مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

تاثير التدريبات الارتدادية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعةومستوى اداء الضربة الساحقة بكرة الطائرة .

م.م شيماء جعفر ابراهيم
mhaa8200@gmail.com

الكلمات المفتاحية : التدريبات الارتدادية ، القدرة الانفجارية ،القدرة المميزة بالسرعة .الكرة الطائرة

المستخلص

هدف البحث الى اعداد التدريبات الارتدادية . والتعرف على تاثير التدريبات الارتدادية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء الضربة الساحقة بكرة الطائرة ،.اذ استعملت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبيتين المتكافئتين، وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعباً في رياضة الكرة الطائرة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وقسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين عن طريق القرعة بواقع (٧) لاعبين للمجموعة الواحدة ، واستمرت مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ،وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي توصلت الباحثتان الى عدة استنتاجات اهمها ، ان الاستمرار بالتدريبات الارتدادية على مدى (٨) اسابيع وبانتظام يعد فعالاً في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين ، وان تنمية القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستعمال التدريبات الارتدادية قد ادى الى التأثير ايجابياً في تحسين الاداء للضربة الساحقة بكرة الطائرة .واوصت الباحثة على ضرورة استعمال التدريبات الارتدادية بارتفاعات مختلفة في تنمية القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للعضلات لما لها من فاعلية في تحسين مسافة القفز العمودي ، وضرورة اعتماد الارتفاعات التي حققت اعلى الانجازات والابتعاد عن الارتفاعات التي لم تحقق انجازات جيدة ، كذلك اجرا دراسات مشابهه على فئات عمرية مختلفة

Tater training exercises in the development of explosive and distinctive speed and the level of performance of the overwhelming blow to the aircraft

Shaima Jaafar Ibrahim
mhaaa8200@gmail.com

Keywords :Explosive exercises, Explosive ability characteristic speed.

Abstract

The aim of the research is to prepare repetitive exercises

The researchers used the experimental design of the two experimental groups. The study sample consisted of (14)players in the volley ball which was chosen by the intentional method . The sample was divided into two experimental groups by lot by (7)players per set. The duration of the training program lasted (8)weeks and with (3)training units per week and after the implementation of the training program the researchers reached several conclusions. The continuation of the (8) week retraining and regular training is effective in developing the explosive and speeding ability of the muscles of both men and arms .The development of explosive and rapid speed capability using retraining exercises has had appositive impact on improving the performance of the volley ball. The researchers recommended the use of the deep with different heights in the development of explosive and characteristic speed of the muscles because of their effectiveness in improving the vertical jump distance and the need to adopt heights that achieved the highest biases and move away from Elevation that did not achieve good biases also carry out similar studies on different age groups .

١- التعريف بالبحث:-

١-١ المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الرياضي عملية منظمة وهادفة وموجهه علمياً نحو اعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة بدنياً ومهارياً ونفسياً وخططياً للوصول بهم الى اعلى مستويات ممكنة ، ولغرض الارتقاء بمستوى اللاعبين اتجه العديد من الباحثون المهتمون في مجال التدريب الرياضي الى استعمال اساليب تدريبية مطورة الهدف منها امتلاك اللاعبين قدرات بدنية وحركية ومها ريه عالية تمكنهم من الاداء الجيد والمثالي اثناء التدريب والمنافسة وصولاً الى الاهداف المرسومة بما يتناسب مع امكانات وقدرات اللاعبين واعمارهم لعلهم يحققون تأثيرات ايجابية من خلال التأكيد على تطوير القدرات المرتبطة بالأداء . فالتدريبات الارتدادية هي التدريبات التي تقوم على اساس مبدأ الانقباض العضلي (الاطالة والتقصير) عن طريق حركات ارتدادية قوية ومفاجئة بأجزاء الجسم العاملة بتللك الفعالية او المهارة لأجل تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة في مجاميع عضلية معينة بواسطة جميع تمرينات الوثب والقفز العمودي والافقي للرجلين والدفع الانفجاري للاعلى بالذراعين بالتغلب على وزن الجسم ".(١: ٢٠)

وتعد القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة من القدرات البدنية الاساسية والمهمة لأغلب الالعاب والفعاليات الرياضية وذلك لعلاقتها بجميع الصفات البدنية (٣: ٥) وان هذه القدرات تكاد تكون القاسم المشترك للعديد من المهارات الاساسية في الالعاب الرياضية وبنسب متفاوتة ولكن تزداد اهميتها في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة كونها الحاسمة في احراز النقاط ومن اهم هذه المهارات الضربة الساحقة التي تتميز بلاعبين تتوفر فيهم قوة القفز العمودي وسرعة في خطوات الضرب .اذ ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتضمن مهارات متسلسلة ومتداخلة بدأ من الارسال وانتهاءً بالدفاع عن الملعب والتي تتطلب القوة والسرعة في الاداء لغرض تحقيق الانجاز العالي . ومن هنا تتجلى اهمية البحث بضرورة التنوع باستعمال اساليب تدريبية ومنها اسلوب التدريبات الارتدادية اذ من الممكن ان يطور القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة مما ينعكس تأثيرهما على اداء المهارات وبالأخص التحسن في مستوى اداء الضربة الساحقة والحصول على انجاز عالي في هذه اللعبة وتوسيع قاعدتها .ونظراً للتطورات التي حدثت في هذه اللعبة التي اسهمت في تغير مفاهيم كثيرة في العملية التدريبية وارتباطها بالجوانب البدنية و المهارية والخططية ،ولمواكبة هذه التطورات كان لابد من اتباع وسائل واساليب علمية حديثة في التدريب.. ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث التي تخص لعبة الكرة الطائرة ومشاهدتهما لتدريبات المدرسة التخصصية لكرة الطائرة وجدتا اغلب التدريبات تعتمد على الاساليب التقليدية وقد ادى ذلك الى تذبذب او تباين القدرات البدنية لدى اللاعبين الامر الذي دفع الباحثتان الى ضرورة التنوع في الاساليب التدريبية لأبعاد الرتابة والملل في التدريب فضلاً عن التأثيرات التي ترافق التدريب من الناحية البدنية وانعكاساتها الواضحة على الجانب التطبيقي . ومن هنا برزت مشكلة البحث للوقوف على اسبابها ووضع الحلول العلمية لها من خلال استعمال التدريبات الارتدادية والذي من الممكن ان يطور القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء الضربة الساحقة لتحقيق الانجاز العالي.

١-٢ هدفا البحث:-

١- اعداد التدريبات الارتدادية باسلوب (القفز العميق بارتفاعات مختلفة)

٢- التعرف على تأثير التدريبات الارتدادية باستعمال القفز العميق بارتفاعات مختلفة في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء ا لضربة الساحقة بكرة الطائرة .

١-٣ فرضا البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء الضربة الساحقة بكرة الطائرة.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء الضربة الساحقة بكرة الطائرة

١-٤ مجالات البحث :-

المجال البشري : عينة من لاعبي المدرسة التخصصية بكرة الطائرة للموسم (٢٠١٨-٢٠١٩)

المجال الزماني : للمدة من ٢٨/ ٢ /٢٠١٩ ولغاية ٢/ ٥ / ٢٠١٩

المجال المكاني :القاعة الداخلية للمدرسة التخصصية/ بغداد

٢- اجراءات البحث :-

٢-١ منهج البحث .

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمتة لطبيعة البحث بتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي "وهو المنهج الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر" (١٦: ٢١٧)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تحدد المجتمع بلاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة البالغ عددهم (٢٠)لاعب واختارت الباحثة عينتها بالطريقة العمدية من اللاعبين تحت سن (١٦) سنة وقد بلغ عدد افراد العينة التي اجري الاختبارات عليهم (١٤) لاعباً وبنسبة ٧٠% من مجتمع الاصل وقسمت العينة بطريقة عشوائية باسلوب القرعة الى مجموعتين وعلى النحو الاتي :

كما قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد عينة البحث ووجدت بأن العينة متجانسة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وكما هو مبين في جدول (١) وكانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين (+_١) مما يدل على تجانس العينة وتوزيعها اعتدالي .

الجدول (١)

يبين تجانس افراد العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٩.٣١	١٦٩	٣.٤٣	٠.٢٣
الوزن	كغم	٦١.٢٢	٦١	٦.٢٨	٠.٦٥
العمر	سنة	١٦.٣١	١٦	٣.٠١	٠.٥٤

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ لعينة البحث

المتغيرات	مجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت المحسوبة	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع		
اختبار الوثب العمودي	٣٠.٦٧	٢.١٤	٣٠.١٢		٠.٢١٥	نوي
اختبار رمي كرة طبية	٤.١٣	٠.٨٢	٤.٤٢		٠.٥٧٨	نوي
تبار ثلاث وثبات طويلة	٢		٢		٠.٦٢٠	نوي
ي ومد الذراعين (١٠) ث	٢٠	٢.٠٩	١٩	٢.٠٨	٠.٤٧٢	نوي
مهارة الضرب الساحق	١٩.٢٣	٢.٤٧	١٩.٦٧	١.٢٣	٠.٢٣٢	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢.١٨)تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح ان قيم (ت) المحسوبة بلغت (٠.٢١٥)،(٠.٥٧٨)،(٠.٦٢٠)،(٠.٤٧٢)،(٠.٢٣٢) على التوالي وكل قيمة من هذه القيم هي اصغر من قيمة (ت)الجدولية التي تبلغ (٢.١٨)عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ويدل على تكافؤ هذه المجموعتين .

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة بالبحث.

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

-المراجع والمصادر العربية والاجنبية

-شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت)

٢- ٣ -٢ الاجهزة والادوات المستعملة بالبحث.

- ساعة توقيت نوع (casio) صنع ياباني

-الاختبارات والقياس .

-استمارة اراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة* ميزان لقياس الوزن صنع الماني، كرات طائرة ،كرات طبية زنة ٢كغم ، سبورة ،صناديق بارتفاعات مختلفة (٣٠ سم ، ٤٠سم)، ملعب كرة الطائرة .

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :

٢٢-٤-١ تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة

عمدت الباحثة بأعداد استمارة استبانة تضمنت مجموعة من الاختبارات عرضت على السادة الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي والكرة الطائرة والاختبار والقياس وتم اعتماد نسبة اتفاق ٧٥% فما فوق ولغرض تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التي اختيرت من قبل الخبراء وضحت الباحثة ذلك بالجدول (٣) الذي يبين الاختبارات الخاصة بالقدرات التي اعتمدت والنسبة المئوية للاتفاق عليها

ت	الاختبارات	الغرض من الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية

١	القفز العمودي من الثبات	قياس القدرة الانفجارية للرجلين	سم	%١٠٠
	ثلاث وثبات طويل في(١٠) ث	قياس القدرة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	%٩٥
٣	رمي كرة طبية زنة ٢كغم من الجلوس	قياس القدرة الانفجارية للذراعين	سم	%٩٠
٤	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد(١٠) ث	قياس القدرة المميزة بالسرعة للذراعين	سم	%٩٥

٤-٣الاختبارات التي اعتمدت في البحث:

- الوثب العمودي من الثبات :لقياس القدرة الانفجارية للرجلين (١٧: ١٠٤)
- رمي كرة طبية وزن (٢كغم) من الجلوس على كرسي لقياس القدرة الانفجارية للذراعين (١٠: ١٠٣)
- ثلاث وثبات طويلة في(١٠)ث لقياس القدرة المميزة بالسرعة للرجلين(٥: ٣٤٦)
- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (١٠) ثانية لقياس القدرة المميزة بالسرعة للذراعين (١٨: ٣٤٤)
- اختبار مهارة الضرب الساحق :(١٩: ١٠٣)

٢-٥ التجارب الاستطلاعية :

اجرت الباحثة تجربة استطلاعية اولى على (٤) لاعبين من مجتمع الاصل وقد تمت التجربة يوم الاثنين الموافق ٢٨/ ٢/ ٢٠١٩الساعة الثالثة عصراً وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

- تدريب فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لا داء الاختبارات .
- التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملامتها لمستوى العينة .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الاخطاء
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في اختبارات البحث
- فضلاً عن اجراء تجربه استطلاعية ثانية بتاريخ ٣/١/ ٢٠١٩ من يوم الثلاثاء الساعة الثالثة عصراً للوحدة التدريبية للتأكد من تنفيذ التمارين داخل الوحدة التدريبية والية تطبيق مبادئ الحمل التدريبي الرياضي من(شدة وحجم وكثافة)

٢-٦ اجراءات البحث الميدانية .

٢-٦-١ الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في نادي الصناعة بكرة الطائرة في بغداد في الساعة الثالثة عصراً من يوم الاربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢ وقامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

٢-٦-٢ البرنامج التدريبي :

بعد الاطلاع على المصادر قامت الباحثة بأعداد التدريبات الارتدادية بالقفز العميق بارتفاعات مختلفة توحدت فيما بينها من حيث :

مدة التنفيذ اذ استغرقت (٨) اسابيع من٣ / ٣ / ٢٠١٩ولغاية ٢ / ٥/ ٢٠١٩ وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية .استعملت الباحثة طريقة التدريب التكراري اما شدة

الحمل " ان شدة الحمل تتراوح بين الحمل المعتدل الى الاقصى طبقاً لاتجاه التدريب (هوائي ،لاهوائي)(٤: ٩٠) وبما ان رياضة كرة الطائرة نظام العمل فيها لاهوائي اذ تم اختيار الشدة المطلوبة للعمل من ٨٠%-٩٥% . وقد تم تهيئة صناديق بارتفاعات مختلفة بعد ان تم توزيع استمارة فيها ارتفاعات مختلفة على الخبراء والمختصين لتحديد الارتفاعات المناسبة وقد تم تحديد الارتفاعات (٣٠سم ، ٤٠سم،) وقد تراوحت عدد التكرارات من (١٥-١٠) تكرار وكان عدد المجاميع محصوراً بين (٤-٢) مجاميع وتم تنفيذ التمارين في الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة وزمن التدريبات من الوحدة كان (٣٠-٢٥) دقيقة يتراوح تنفيذ العمل الى الراحة (١: ٣) .

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية :

بعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية ضمن المدة الزمنية المحددة لها اجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين ٣ / ٥ / ٢٠١٩ بالاسلوب والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية .

٢-٧ الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:-

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (t) للعينات المستقلة، اختبار (t) للعينات المتناظرة

٣-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية و المهارية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ت المحسوبة	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع		
اختبار الوثب العمودي	٣٠.٦٧	٢.١٤	٣٢.٢٦	٢.١٠	٤.١١	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	٤.١٣	٠.٨٢	٦.١٣	١.٦٢	٦.٨٥	معنوي
ثلاث وثبات متتالية	٢٣.٦٢	٣.٧	٢٤	٢.٠١	٣.٤١	معنوي
ثني ومد الذراعين (١٠) ثا/	٢٠	٢.٠٩	٢٣	٢.١٣	٣.٢٠	معنوي
مهارة الضرب الساحق	١٩.٢٣	٢.٤٧	٢٠.٥١	٢.٤٢	٧.٥٢١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية (٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول(٣) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة(ت) المحسوبة (٤.١١)،(٦.٨٥) ،(٣.٤١)،(٣.٢٠)،(٧.٥٢١) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة٠.٠٥ وهذا يحقق فرضية البحث الاولى وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت دراسة (٩:

٥٣)والتي توصلت الى وجود تحسن في مسافة القفز العمودي بعد ثمانية اسابيع من التدريبات الارتدادية كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Gerogary)والتي اجمعت نتائجها على ان استخدام التدريبات الارتدادية تعطي نتائج ايجابية في القفز.(22 :50) كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (عناد) لتي توصلت الى ان التدريبات الارتدادية باستعمال القفز المتنوع اثرت بشكل ايجابي وكبير في مستوى اداء القدرة المميزة بالسرعة (١٢: ٥٥)

وتعزو الباحثة هذا التطور الى التدريبات الارتدادية والتي تعد فعالة لعضلات الرجلين والذراعين وهذا يهدف الى انتاج اكبر قوة في اقصر زمن ممكن ويؤثر في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يسهم في تنمية القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وزيادة مسافة القفز العمودي (١٥: ٢٥٩)

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ت المحسوبة	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع		
اختبار الوثب العمودي	٣٠.١٢	٢.٢٣	٣٢.١١	٢.٣٥	٥.٧٣	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	٤.٤٢	١.٤٣	٦.٠٧	١.١٦	٤.٩١	معنوي
ثلاث وثبات متتالية	٢٢.١٨	٣.٤	٢٥.١	٢.٦١	٤.٥٠	معنوي
ثني ومد الذراعين (١٠) ثا	١٩	٢.٠٨	٢٤	٢.١٥	٣.٤٦	معنوي
مهارة الضرب الساحق	١٩,٢٣	٢.٤٧	٢٨.٣١	٢.٤٢	٧.٥٢١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية(٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول(٤) وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الثانية ولصالح الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٧٣)، (٤.٩١) (٤.٥٠)،(٣.٤٦)،(٧.٥٢١) على التوالي وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتتفق هذه النتيجة مع (بو زكو Boskoوكومي Kome)و(ايكر Eecr و ويلت Wilt) في ان التدريبات الارتدادية لها تأثير كبير في تحسين مستوى القفز من خلال اثرها في تحسين القدرة الانفجارية (٥: ٤٠) كما تتفق الدراسة الحالية مع اراء الباحثين الروس الذين توصلوا الى ان افضل طريقة للتحفيز العضلي يكون عن طريق التدريبات الارتدادية (١٢: ٣٣٧) كما اشار (فيرهو شا نسكي) الى ان التدريبات الارتدادية باسلوب القفز العميق فعال جداً في تطوير القدرة المميزة بالسرعة (٢٠: ١٣) وتعزو الباحثتان هذا التطور الى ان التدريبات الارتدادية المستخدمة باسلوب القفز العميق بارتفاعات مختلفة عملت على شد وانبساط العضلة وهذا يتولد نتيجة تنفيذ القفز بأقل زمن ممكن مما ساعد على التحسن في مستوى الاداء للضرب الساحق

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعتين التجريبيتين الاولى و الثانية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت المحسوبة	الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع		
اختبار الوثب العمودي	٣٢.٢٦	٢.١٠	٣٢.١١	٢.٣٥	٦.١٦	معنوي
اختبار رمي الكرة الطبية	٦.١٣	١.٦٢	٦.٠٧	١.١٦	٤.٢١	معنوي
ثلاث وثبات متتالية	٢٤	٢.٠١	٢٥.١	٢.٦١	٤.١٣	معنوي
ثني ومد الذراعين (١٠) ثا	٢٣	٢.١٣	٢٤	٢.١٥	٥.٥٤	معنوي
مهارة الضرب الساحق	٢٠.٥١	٢.	٢٨.٣١	٢.٤٢	٧.١٥	معنوي

قيمة (ت) الجدولية(٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) عند مستوى دلالة(٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٥)وجود فروق معنوية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية اذ بلغت قيمة (ت)المحسوبة (٦.١٦)،(٤.٢١)،(٤.١٣)،(٥.٥٤)،(٧.١٥)على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.١٨) تحت درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة(٠.٠٥) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (ادمز ١٩٨٤)و(جريجوري١٩٨٨) والتي توصلت نتائجها الى استخدام التدريبات الارتدادية يعطي نتائج ايجابية في القفز العمودي (٩: ١٥٣) فضلاًعن ذلك فان التدريبات الارتدادية تعمل على تحسين وتطوير الطاقة المطاطية داخل الالياف العضلية وتحسين رد الفعل المطي لهذه العضلات مما يؤدي الى التحسن في الانجاز الرياضي (٨ :١٤٥) وفي هذا الصدد يؤكد كل من (ريد Ried١٩٨٦،ولوبير،١٩٨٩) ان تنمية القدرة الانفجارية سمة مطلوبة وتحتل مكانة مهمة للسباقات كافة كما اكد ذلك كل من(بولوك Pollock،١٩٩٠، وعثمان رفعت ١٩٩١،ومحمد حسن علاوي ،١٩٩١) ان عامل القدرة الانفجارية يمثل الاهمية الاولى للعناصر البدنية (١١: ٢١) ويضيف (توماس ادمز Thomas,Adams) ان التدريب الارتدادي يعد طريقة موثوق بها وغير مكلفة للربط بين عنصر القوة والقدرة العضلية (١٣:٦) كما يوكد (ابراهيم محمد رضا واخرون ١٩٨٨) ان التدريبات الارتدادية هي الوسيلة الحديثة التي تسهم في تحسين زمن التقلص (٢: ١٠٦٦) وتعزو الباحثة هذا التطور الى ان البرنامج التدريبي قد اثر في عينة البحث باختلاف ارتفاعات صناديق القفز من (٣٠سم ،٤٠سم) وعمل على تحسين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة ومستوى اداء الضربة الساحقة الا ان التطور كان افضل في المجموعة الثانية ذلك ان التدريبات الارتدادية المتبادلة بين الانقباض العضلي اللامركزي تعطي العضلة مرونة الى طاقة مطاطية عالية وزيادة مخزون الطاقة للعضلة فضلاً عن ذلك فأن الية التقلص العضلي اثناء السقوط من ارتفاع (٥٠سم) قد عمل على زيادة التحفيز العصبي العضلي وذلك بزيادة ا لتمطيه العضلية للعضلات المادة بواسطة التقلص العضلي اللامركزي وصولاً الى التقلص العضلي الثابت والذي يعبر عن الفترة التحضيرية لتحويل الطاقة الكامنة الى طاقة حركية عن طريق التقلص العضلي المركزي (٢١: ٨٩) كما ان التطور الذي حصل في القدرة المميزة بالسرعة تعزوه الباحثتان

الى التحسن في الاجسام ا لمغزليه التي تعتبر بمثابة مستقبلات موجودة في العضلة نفسها وهي المسؤولة عن الاحساس با طاله وتقصير العضلة وفي حالة اطالة العضلة او تقصيرها ككل فأنه ايضاً يتم اطالة وتقصير الاجسام ا لمغزليه مما ادى الى زيادة قوة عضلات الرجلين وزيادة عدد وفاعلية الوحدات الحركية والذي يودي الى زيادة القدرة المميزة بالسرعة وفي هذا الصدد يشير (ستا مير) الى ان زيادة القوة العضلية يودي الى زيادة سرعتها وبالنتيجة تزداد القدرة المميزة بالسرعة (١٣: ٥١)

٤- الخاتمة :

من خلال عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية توصلت الباحثة الى عدة استنتاجات اهمها

- ان استخدام التدريبات الارتدادية باسلوب القفز العميق بارتفاعات مختلفة بانتظام ولمدة(٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات يعد فعالاً في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين
- تنمية القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الارتدادية باسلوب القفز العميق بارتفاعات مختلفة ادى الى تحقيق مسافة القفز العمودي للاعبي كرة الطائرة
- يودي اختلاف ارتفاع الصندوق المستخدم في التدريبات الى اختلاف في مقدار الفروق في القفز العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة .

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة فقد اوصت بما يلي :

- ✓ استخدام التدريبات الارتدادية باسلوب القفز العميق بارتفاعات مختلفة في تنمية القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للعضلات لما لها من فاعلية في تحسين مسافة القفز العمودي .
- ✓ استخدام هذا النوع من التدريب مع عينات مختلفة من فرق اندية الدرجة الاولى .
- ✓ ضرورة اعتماد الارتفاعات التي حققت اعلى الانجازات والابتعاد عن الارتفاعات التي لم تحقق انجازات جيدة .
- ✓ اجراء دراسات مشابهه على فئات عمرية مختلف

المصادر:-

١- اثير محمد صبري .عقيل الكاتب (١٩٧٨)التدريب الدائري الحديث، اهدافه ونظمه وطرق بنائه (بغداد مطبعه علاء)

٢- اسماعيل سعد محسن(١٩٩٦) تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً في كرة اليد ،اطروحة دكتوراة غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .

٣- الين وديع (١٩٩٠) الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب (الاسكندرية منشا المعارف)

٤- امر الله البساطي (١٩٩٨) اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية ، دار المعارف)

٥- بسطويسي احمد (١٩٩٦) المدخل لمعنى مفهوم اهمية البلايومترك (القاهرة ،الاتحاد الدولي للالعاب القوى للهواة ،مركز التنمية الاقليمية ،نشرة العاب القوى ،العدد ١٩)

٦- درويش زكي محمد (١٩٩٨) التدريب البلايومتري تطوره مفهومة استخدامه مع الناشئة (،دار الفكر العربي ، القاهرة)

٧- عائد ملحم (١٩٩٩) الطب الرياضي والفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة (دار الكندي للنشر والتوزيع ،الاردن)

٨- عبد العزيز ،عزة عبد الغني (١٩٩٧) تاثير برنامج مقترح للتدريبات البلايومترية على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لمهارتي البدء والدوران في السباحة ،(المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد ١٣)

٩- عريضة ،فايز (١٩٩٩) تاثير تدريب البلايومترك على الوثب العمودي لدى الناشئين في كرة اليد(بحث منشور ،جامعة اليرموك للأبحاث والعلوم الانسانية والاجتماعية العدد٤)
١٠- علي سلوم جواد(٢٠٠٤) الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي (الطيف للطباعة ،وزارة التعليم العالي ، جامعة القادسية .)
١١- علي سمير عبد الحميد (١٩٩٩) اثر استخدام التمرينات البلايومترية في درس التربية الرياضية على مستوى اداء الوثب الطويل وبعض الخصائص البدنية المرتبطة بطلاب المرحلة المتوسطة (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية العدد١٦ جامعة الاسكندرية)
١٢- عناد جرجس (١٩٩٩) دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البلايومترك وتدريبات الاثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية والأنثروبومترية (اطروحة دكتوراة غير منشورة ،جامعة الموصل كلية التربية الرياضية)
١٣- قاسم حسن واخرون (١٩٩٠) الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى (مطابع التعليم العالي ، بغداد)
١٤- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد (١٩٨٧) الاختبارات ومبادى الاحصاء في المجال الرياضي (بغداد ،مطبعة جامعة بغداد)
١٥- محمد الهام عبد الرحمن (١٩٩٧) فاعلية التدريب البلايومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة (المجلة العلمية للتربية البدنية العدد ١٢ جامعة الاسكندرية)
١٦- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب (١٩٩٩) البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي القاهرة دار الفكر العربي
١٧- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٩) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي (ط١ دار الفكر العربي القاهرة
١٨- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٤) اختبارات الاداء الحركي (ط١ القاهرة دار الفكر العربي)
١٩- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (١٩٩٨) الاسس العلمية بالكرة الطائرة وطرق القياس(ط١ ، القاهرة)
٢٠- محمد يونس ذ نون (٢٠٠٠) اثر استخدام تمرينات البلايومترك في القدرة اللاهوائية وبعض متغيرات الية التقلص العضلي (رسالة ماجستير جامعة الموصل كلية التربية الرياضية)
٢١- ياسين طه محمد وعناد جرجس عبد الباقي (٢٠٠٠) المنحني البياني للقفز العميق من ارتفاعات مختلفة للمرحلة العمرية (١٨-٢١) سنة (بحث مشور ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد ٦العدد٢٠
22-Gerogary,C The off ects of land and water training on vertical Jumping ability of female college student university of Oregon