,6	غير معنوي
الضرب الساحق	22,4	0,31	21,13	0,58	12,07	معنوي
الضرب الساحق السريع	28,2	0,96	26,2	0,63	8,3	معنوي
حائط الصد الثنائي	12,5	1,13	12,4	0,73	0,35	غير معنوي
الدفاع عن الملعب	11,2	0,68	9,78	0,51	8,35	معنوي

من خلال جدول رقم (5) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة لكل من (استقبال الارسال، الضرب الساحق القطري، الضرب الساحق السريع، الدفاع عن الملعب) اكبر من الجدولية البالغة (1,7) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) ولصالح مجموعة المرتفع الشدة ويفسر الباحث هذه المعنوية الى طبيعة التمرينات المركبة بالفتري المرتفع الا ان تتسجم مع تطوير هذه المهارات الأساسية كونها تحتاج الى التركيب المهاري ما بين اكثر من مهارة وخلال شدد دون القصوى للاستفادة من التدريب وصل المهارات وهذا ما يتمثل بالتدريب الفتري المرتفع الشدة وهذا ما يشير اليه عادل عبد البصير ((ان التدريب الفتري يسهم بدرجة كبيرة في تنمية المهارات الحركية المركبة ويمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات وفقا للإمكانيات المتاحة لهذا التدريب))¹ كما يرى الباحث ان التمرينات المركبة بالفتري مرتفع الشدة كانت اكثر افضلية لتطوير المهارات الأساسية كونها تعتمد على الانسجام ما بين مكونات الحمل التدريبي مع زيادة الراحة المستحسنة فضلا عن عدد من التكرارات التي تحتاج الأداء المهاري لإكساب اللاعبين الأداء وخلق روح التنافس بين اللاعبين عند أداء مهارات حركية مشابهة لأجواء اللعب وهذا ما يؤكد عبد علي نصيف وقاسم حسن ((ان التمرينات المستخدمة اذا احتوت على عنصر من الفعالية او اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات اللعبة))²

²- Brook :G.A&Fahay,T.D,Exerise physiology Human Bioenergytis and its Applications .John willy sons, New York ,1984,P197

¹ - عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص165

² - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1980، ص87

الفصل الخامس / الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- أظهرت الدراسة بان التمرينات المركبة لكلا التدرين الفترتي المرتفع الشدة والتكراري لها الأثر الواضح في تطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي الكرة الطائرة
 - 2- اتضح افضلية التدريب التكراري بالتمرينات المركبة بالقدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة
 - 3- ان استخدام التمرينات المركبة بطريقة التدريب الفترتي ساهمت برفع مستوى الأداء المهاري لهم
- ### 2-5 التوصيات

- 1- اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث ولكلا التدرين
- 2- التأكيد على استخدام التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية وجميع طرائق التدريب لتنمية القدرات البدنية والمهارية
- 3- اجراء دراسات وبحوث أخرى على لاعبي الكرة الطائرة بالتمرينات المركبة وبطرائق وأساليب أخرى

المصادر

- بسطويسي احمد: التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1980
- علي مهدي هادي وعادل مجيد خزل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، بغداد، دار نيبور للطباعة، 2015
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس، بغداد، مطبعة الجامعة، 1984
- لاديفلاكاجانيوكورسكي: تدريب لاعبي كرة القدم ، (ترجمه) صباح رضا وصباح محمد، الموصل، دار الكتب، 1990
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997،
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1986
- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2، بغداد، دار الكتب، 2008
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
- محمد عبده الوحش ومفتي ابراهيم حماد: اساسيات كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002

Broo;. G.A&Fahay. T.D; Exercise Physiology human bioenergytis and it.sAppliations
.John Willy sons, New Yor; , 1984.P197