



## تأثير تدريبات البالستي بالانثقال في تطوير القوة السريعة للرجلين وتركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة

علي طه غفور

بمشفى وهرزش، كوليبي پيروهردهى بنهرت، زانكوي گهرميان

### الملخص

#### Article Info

Received: July, 2022

Revised: July, 2022

Accepted Auguste, 2022

#### Keywords

البالستي، القوة السريعة، تركيز الانتباه، مهارة الارسال الساحق، الكرة الطائرة

#### Corresponding Author

هدفت الدراسة الى تعرف تأثير طريقة التدريب البالستي في تحسين القوة السريعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج التدريبي واجريت الدراسة على عينة مكونة من (16) لاعباً في نادي رزكاري الرياضي وقسموا الى مجموعتين احدهما ضابطة وتكونت من (8) لاعباً، والاخرى تجريبية تكونت من (8) لاعباً تم تطبيق البرنامج التطبيقي على المجموعة التطبيقية بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد بزم (60) دقيقة في الوحدة التدريبية الواحدة ولمدة (8) اسابيع، وأما المجموعة الضابطة فطبقت البرنامج التقليدي. وبعد معالجة البيانات احصائياً تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في معظم اختبارات القوة السريعة، ولم تشر النتائج الى فروق ذات دلالة احصائية في متغير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق. كما اشارت البيانات الاحصائية البعدية الى وجود فروق دالة احصائية لصالح افراد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع افراد المجموعة الضابطة في متغير القوة السريعة، وتركيز انتباه ودقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة. ويوصي الباحث اجراء المزيد من الدراسات تهتم بواقع التدريب البالستي وأثره في تحسين مهارات الكرة الطائرة والقدرات العقلية.

### 1-1 مقدمة البحث و اهميته

ويستخدم التدريب البالستي لتغلب على نقص السرعة ويتضمن الاداء حركات انفجارية ضد مقاومة في اقل زمن ممكن وهي تجمع بين رفع الانتقال بشدة تتراوح بين (30-50%)، ويؤكد ذلك خلف (2003) بانها قدرة العضلات على اداء حركات باقصى سرعة ممكنة ضد مقاومات ضعيفة ومتوسطة تتراوح من 30-50%. وتعتمد هذه الطريقة على الاحمال المتوسطة و اقل من المتوسطة في التطبيق، وقد تتناسب هذه الطريقة في الالعاب

وقد ظهرت عدة اشكال للتدريب تساهم في تنمية القدرة العضلية مثل تدريبات المقاومة بالانتقال، تدريبات المقاومة بالمطاط، وتدريب المقاومة بالماء، وتدريب المقاومة بالرمل، وجميعها تعمل على الارتقاء بالمستوى بدنياً ومهارياً، لذلك طرق تدريب هي وسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بالتفاعل بين المدرب والرياضي للسير الى الهدف.

الانجاز , ولذلك لا بد من التنوع في برامج التدريب الرياضي المناسبة للفئات العمرية.

وكما انه توجد اسباب فشل أخرى حيث يركز المدرب على الاداء المهاري بنسبة عالية في الوحدة التدريبية الامر الذي يؤدي على ضعف الناحية البدنية والنفسية وانعكاسها السلبي على الاداء المهاري بالكرة الطائرة, ومن خلال خبرة الباحث في مجال الكرة الطائرة كونه احد لاعبي المنتخب الوطني بالكرة طائرة وعمل في ميدان التدريب والمنافسات الخارجية والمحلية, ولذلك اعتمد الباحث نمط تدريبي في مجال الكرة الطائرة بالطريقة البالستية في تدريب الكرة الطائرة, وذلك لتنمية القوة السريعة للرجلين, التي تعد مرتكز أساسي في تعلم مهارات الضرب الساحق, وكذلك تحسين تركيز الانتباه التي تعد مطلب اساسي في تنفيذ مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

### 1-3 اهداف البحث:

- التعرف على أثر تدريبات البالستي بالانتقال في تطوير القوة السريعة, وتركيز الانتباه, ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

- التعرف على الفروق بين افراد المجموعتين في تطوير القوة السريعة, وتركيز الانتباه, ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

### 1-4 فروض البحث:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في تطوير القوة السريعة, وتركيز الانتباه, ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تطوير القوة السريعة, وتركيز الانتباه, ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى في الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية

الرياضية الجماعية فهم بحاجة انماط تدريبية تساهم في رفع القدرة العضلية لضمان الدقة والانتباه في الاداء المهاري بالكرة الطائرة, وكما تعد تدريبات الانتقال ضرورة لابد من تطبيقها في الوحدة التدريبية وخصوصا اذا كانت المهارة تتطلب تقنيات بدنية عالية كالارسال الساحق بالكرة الطائرة, وترتبط القوة السريعة بمهارات الكرة الطائرة كالارسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد, وتؤثر في النواحي الحركية كالاتساس العضلي بدقة توجيه الكرة الى ملعب الخصم, وقد اثبتت الاختبارات بان الاداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الافكار (Tamas Ajan,1988)

وتكمن اهمية الدراسة في ميدان الكرة الطائرة ببرامج تدريبية تساهم في تحسين القدرات البدنية والمهارية وتركيز الانتباه, وكما تساهم هذه الدراسة في معالجة جوانب تدريبية باستخدام تدريبات الانتقال, وكذلك تساعد المدرب على التنوع في اساليب التدريب البدني والمهاري بالكرة الطائرة.

### 1-2 مشكلة البحث:

إن الهدف الأساسي لتحقيق العملية التدريبية هو الوصول إلى استخدام أفضل الأساليب والطرائق التدريبية مع وجود أبداع وتجديد وبما أن مهارة الإرسال من المهارات الصعبة لأنها تحتاج إلى التعامل مع الكرة لضربها بشكل ناجح ، فضلا عن ذلك ان هناك العديد من العوامل المشاركة بالنسبة للضرب وهو العامل الخاص بالتوقيت لذا فهو عامل صعب يستلزم فترات طويلة من التدريب ليصبح عامل مؤثرا, ويعود ذلك الى طبيعة البرامج التدريبية اذ يستخدم المدرب نمط التدريب التقليدي ويعتقد أنه هو الاسلوب الامثل في عملية التدريب والذي يحقق الجانب المهاري والبدني, وفي الحقيقة عندما تكون ثقافة المدرب تقليدية اكتسبها بوسائل وطرق غير منهجية يلجأ الى الأسلوب الذي تعلمه ولا يبحث عن تطوير نفسه باكتساب أنماط جديدة في التدريب تساهم في تحقيق المتطلبات البدنية والتعليمية للوصول الى مستوى

المتغيرات	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = ١٢ التجريبية ن = ١٣	س	±ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطول	سم	الضابطة	١٨٤.١١	٥.٦٤	٠.٥٩	غير معنوي
		التجريبية	١٨٤.٨٧	٦.١٩		
الوزن	كغم	الضابطة	٧٦.٣٤	٥.٠٢	٠.٧٨	غير معنوي
		التجريبية	٧٥.٧٣	٦.٢١		
العمر	السنوات	الضابطة	٢٦.٣٢	١.٩٣	٠.١٤	غير معنوي
		التجريبية	٢٧.٠٨	١.٧٩		
وقت لأعلى من الحركة	سم	الضابطة	٣٧.٦٣	٢.٧٦	٠.٤٠	غير معنوي
		التجريبية	٣٨.٨٩	١.٩٣		
سرعة ٢٠ م من الثبات	م/ث	الضابطة	٣.٠٢	٠.٩٨	٠.٤٧	غير معنوي
		التجريبية	٢.٩٥	٠.٨٨		
ثلاث وثبات متتالية	سم	الضابطة	٣٤.٨٨	١.٦٤	٠.٢٥	غير معنوي
		التجريبية	٣٥.٦٤	١.٠١		
تركيز الانتباه	درجة	الضابطة	١٠.٥٥	١.٠٤	١.٢٤	غير معنوي
		التجريبية	١١.٠٧	١.٢٣		
الارسال الساحق	درجة	الضابطة	٢٩.٧٩	١.١٣	١.٠٥	غير معنوي
		التجريبية	٣١.٢٢	١.٤٥		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) = 2.04

### 3-5 الوسائل والادوات المستخدمة في الدراسة:

الريستامير الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، أثقال متعدد موزعة على محطات متعددة، شريط قياس، ساعة توقيت، ملعب الكرة الطائرة ومعداته، ساعة توقيت، (متر) لقياس لأطوال والمسافات، استمارات تسجيل للبيانات، كرات مختلفة الأوزان، بار، مقعد سويدي، عارضة التوازن، حبال، أثقال داملز.

### 3-6 الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

3-6-1 اختبارات القوة السريعة (القدرة العضلية). (عبد المنعم، 1997) ص 110-152.

الهدف الاختبار	الاختبار التجريبية ن = ١٢
قياس القدرة العضلية للرجلين	الوقت لأعلى من الحركة
قياس السرعة الانتقالية	سرعة ٢٠ م من الثبات
قياس القدرة العضلية للرجلين	ثلاث وثبات متتالية

3-6-2 اختبار تركيز الانتباه (اختبار بورن-أنفيموف للانتباه).

يقوم المختبر بالشطب كل (5) ثواني يعطي إشارة ضوئية عليه بشطب أي تركيب يحدده الباحث وليكن (Ee) ويتم حسابه عن طريق  $k = u_1 - u_2$ .

والضابطة في تطوير القوة السريعة، وتركيز الانتباه، ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

### 1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو نادي رزكاري الرياضي للموسم (2019\_2020).
- المجال الزمني: من 2019/12/9 - 2020/2/8.
- المجال المكاني: القاعة الرياضية لنادي رزكاري الرياضي.

### 3- منهج البحث إجراءاته الميدانية

3-1 المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من لاعبو الاندية الدرجة الاولى في اقليم كوردستان بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) نادياً.

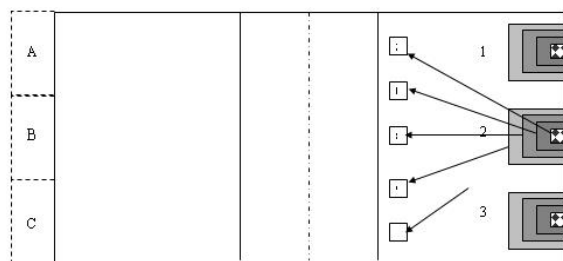
3-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (16) لاعبا، ثم قسموا الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددهم (8) لاعبا والأخرى ضابطة وعددهم (8) لاعبا.

### 3-4 التكافؤ والتجانس بين المجموعتين

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لتأكد من تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس الطول والوزن، والعمر واختبارات القوة السريعة وتركيز الانتباه، ومهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة موضحاً ذلك في الجدول (2 ، 3 ، 4).

الجدول رقم (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للمتغيرات البحث

أعلى درجة للاختبار هي (50) ، و الشكل رقم (1) يمثل الاختبار كما هو مبين :



شكل رقم (1)

يوضح مناطق أداء اختبار دقة الإرسال الساحق وتوزيع الدرجات

### 3-7 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية على مجموعة مشابهة للمجموعة البحث وعددهم (4) لاعباً ومن مجتمع الدراسة للتأكد من الاختبارات الموضوعية .

### 3-8 خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

استعان الباحث بالدراسات السابقة والمراجع التي عملت على بناء برامج تدريبية مقترحة باستخدام طريقة التدريب بالستي والبلايومترك في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة (أحمد، 2003؛ علي، 2003؛ كيري، 1998؛ نيوتن؛ 1999)،  
- تطبيق تدريبات البالستية بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة:

- النموذج الأول (15 ث عمل - 45 ث راحة).
- النموذج الثاني (15 ث عمل - 30 ث راحة).
- النموذج الثالث (30 ث عمل - 30 ث راحة).

وكما يشير الى ان هذه النماذج تناسب للتدريب باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة وتتضمن تنمية القدرة العضلية.  
- استغرقت فترة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (8 اسابيع، بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع، مدة كل وحدة تدريبية (60).

نموذج من الوحدة التدريبية للمنهج المقترح

U1: هي شدة الانتباه في مدة دقيقة بدون استخدام اشارة ضوئية.

U2: هي شدة الانتباه في مدة دقيقة مع استخدام الاشارة الضوئية.

يؤدي الاختبار اولاً بدون اشارة ضوئية ثم باستخدام الاشارات الضوئية ويحسب الفارق بينهم (خاطر، 1987) (119 (إقبال، 2004).

3-6-3 اختبار دقة الإرسال الساحق: (حمدي، عبد المنعم، 1998؛ إبراهيم، مروان، 2001).

اختبار دقة أداء الإرسال الساحق:

الغرض من الاختبار: قياس دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة عند أدائه قترياً أو مستقيماً.

طريقة الأداء:

1- يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب في أحد المناطق الثلاثة المحدد على هذا الخط.

2- يحد اللاعب فيما إذا كان أدائه سيكون قترياً أو مستقيماً موجهاً إرساله إلى أحد المناطق الثلاثة في الجهة المقابلة من الملعب.

3- يعطى اللاعب عشر محاولات على أن يكون (خمسة للقطري) و (خمسة للمستقيم).

التسجيل:

يسجل اللاعب (5) درجات في حال إصابة المربع الصغير (0.5×0.5م)

يسجل اللاعب (4) درجات في حال إصابة المربع الذي يليه (1×1م)

يسجل اللاعب (3) درجات في حال إصابة المربع الذي يليه (1.5×1.5م)

يسجل اللاعب (2) درجات في حال إصابة المربع الذي يليه (2×2م)

إصابة الكرة للخط الفاصل بين منطقتين يعطي اللاعب الدرجة الأعلى

الكرة التي لا تلامس أي من المربعات تعطي (1)

مستوى الدلالة	قيمة ت	ع ±	س	العينة	وحدة القياس	المتغيرات
غير معنوي	١.٣٤	٢.٧٦	٣٧.٦٣	القياس القبلي	سم	الوقت لأعلى من الحركة
		٢.٩٣	٣٨.٠١	القياس البعدي		
غير معنوي	٠.٨٧	٠.٩٨	٣.٠٢	القياس القبلي	م/ث	سرعة ٢٠ م/ث من القفز
		٠.٥٨	٢.٩٩	القياس البعدي		
غير معنوي	٥.٤٧	١.٦٤	٣٤.٨٨	القياس القبلي	سم	ثلاث وثبات متتالية
		٣.٤٦	٣٣.٢١	القياس البعدي		
غير معنوي	١.٦٤	١.٠٤	١٠.٥٥	القياس القبلي	ث	تركيز الانتباه
		١.١٤	١٠.٨٨	القياس البعدي		
غير معنوي	١.٢٧	١.١٣	٢٩.٧٩	القياس القبلي	درجة	الارسال الساحق
		١.٠٩	٣٠.٥٩	القياس البعدي		

**4-1-2 الفرض الثاني - لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في تطوير القوة السريعة، وتركيز الانتباه، ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.**

**الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات أفراد المجموعة التجريبية**

مستوى الدلالة	قيمة ت	ع ±	س	العينة الضابطة ن = ١٢ التجريبية ن = ١٣	وحدة القياس	المتغيرات
معنوي	٩٩.١٤	١.٩٣	٣٨.٨٩	القياس القبلي	سم	الوقت لأعلى من الحركة
		١.٣٢	٤١.٥١	القياس البعدي		
معنوي	٢.٦٤	٠.٨٨	٢.٩٥	القياس القبلي	م/ث	سرعة ٢٠ م/ث من القفز
		٠.٥١	٣.٢١	القياس البعدي		
معنوي	٢٩.٣١	١.٠١	٣٥.٦٤	القياس القبلي	سم	ثلاث وثبات متتالية
		١.٣٤	٣٧.٢٢	القياس البعدي		
معنوي	٢٩.٧١	١.٢٣	١١.٠٧	القياس القبلي	ث	تركيز الانتباه
		٢.١١	١٣.٤٧	القياس البعدي		
معنوي	١٤.١٩	١.٤٥	٣١.٣٢	القياس القبلي	درجة	الارسال الساحق
		٢.٣١	٣٤.١٦	القياس البعدي		

**4-1-3 الفرض الثالث - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) في القياسات البعدية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير القوة السريعة، وتركيز الانتباه، ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.**

**الجدول (18) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.**

الوحدات التدريبية	مكونات الطريقة الباسنية	الشدء	الزمن	فترات الراحة	عدد المجموعات	فترات الراحة بين المجموعات
الوحدة الأولى - الثامنة	- تربيات سرعات مدعمة بالانقال - تربيات وثب مدعمة بالانقال - تربيات رمي مدعمة بالانقال	٣٠%	٣٠	٣/٣٠	٣	٦٠/ث
الوحدة التاسعة - السادسة عشر	- تربيات سرعات مدعمة بالانقال - تربيات وثب مدعمة بالانقال - تربيات رمي مدعمة بالانقال	٤٠%	١٥	٣/٣٠	٣	١٢٠/ث
الوحدة السابعة عشر، الرابعة والمثرون	- تربيات سرعات مدعمة بالانقال - تربيات وثب مدعمة بالانقال - تربيات رمي مدعمة بالانقال	٥٠%	١٥	٤/٤٥	٣	١٥٠/ث

### 3-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التجريبي على مدار ثمانية اسابيع، قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية لكل من متغيرات الدراسة التالية: القوة السريعة، وتركيز الانتباه، والارسال الساحق بالكرة الطائرة، وقد راعى الباحث تنفيذها بنفس الاجراءات والظروف التي اتبعها في تنفيذ الاختبارات البعدية.

### 3-10 الوسائل الاحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS V9) مستخدماً ما يأتي:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) .
- اختبار ( ت ) للعينات المستقلة .
- اختبار ( ت ) للعينات المرتبطة .
- النسبة المئوية % .

### 4-1 عرض ومناقشة النتائج:

**4-1-1 الفرض الأول - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في تحسين القوة السريعة، وتركيز الانتباه، ودقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.**

**الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات أفراد المجموعة الضابطة**

نتائج اختبارات القوة السريعة الا انها لم تكن بالمواسفات المطلوبة التي تتمي مهارة الارسال الساق.

#### 4-2-2 مناقشة نتائج الفرض الثاني المتعلق بالمجموعة التجريبية (التدريب بالبستي):

توضح الجداول ( ) الى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في معظم اختبارات القوة السريعة، وتركيز الانتباه، ومهارة الارسال الساق لصالح القياس البعدي، وقد اختلفت صياغة الفرضية مع نتائج الدراسة.

ويعزو الباحث تحسن أفراد المجموعة التجريبية في اختبارات القوة السريعة لأن البرنامج الذي تم تطبيقه بطريقة التدريب بالبستي والتي تضمن تدريبات بالانتقال متفاوتة الشدة بين 30%-50% وبتكرارات وفترات راحة محددة ساهمت في تحسن القوة السريعة لدى العينة.

أما في اختبار تركيز الانتباه أظهرت التدريبات بالبستية تحسن أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي، والسبب أن الطريقة بالبستية طورت الصفات مخرجات حركية تنصب في الاداء الحركي الدقيق، ولذلك انعكس ايجابياً على تركيز الانتباه الذي يؤثر على دقة الاداء الحركي.

وتشير النتائج الاحصائية لمهارة الارسال الساق بأنه توجد دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى محتويات الطريقة بالبستية في تطوير المتطلبات البدنية وخصوصاً القوة السريعة والتي تعد عنصر أساسي لمهارة الارسال الساق، ومن خلال النتائج الايجابية لطريقة التدريب بالبستي بمحتوياتها أدت الى تحسن دقة مهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

#### 4-2-3 مناقشة الفرض الثالث نتائج المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة:

تشير الجداول ( ) الى دلالة الفروق في متغيرات القوة السريعة، وتركيز الانتباه، والارسال الساق بالكرة الطائرة بين افراد المجموعتين في القياسات البعدية، وتبين النتائج

الاختبار	وحدة القياس	العينة الضابطة ن = ١٢ التجريبية ن = ١٣	س	ع±	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوثب لأعلى من الحركة	سم	الضابطة	٣٨.٠١	٢.٩٣	٦.٦٦	دال
		التجريبية	٤١.٥٩	١.٣٢		
سرعة ٢٠ م من الثبات	م/ث	الضابطة	٢.٩٩	٠.٥٨	١.٥٢	دال
		التجريبية	٣.٢١	٠.٥١		
ثلاث وثبات متتالية	سم	الضابطة	٣٣.٢١	٣.٤٦	١٤.٥١	دال
		التجريبية	٣.٢٢	١.٣٤		
تركيز الانتباه	ثانية	الضابطة	١٠.٨٨	١.١٤	٦.٠٦	دال
		التجريبية	١٣.٤٧	٢.١١		
الارسال الساق	درجة	الضابطة	٣٠.٥٩	١.١٣	١٤.٩١	دال
		التجريبية	٣٤.١٦	٢.٣١		

#### 4-2-4 مناقشة النتائج:

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الفرض الأول والمتعلق بالمجموعة الضابطة (البرنامج الاعتيادي):

تشير الجداول ( ) الى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في معظم اختبارات القوة السريعة ولصالح القياس البعدي، ولم تظهر الدلالة الاحصائية في متغير تركيز الانتباه، وكذلك دقة مهارة الارسال الساق.

يفسر الباحث تحسن أفراد المجموعة الضابطة في اختبارات القوة السريعة لأن البرنامج الاعتيادي الذي طبقه المدرب اشتمل على تمارين طورت أداء العمل العضلي للأطراف السفلى والعليا وبذلك انعكس ايجاباً على بعض اختبارات القوة السريعة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (علي، 2003) بأن البرنامج الذي طبقته المجموعة الضابطة طور أداء القدرة العضلية، وكذلك دراسة (الخليلة، 2009).

أما في اختبار تركيز الانتباه لم يحقق البرنامج الاعتيادي أي تحسن بين القياس القبلي والبعدي، والسبب أن البرنامج الاعتيادي قاصر في تطوير الصفات مخرجات حركية تنصب في الاداء الحركي الدقيقة والتي تنعكس ايجابياً على تركيز الانتباه دقة الأداء الحركي للمهارة.

وتشير النتائج الاحصائية لمهارة الارسال الساق بأنه لا توجد دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى محتويات البرنامج التقليدي القاصر عن تلبية المتطلبات البدنية وخصوصاً القوة السريعة التي تعد عنصر أساسي لمهارة الارسال الساق، ومن خلال

مجموع الضابطة لم تبني التكرارات وفترات الراحة على أسس علمية.

#### الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج للبحث تم التوصل للاستنتاجات الآتية:

- لطريقة التدريب البالستي تأثير في تطوير القوة السريعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- للطريقة الاعتيادية تأثير ايجابي في معظم اختبارات القوة السريعة وفي حين لم تشر الى تطوير تركيز الانتباه ودقة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- أفضلية طريقة التدريب البالستية بالمقارنة مع الطريقة الاعتيادية في تطوير القوة السريعة وتركيز الانتباه ودقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

#### التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ونتائجها اوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- الاهتمام باستخدام طريقة التدريب البالستي في تدريب لاعبي الكرة الطائرة.
- اجراء المزيد من الدراسات تهتم بواقع التدريب البالستي وأثره في تطوير مهارات الكرة الطائرة.
- اجراء المزيد من الدراسات تهتم بواقع التدريب البالستي وأثره في تطوير القدرات العقلية.

#### المصادر والمراجع العربية والانكليزية

- 1- حمدي, عبد المنعم حسنين صبحي, 1997, الأسس العلمية للكرة الطائرة, طرق القياس للتقويم, بدني, مهاري, معرفي, نفسي, تحليلي, مركز الكتاب للنشر, مصر, ص 34-59.
- 2- خلف, احمد فاروق, 2003, تأثير برنامج بالستيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة المجلة العلمية للتربية الرياضية جامعة حلوان, العدد (40), ص 255.
- 3- الخلايلة, زيد, هاشم الكيلاني, سميرة عرابي, 2009, البلايومترك وأثره على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والضرب الساحق بالكرة

الاحصائية الى وجود دلالة ايجابية لصالح افراد المجموعة التجريبية.

يفسر الباحث تحسن افراد المجموعة التجريبية الى أفضلية طريقة التدريب البالستي والتي اشتملت على محاور لم تكن في مضمون البرنامج الاعتيادية, وتمثلت محاورها بخطوات علمية متسلسلة:

- طريق التدريب البالستي تضمنت تدريبات (وثب, حجل) باستخدام الاثقال أثرت ايجابياً في تحسن القوة السريعة لدى أفاد المجموعة التجريبية بالمقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة الذين استخدموا برنامج متواضع من حيث التدريبات وهذا ما اظهرته نتائج الجدول ().
- طريقة التدريب البالستي استخدمت الشدة بشكل علمي ومتدرج (30%-50%) سمح لنمو القدرة العضلية بالمقارنة مع المجموعة الاعتيادية والتي استخدمت الشدة بشكل عشوائي دون تخطيط.

ويؤكد كل من (موفق المولى, 2009, Hussein, 2001, Toplica, S, 2002) بأن التدريبات تخدم اللعبة المعنية وعليه يجب أن يوضع في البال المبدأ التدريبي المعروف بالخصوصية فاختيار التمارين يجب أن يحفز مركبات اللعبة التي تمارس كما هو في الالعب الجماعية والعب المضرب, وهي التماري تبدأ باوزان خفيفة وبسيطرة على الحركة ومن ثم التقدم بالوزن والسرعة علماً بأن المستوى النهائي للتمارين الانفجارية تشير في الغالب للبلايومترك أو للحركات البالستية.

- طريقة التدريب البالستي استخدمت وسائل مختلفة للمقاومة مثل الاثقال الداملز, الكرات الطبية, السلاالم, الحبال, بينما لم تستخدم المجموعة الضابطة الا مقاومة الجسم.
- طريقة التدريب البالستي بنت التكرارات وفترات الراحة على أسس علمية كما هو موضح في متن الدراسة حيث استخدم أثر من طريقة لضبط التكرارات وفترات الراحة, وهذا ما اكده صبحي حسانيين (1999), وفي حين أن



الطائرة, المؤتمر العلمي الدولي الثالث, نحو رؤية مستقبلية لتقافة بدنية شاملة, مجلد البحوث الأول, جامعة اليرموك, الاردن, ص 169-186.

**-4** علي, اشرف عبد العزيز, 2006, بعض مظاهر الانتباه والكفاءة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم وفقاً لنمط الايقاع الحيوي, المؤتمر العلمي الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية, المجلد الاول, جامعة السابع من ابريل, ليبيا.

**-5** موفق المولى, 2009, التدريب الفترتي أن يكون للجميع, <http://www.wata.cc/forums/showthread.php?t=53115>

**-6** Hussein, A. J., 2001. Special features of development planning of speed and strength abilities of young volleyball players at the stage of initial training for competitive activities, *Physical Training of Students of Creative Profession*, I (2), 55-57.

**-7** Toplica, S, Radmila, K, 2002. The effects of the polymeric sport training model on the development of the vertical jump of volleyball players, *Physical education and sport*, Vol .1, N9 P11-25

**-8** Willson, G et all, 2001. Weight and polymeric training, effects on eccentric and eccentric force production, *Canadian journal of applied physiology Champing*, 111.