استخدام تدريبات الاسطح المائله لتطوير تحمل السرعه والقوه المميزه بالسرعه وتأثيرها في تأخير ظهور التعب وتركيزحامض اللبنيك لدى لاعبي الكره الطائرة

ا.د.م سهاد قاسم سعيد
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

تعد تدريبات الاسطح المائله احد الوسائل التدريبيه الجيده والفعاله التي تودي اللى تحسين القوة العضليه باشكالها المختلفه وتكمن اهميته البحث في بيان مدى تاثير استخدام تدريبات الاسطح المائله لتطوير تحمل السرعه والقوة المميزه بالسرعه وتاثيرها في ظهور التعب وتركيز حامض اللبنيك لدى لاعبي الكرة الطائره اما منهاج البحث فكان المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطه والتجريبيه وتكونت عينة البحث من لاعبي الشباب بالكرة الطائره من نادي الشرطه الرياضي وتكون المنهج التجريبي من (١٢) اسبوعا بواقع (٣) وحدات تدريبيه في الاسبوع وبعد اجراءات البحث المتمثله بالاختبارات القبليه والبعديه وتنفيذ المنهاج خرجت الباحثه بعدة نتائج منها:

١-حققت تدريبات الاسطح المائله والمستخدمه في المنهاج التجريبي الاهداف التي وضعت من اجلها وهي (تطوير تحمل السرعه والقوه المميزه بالسرعه وتاخير ظهور التعب وتركيز حامض البنيك في الدم .اما التوصيات فكانت :

١- ضرورة الافادة من الطرائق التدريبيه الحديثه في كسر النمط التدريبات التقليديه وكسر النمط الحركي المعتاد

The use of curved surfaces exercises to develop speed and carry speed-strength and influence in the delay the onset of fatigue and

lactic Trkizhaamad with volleyball players
Research Summary

The exercises curved surfaces one means good training and effective which claim Elly improve muscle strength in its various forms and the importance lies Find the extent of the impact of the use of drills curved surfaces to develop bearing speed and speed-strength Zataterha in the appearance of fatigue and concentration of lactic acid with volleyball players either platform research was experimental method a control and experimental groups and Nkont research sample of players Youth Volleyball Club Police Sports and be experimental method of (12) weeks by (3) training modules in the week after the research procedures of tests before and after the implementation of the curriculum came researcher several conclusions, including:
1 - achieved exercises curved surfaces and used in the experimental curriculum objectives which they were intended, namely, (bearing develop speed and speed-strength and delay the onset of fatigue and acid concentration in the blood or switch. Either the recommendations were:
1 - The need to take advantage of modern training methods to break the pattern of traditional exercises and break the usual pattern locomotor

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١مقدمه البحث واهميته

مما لا شك فيه انه التقدم العملي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوضاً في الاالعاب الرياضيه مما ساعد في تحقيق الانجازات الكبيره التي جائت نتيجه التخطيط العلمي الدقيق لوسائل التدريب الرياضي وطرائقه المختلفه ومن المعروف انه لعبه كره الطائره لعبه جماعيه تمثل مجموعه من المهارات الحركيه تتطلب قدرات بدنيه وحركيه عاليه على اللاعب انه يتقنها ويؤديها بشكل دقيق اذ انه اتقان المهارات من العوامل الاساسيه في تحقيق الفوز للفريق ويتحتم على كل لاعب ادائها في مواقف اللعب المختلفه ومن هنا نجد ان التدريب الرياضي الحديث يوجب مراعاه حركه لاعب كره الطائره التي تتصف بالقفز المستمر ويعد تدريب الاسطح المائله احد الوسائل التدريبه الجيده والفعاله التي تؤدي الى تحسين القوه العضليه بأشكالها المختلفه وتظيرها والتي يمكت جعلها الاساس الذي تبنا عليه الفعاليات الرياضيه كافه وتعتمد برامج تنميه كفايه العضله من الناحيه الوضيفيه لتحسين قوه العضله وسرعتها في مواجه التعب العضلي على استخدام انواع

مختلفه من المقاومات التدريبيه هذه العضله . وبذلك انه البرامج التدريبيه المختلفه تؤدي الى حدوث متغيرات وظيفيه وموروفلوحيه مختلفه تتخذ اتجاه نوعيه تأثير التدريب سوا اكان لتنميه القوه او لسرعه او التحمل لذا جائت هذه الدراسه لبيان مدى تأثير استخدام تدريبات الاسطح المائله لتطوير تحمل السرعه والقوه المميزه بالسرعه وتاثيره في ظهور التعب وتركيز حامض اللبنيك لدى لاعبي الكره الطائره

١-٢ مشكله البحث

ان اللجوء الى ميادين البحث العلمي بعد التطور الكبير في لعبه كره الطائره يعد من اولويات القائمين على هذه اللعبه. توجب البحث ايجاد الطرق الناجحه لملاحقه التطور الكبير الذي حصل في الرياضه بشكل عام وفي لعبه كره الطائره بشكل خاص.ونظرآ الى انه الباحثه هي احدى لاعبات المنتخب الوطني سابقا وتدريسية لهذه اللعبه فقد ارتأت ان ترفد لعبتها المفضله ببحث تطور اللعبه من خلال استخدام اساليب تدريب حديث ومنها تدريب الاسطح المائله اذ تساعد هذه التدريبات عن تطور بشكل منتظم في القدرات البدنيه والمهاريه لدى الرياضي وؤدي الى تحقيق الهدف وقد لاحضت الباحثه هناك ضعف واضح في القدرات البدنيه الى خاصه بالكره الظائره وذلك من خلال هبوط في مستوى ادائهم البدني والمهاري للاعبي الشباب من خلال متابعه التدريبات اليوميه لذا انصب اهتمام الباحثه عن دراسه هذه المشكله والبحث فيها ومحاوله معالجتها عن طريق استخدام بعض التدريبات الخاصه وهى تدريبات الاسطح المائله.

١-٣ اهداف البحث

١-اعداد منهج التدريبات الاسطح المائله لتطوير تحمل السرعه والقوه المميزه بالسرعه

٢-التعرف عن تأثير تدريبات الاسطح المائله تأثير ضهور التعب وتركيز حامض اللبنك لدى لاعب الكره الطائره

٣-التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه في الاختبارات البعديه في متغيرات البحث

١-٤ فروض البحث

١-هناك فروق ذات دلاله احصائيه تطوير تحمل السرعه والقوه المميزه بالسرعه بين الاختبارات القبليه والبعديه ولمجموعتي البحث

٢-هناك فروق ذات دلاله احصائيه في تأثير ظهور التعب وتركيز حامض اللبنك لدى لاعبي كره الطائره

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري/لاعبي الشباب بالكره الطائره لنادي الشرطة الرياضي

١-٥-٢ المجال الزماني /٢٠١٣/٩/٢٨- ولغايه ٢٠١٣/١٢/٢١

١-٥-٣ المجال المكاني/والقاعه الداخليه لنادي الشرطة الرياضي

الباب الثاني

٢- الدراسات النظريه والمشابه

٢-١ الدراسات النظريه

٢-١-١ تدريب المقاومات

اخذت تدريبات المقاومه بالانتشار وبشكل واسع في تطوير وتحسيين القدرات البدنيه . وهي لاتقل اهميتها عن الاساليب الاخرى اذ نعد ذات اهميه كبرى ولمختلف الفئات والفعاليات الرياضيه. ويعد تدريب المنحدرات عباره عن بعض التمرينات المساعده للافاده من المؤثرات الخارجيه لزياده سرعه الريتضيوايضآ على تطوير القوه الانفجاريه والقوه السريعه وتحمل السرعه وتحمل القوه ويعرف تدريب المنحدرات او الاسطح المائله بانه عباره عن شكل من اشكال تمرينات باستخدام الحاله الايجابيه والسلبيه للجاذبيه الارضيه التي تهدف الى زياده بناء من الاداء الحركي والقدرات البنيه والتردد الامثل الختص بالسرعه والقوه والقدرات المركبه منها [١].

٢-١-٢ تحمل السرعه

يعد تحمل السرعه من القدرات البدنيه المركبه المهمه لاغلب الفعاليات والالعاب الرياضيه التى تتطلب العمل المستمر ولمسافات محدده ولمده طويله نسيبأ اذ انها تجمع بين التحمل والسرعه معأ. وتعرف بأنها قدره الشخص وقابليته على أداء عمل بين سرعه عاليه ولمده زمنيه محدوده.[٢] وبذلك أن تحمل السرعه يتطلب كفاءه عاليه من الاجهزه الوظيفيه وعلى وجه الخصوص الجهاز العضلى والعصبي والذى عن التناغم الفعال فيما بين هذين الجهازين .وهذا ماكده (عصام عبد الخالق)[٣].قدره اللاعب على الاحتفاظ بالسرعه العاليه فى ظروف العمل المستمر بتنميه مقدره مقاومه التعب .ومن فوائد تحمل السرعه[٤].

١-تحسين قدره اللاعب على تحمل كميات متزايده من حامض اللبنيك

٢-تقلل من قدره اللاعب على الشعور بالاعياء

٣- تدريبات السرعه العاليه هى طريقه جيده لتطوير تحمل السرعه وربطها مع المباريات المتسلسله التى سوف تساعد على تطوير المستويات العاليه

٢-١-٣ القوه المميزه بالسرعه

أن القوة المميزه بالسرعه واحده من انواع القوة العضليه وهى عباره عن صفه مركبه من القوه والسرعه أذ عرفها ياسر دبور.[٥] هى قوة أقل من القصوى فى سرعه من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجمع القوه وتعد القوة المميزه بالسرعه من القدرات البدنيه لدى لاعبى الكرة الطائره بوصفها قدره ضروريه تتكون من

---

[١] صريح عبد الكريم .تطبيقات البيوميكا نيك التدريب الرياضى والاداء الحركي.ظ١.عمان .دار دجله.٢٠١٠.ص٣١٩

[٢] gray.maran and george .h.mcglynn.cnoss-traning for sports.u.s.a Champing. 1999. p.29

[٣] عصام عبد الخالق .علم التدريب الرياضي. القاهره .دار المعارف .١٩٩٩.ص١٧٦

[٤] محمد أبراهيم شحاته .اساسيات التدريب الرياضي . الاسكندريه . المكتبه الوطنيه .٢٠٠٦ص٢٢٥

[٥] طلحه حسام الدين ومصطفى كامل حعد.الموسوعه العلميه فى التدريب التحمل بايولجيا وبايوميكانيك. القاهره .ط١. مركز الكتاب للنشر .١٩٩٧.ص٩٣

مركبات السرعه وقوة الانقباضات العضليه والمهاريه المركبه التى تنتهى بالتفاعل بين عاملى القوه والسرعه .مهى قدره يتصف بها اللاعب عند اطلاق القوة العضليه المشاركه فى الحركه التى تضمن انجاز افضل.

٢-١-٤ التعب العضلى

يرتبط التعب ارتباطآ وثيقآ بالاولويات سواء اكان هذا التعب مؤقتآ (acute) ام دائمآ(chronie) وهذه المشكله من الممكن ان تكون فسيولوجيه او نفسيه او طبيه من حيث طبيعتها وهي مو ضعيه أي انها تحدث في عضله او في مجموعه عضليه او عامه والتعب هو انخفاض مؤقت في الكفاءه البدنيه والحاله الوضيفيه للجسم نتيجه اداء عمل سابق ويمكنه قياسه من مضاهره الخارجيه عن طريق العمل الميكانيكي المؤدي ويعد التعب العضلي من اهم المشاكل التي تواجه الرياضي في جميع الالعاب الرياضي ومحاوله تأخير التعب العضلي هو بحاجه مساهمه فعاله لتحسين الاداء العضلي.

٢-١-٥ حامض اللبنيك

يعتمد هذا النظام على أعاده بناء (ATP)لاهوائيا بواسطه عمليه تحلل اللاهوائيه للكلايكوجين التى تعتمد على عمليه التمثيل الغذائى للكاربوهيدات التى تتحول الى صوره بسيطه فى تشكيل سكر الكلوكوز يمكن أستخدامه بشكل مباشر لانتاج الطاقه او يمكن ان يخزن فى الكبد او العضلات على هيئه الكلايكوجين لاستخدامه .

ان معظم اللاعبين يحتاجون الى زياده قدرتهم على التحمل التعب الناتج عن زياده حامض اللاكتيك او التخلص منه او تقليل تجمعه . اذ يعتمد مستوى حامض اللاكتيك المتراكم مع شده وحجم الحمل التدريبى وحجم العضلات العامله .[١] وهناك ثلاث طرائق لازاله حامض اللبنيك [٢].تقليل معدل تجمع حامض اللبنيك .

١- زياده التخلص من حامض اللبنيك فى العضلات .

٢- الزياده على تحمل حامض اللبنيك.

الباب الثالث

٣-منهج البحث واجرءاته الميدانيه

٣-١ منهج البحث

أستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ذى التصميم المجموعتين التجريبتن المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعه البحث.

٣-٢ عينع البحث

تم اختيار عينه البحث من لاعبى الشباب بالكره الطائره لنادي الشرطة الرياضي وبصوره عمديه والبلغ عددهم (١٢) وتم تقسيم العينه الى مجموعتين وتضم المجموعه الاولى التجريبيه (٦)لاعبين .اما الثانيه

---

[١] KOTTK.POWER. EDERAD HOWLY REGULTION OF ACID BASLANCE.DUAING EXERICES .2002 P218

[٢] ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نص الدين .فسيولوجيا التدريب والرياضه . القاهره . دار الفكر العربي .٢٠٠٣.ص١٠

الضابطه وتضم (٦) لاعبين واتجنب تاثير العوامل التى توثر فى النتائج التجربه استخدمت الباحثه معامل الالتواء كما هو مبين فى الجدول (١).ولقد تم احتساب التكافوء بين المجموعتين فى الجدول (٢).

الجدول (١)

يبين تجانس عينه البحث

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	١٧٠.٦٧	٢.٨٢	٣.٢٣	١٧٠.١	٠.٢٣
الوزن	٦٣.٤٢	٦.١٩	٧.٨٣	٦٢.٠	٠٤٥
العمر	١٨.٦٧	٠.٥٦	٢.٠١	١٨.٠	٠٣٦

الجدو (٢)

يبن الاوساط الحسابيه ولانحرافات المعياريه وقيمه ت الجوليه والمحسوبه فى الاختبارات القبليه لغرض التكافوء لعينه البحث

المتغيرات	المجموعه التجريبيه		المجوعه ا لضابطه		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	س	ص	س	ص		
اختبار تحمل السرعه	٣٠.١٦	٢.٠٨	٣٠.٠١	١.٥٦	٢.١١	عشوائى
اختبار القوة المميزه بالسرعه	٧.٩٢	٠.٨٧	٧.٤٨	٠.٧١	١.٦٧	عشوائى
منحى التعب	١٣.٠٨	١.٢٣	١٣.٢٤	٢.٠٢	١.٩١	عشوائى
حامض اللبنيك/اثناء الراحه	١.٨٧	١.٤٦	١.٦٩	١.٠٨	١.٣١	عشوائى
حامض اللبنيك/بعد الجهد	٧.٢٣	١.١٧	٧.٠١	١.٣٣	٠.٦٢	عشوائى

٣-٣ادوات البحث

-الاختبارات والقياس

- استماره تسجيل وتفريغ البيانات

- ميزان لقياس الوزن

- المصادر العربيه والاجنبيه

-شريط قياس

-سرنجات لسحب الدم

انابيب بلا ستيكه

جهاز قياس حامض اللبنيك

٣-٤الاختبارات المستخدمه فى البحث

١-اختبار تحمل السرعه ركض مسافه (١٥٠)م من البدء الطائر[١]

٢-اختبار القوه المميزه بالسرعه[٢]

٣-اختبار منحى التعب [٣]

٤-اختبار حامض اللبنيك فى الدم[٤]

تم سحب الدم من اللاعبين اثناء فترات الراحه وقبل القيام بالجهد وذلك لمع فه تراكم حامض اللبنيك بالدم اى نسبه تركيزه وبعدها يقوم اللاعبين بمجهود باداء المجهود لحد التعب واعطاء فترات راحه لفتره (٥) دقائق فتره مناسبه لغرض سحب الدم بعد الانتهاء من التمرين حتى تعطى فرصه لحامض اللبنيك لخرو ج من العضله الى مجرى الدم.

٣-٥ التجربه الاستطلاعيه

اجريت الباحثه تجربه استطلاعيه على عينه (٣) لاعبين من مجمتع البحث اذ كان الغرض منها هو الوقوف على صحه القياسات والاختبارات الخاصه بالبحث

-قدره المختبرين واستعدادهم لاجراء الاختبارات

- معرفه الوقت المستغرق لكل اختبار

-ملائمه الاسلوب المتبع فى اجراء قياس نسبه حامض اللبنيك.

٣-٦أجرات البحث

ان اجرات البحث تمثلت فى الاختبارات القبليه البحث بتاريخ٢٨ / ٩/ ٢٠١٣ وبعد اجراء الاختبارات القبليه ذلك تم تطبيق المنهج التجريبى على المجموعه التجريبيه اذ وضع عدد من تمرينات تحمل السرعه والقوة المميزه بالسرعه على وفق القابيله البدنيه والوظيفيه لعينه والادوات المستخدمه وطرق التدريب والظروف الاقتصاديه المحيطه باللاعبين اذيتم تدريب المجموعه التجريبيه على المسطح المائل والذي يكون ار تفاع المنحدر ٢م يقايله طول السطح ٢م.اما زاويه الانحدار ٤٥واما الارتفاع يحدد من قبل المدرب تتدريجيا لزيادة الشدة في الاداء وبهذا يكون الهدف من التدريب على المسطح هو لتطوير القوة الانفجارية -القوة القصوى - القوة المميزه بالسرعه -تحمل القوة .[٥] وتم تطبيق المنهاج التدريبي ٣ /١٠ / ٢٠١٣ فى فتره الاعداد الخاص .فى القسم الرئيسي من الوحده التدريبيه وتم تقسيم التمرينات بواقع (٣)وحدات تدريبيه بالاسبوع على مدار

---

[١] سعد محمد دخيل . تاثير مناهج تدريبيه مقترحه لتطوير صقه التحمل الخاص لمرحله النهائيه فى انجاز ركض ١١٠م حواجز .اطروحه دكتوراه .جامعه بغداد .كليه التربيه الرياضيه .٢٠٠١.ص٣٨

[٢] محمد صبحى حسانيين وحمدى عبد المنعم .الاسس العلميه بالكره الطائره وطر ق القياس .ط١.القاهره دار الفكر العربي .مطبعه روز يوسف.١٩٨٨.ص٤٠

[٣] محمد نصر الدين رضوان .طرق قياس الجهد البدني .ط١. القاهره .مركز الكتاب للنشر .١٩٩٨.ص١٠٣

[٤] callnick.p.d.w.bayly and d.r. hodgson.exercise intensitg dit and lactate concentration .1990 p332

[٥] صريح عبد الكريم .مصدر سبق ذكره .ص٩٤

(١٢)اسبوع ولغايه ١٢/١٩ / ٢٠١٣ وعليه تم اجراء الاختبارات البعديه بتاريخ ٢٠١٣/١٢/٢١ وقد حرصت الباحثه على توفير كافة الظروف المناسبه فى الاختبارات البعديه

٣-٧ الوسائل الاحصائيه

لقد تم أستخدام الوسائل الاحصائيه بواسط النظام الاحصائى spss

-الوسط الحسابي

-الوسيط

-معامل الالتواء

-الانحراف المعياري

-اختبار(ت)للمتوسطتين مرتبطين

-اختبار (ت) للمتوسطتين غير مرتيطين

الباب الربع

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الاختبارات القبليه والبعديه لدى المجموعه التجريبيه

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه لدى المجموعه التجريبيه

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدى		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	س	ص	س	ص		
اختبار تحمل السرعه	٣٠.١٦	٢.٨٠	٢٧.٤٧	١.٠٣	٦.٤٩	معنوي
منحى التعب	١٣.٠٨	١.٢٣	١٠.٥٤	١.٢٨	٣.٤٧	معنوي
حامض اللبنيك اثناء الرحه	١.٨٧	١.٤٦	٠.٩٨	٠.٥٨	٢.٩١	معنوي
حامض اللبيك بعد الجهد	٧.٢٣	١.١٧	٢.٦١	٠.٧٢	٤.٣٢	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعه	٧.٩٢	٠.٨٧	٩.٨٣	١.٣٣	٣.٦١	معنوي

*قيمه (ت) الجدوليه (٢.٥٧) عند درجه حريه (٥) تحت مستوى خطا (٠.٠٥)

أظهرت النتائج التى عرضت فى الجدول (٣) بان هناك فروق معنويه بين الاختبارين القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولجميع متغيرات البحث .وتعزو الباحثه هذا التطور نوعيه التمرينات المعده لهذا الغرض من قبل الباحثه كون هذه التمرينات هدفت الى تطوير عمليه التكيف فى اداء الواجبات الحركيه بدرجه معينه من القوه لمواجهه التعب ومن خلال الاستمرار التدريب وانتظامه وبرمجه مكونات الحمل على وفق نظام الطاقه اللاكتيك بغياب الاوكسجين تتحسن كفاءه وقدره العضلات العامله على تحمل الاداء من خلال تقليل معدل انتاج حامض اللاكتيك وزيادة التخلص منه من خلال انتشاره فى العضلات العامله الى الدم والعضلات الاخرى الغير العامله واستهلاك قسم كبير منه كطاقه لعضله القلب وتحول

جزء كبير منه الى طاقه اخرى وخروج قسم منه مع الادرار.[1] فضلا عن الاستخدام المتدرج والمنتظم من التمرينات والاسس الفسيولوجيه مما ادى الى انسجام الحمل الخارجى مع الحمل الداخلى.[2]

٤-٢عرض وتحليل ومناقشه الاختبارات القبليه والبعديه لدى المحموعه الضابطه

الجد (٤)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه لدى المجموعه الضابطه

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدى		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	س	ص	س	ص		
اختبار تحمل السرعه	٣٠.٠١	١.٥٦	٣٠.٢٦	١.٩٣	٤.٢٢	معنوي
منحى التعب	١٣.٢٤	٢.٠٢	١١.٣٦	١.٦٧	٣.٦١	معنوي
حامض اللبنيك اثناء الرحه	١.٦٩	١.٠٨	١.٠٣	٠.٩٥	٣.٥٨	معنوي
حامض اللبيك بعد الجهد	٧.٠١	١.٣١	٥.٤٣	٢.٦٢	٣.١١	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعه	٧.٤٨	٠.٧١	٨.٤٣	١.٠٩	٣.٨٧	معنوي

*قيمه (ت) الجدوليه (٢.٥٧) عند درجه حريه (٥) تحت مستوى خطا (٠.٠٥)

اظهرت التى عرضت فى الجدول (٤)ان هناك فروق معنويه بين الاختبارين القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .وتعزو الباحثه ذلك ان نسبه التطور الى المنهاج التدريبي اذ نلا حظ ان نسبه التطور من خلال الاوساط الحسابيه لمجموعه الضابطه اقل من المجموعه التجريبيه أي ان المنهاج التقليدى المعد من قبل المدرب لم يطور بشكل جيد.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشه نتائج اختبار المجموعتين التجريبيتن التجريبيه والضابطه فى الاختبارات البعديه

---

[1]-Overload and neovascularization of shoulder tendons in volleyball players Authors: Notarnicola Angela --- Fischetti Francesco --- Gallone Donato --- Moretti Lorenzo --- Journal: BMC Research Notes ISSN :17560500 Year : 2012 Volume: 5 Issue: 1 Pages: 397-397 Provider: DOAJPublisher: BioMed Central DOI: 10.1186/1756-0500-5-397

[2] محمد حسن علاوى وابو العلااحمد عبد الفتاح .فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهره . دار الفكر العربي .٢٠٠٠.ص٣٨٥

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه لدى المجموعتين التجريبيه والضابطه فى الاختبارات البعديه

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدى		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	س	ص	س	ص		
اختبار تحمل السرعه	٣٠.٠١	٢.٤٣	٣٠.٢٦	١.٩٣	٤.٢٢	معنوي
منحى التعب	١٣.٢٤	٢.٠٢	١١.٣٦	١.٦٧	٣.٦١	معنوي
حامض اللبنيك اثناء الرحه	١.٦٩	١.٠٨	١.٠٣	٠.٩٥	٣.٥٨	معنوي
حامض اللبيك بعد الجهد	٧.٠١	٣.٢١	٥.٤٣	٢.٦٢	٣.١١	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعه	٧.٤٨	٠.٧١	٨.٤٣	١.٠٩	٣.٨٧	معنوي

*قيمه (ت) الجدوليه (٢.٥٧) عند درجه حريه (٥) تحت مستوى خطا (٠.٠٥)

اظهرت النتائج التى عرضت فى الجدول (٥) عن وجود فروق معنويه فى الاوساط الحسابيه فى الاختبارات البعديه وعند ملاحظهفروق الاوساط الحسابيه نلاحظ ان المجموعه التجريبيه قد تفوقت على المجموعه الضابطه وتعزو الباحثه ذلك الى اعتماد المنهج التجريبي المعد بتدريبات الاسطح المائله ذو فاعيله جيده وان المنهج يتجه نحو الخصوصيه وهذا مايميز التدريب الرياضي من خلال التركيز على متطلبات الاداء التخصصى وترجح الباحثه ايضا سبب التطور تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعه الى التمرينات الموضوعه ضمن المنهج التى كانت ضمن نظام الطاقه الذى يعمل على تطوير هذه القدارت .فضلا عن استخدام طريقه التدريب الفتري بانواعه وبشكل متدرج . اما هذه التمرينات المعطاه ساعده على تاخير الوصول الى العتبه الفارقه اللاهوائيه اللاكتيكه بفعل التكيف الحاصل وفق نظام الطاقه اللاهوائى.فضلا عن التدرج في زيادة الحمل التدريبي في المنهاج التدربي المنفذ عند انتقال في عمليه التدريب من دورة اسبوعيه الى اخرى ذو اهميه في تامين زيادة الحمل التدريبي بشكل علمي سليم .وهذا مايتفق مع الحيالي [١].ان مبدأ التدرج فى الحيل التدربي يعد من العوامل الاساسيه في نجاح المنهاج التدربي

الباب الخامس

٥-الاستناجات والتوصيات

[١] معن عبد الكريم الحيالي .اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنيه والمهارية للاعبي كرة القدم للشباب .اطروحة دكتوراة .كلية التربيه الرياضيه . جامعة الموصل .٢٠٠٧ .ص١٠

٥-١ الاستناجات

١- حققت التدريبات الاسطح المائله والمستخدمه فى المنهاج التدريبي الاهداف التى وضعت من اجلها وهى تطوير تحمل السرعه والقوة المميزة بالسرعه وتاخير ظهور التعب وتغير فى تركيب حامض اللبنيك فى الدم

٢-ان تدريبات تحمل السرعهوالقوة المميزة زادت من القدرات اللاعبين وقابيلياتهم على التحمل اللاهوائي للعضلات وسرعه التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم

٣-تقوق المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه لمتغيرات البحث

٤- التنوع فى تشكيله الحمل التدريبي وطبيعه الانقباضات العضليه كان له الاثر البالغ فى تطوير القدرات البدنيه وسرعه التخلص من حامض اللاكتيك المتراكم

٥-٢التوصيات

١- التنوع فى استعمال طرائق التدريب الحديثه واساليب التدريب المتنوعه وباتباع الاساليب العلميه الحديثه لتطوير مستوى الاداء

٢-ضرورة الافاده من الطرائق التدريبيه الحديثه فى كسر النمط التدريبات التقليديه وكسر النمط الحركى المعتاد لافراد العينه لاحداث التطور فى القدرات البدنيه

٣- ضرورة استخدام التمرينات لما لها من تاثير بزيادة الاقتصاد فى الجهد المبذول من خلال تحسين التوافق داخل العضله ومابين العضلات ومشاركه فى الاداء على وفق طبيعه الجهد المطلوب

المصادر العربيه والاجنبيه

١-ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نص الدين .فسيولوجيا التدريب والرياضه . القاهره . دار الفكر العربي ٢٠٠٣.

٢-حسين احمد حشمت نادر محمد شلبى .فسيولوجيا التعب العضلى .القاهره . ط١. مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٣.

٣-سعد محمد دخيل . تاثير مناهج تدريبيه مقترحه لتطوير صقه التحمل الخاص لمرحله النهائيه فى انجاز ركض ١١٠م حواجز .اطروحه دكتوراه .جامعه بغداد .كليه التربيه الرياضيه .٢٠٠١.

٤-صريح عبد الكريم .تطبيقات البيوميكا نيك التدريب الرياضى والاداء الحركي.ظ١.عمان .دار دجله.٢٠١٠.

٥- محمد صبحى حسانيين وحمدى عبد المنعم .الاسس العلميه بالكره الطائره وطر ق القياس .ط١.القاهره دار الفكر العربي .مطبعه روز يوسف.١٩٨٨

٦-محمد نصر الدين رضوان .طرق قياس الجهد البدني .ط١. القاهره .مركز الكتاب للنشر .١٩٩٨.

٧ -محمد حسن علاوى وابو العلااحمد عبد الفتاح .فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهره . دار الفكر العربي .٢٠٠٠.

٨--معن عبد الكريم الحيالي .اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدربي البدني في بعض المتغيرات البدنيه والمهارية للاعبي كرة القدم للشباب .اطروحة دكتوراة .كلية التربيه الرياضيه . جامعة الموصل .٢٠٠٧

٩-محمد أبراهيم شحاته .اساسيات التدريب الرياضي . الاسكندريه . المكتبه الوطنيه .٢٠٠٦

١٠عصام عبد الخالق .علم التدريب الرياضي. القاهره .دار المعارف .١٩٩٩.

١١-طلحه حسام الدين ومصطفى كامل حعد.الموسوعه العلميه فى التدريب التحمل بايولجيا وبايوميكانيك. القاهره .ط١. مركز الكتاب للنشر .١٩٩٧.

12-callnick.p.d.w.bayly and d.r. hodgson.exercise intensitg dit and lactate concentration .1990 p332

13-KOTTK.POWER. EDERAD HOWLY REGULTION OF ACID BASLANCE.DUAING EXERICES >2002 P218

14-gray.maran and george .h.mcglynn.cnoss-traning for sports.u.s.a Champing. 1999. p.29

15-Overload and neovascularization of shoulder tendons in volleyball players Authors: Notarnicola Angela --- Fischetti Francesco --- Gallone Donato --- Moretti Lorenzo --- et al.

Journal: BMC Research Notes ISSN:17560500 Year: 2012 Volume: 5 Issue: 1 Pages: 397-397 Provider: DOAJPublisher: BioMed Central DOI: 10.1186/1756-0500-5-397