

اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم * م.عمار محمد خليل** م.م. انمار عبد الستار إبراهيم*

*مديرية التربية الرياضية والفنية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/maankareem@yahoo.com

**فرع الألعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

(الاستلام ١٥ حزيران ٢٠١١ القبول ١٦ آب ٢٠١١)

المخلص

- يهدف البحث إلى الكشف عن:
- اثر استخدام نظام ديلورم في أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
 - فرض البحث: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لنظام ديلورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق ولصالح الاختبار البعدي.
 - واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي نينوى ولفئة الشباب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وبأعمار (١٥-١٧) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة لتضم كل مجموعة (٨) لاعبين، المجموعة (١) استخدمت نظام ديلورم، والمجموعة (٢) استخدمت برنامج المدرب، وتم استبعاد (٤) لاعبين للتجارب الاستطلاعية، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، وتم إجراء الاختبارات لأوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق القبلي، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي، استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع ويتموج حركة حمل (٣: ١) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، بعد ذلك قام الباحثون بإجراء الاختبارات لأوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق البعدي، واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:
 - احدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام ديلورم تطوراً معنوياً في اغلب أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق وكذلك احدث تطوراً في القوة المميزة بالسرعة للرجلين لكن لم يرتق إلى درجة المعنوية
 - احدث البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة والمعد من قبل المدرب تطوراً معنوياً في اغلب أوجه القوة العضلية عدا القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك تطوراً معنوياً في مهارتي الإرسال والضرب الساحق وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون أوصوا بما يأتي:
 - استخدام نظام ديلورم في تدريبات لاعبي الكرة الطائرة.
 - استخدام نظام ديلورم بزيادة التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية لتحقيق نتائج أفضل.
 - استخدام نظام ديلورم لفئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وعلى متغيرات أخرى.

The effect of using the system Delorm weightlifting exercises in aspects
of muscle strength and some basic skills of volleyball

lecturer Dr. Maan A. jasem lecturer Ammar M. Khalil

Asst. Lecturer Anmar A. Ibrahim

Abstract

There search imstoreveal:

The effect of using the system in Delorm aspects of my skills and muscle power transmission and spike the ball flight. Presumably Search:

There were significant differences between pretest and post system Delorm weightlifting exercises in aspects of my skills and muscle power transmission and spike and the post test. The researchers used the experimental method is adequate to the nature of the research was carried out the experiment on a sample of the players club Nineveh and youth volleyball and who are (20) for the player and ages (15-17 years), were chosen the way intentional, was divided into two experimental and control group in a lottery to include all group (8) players, the group (1) used the system Delorm, and G (2) used the Trainer Program, were excluded (4) players to experience the reconnaissance was to achieve uniformity and parity between the two sets of research, was conducted tests to

aspects of muscle strength and my skills transmission and spike tribal, and has been the implementation of the curriculum, it took the implementation of the curriculum (8) weeks and Ptmuj movement Download (3: 1) the rate of (3) training modules in the week, after that, the researchers carried out tests for aspects of muscle strength and my skills transmission and spike dimensional, and the researchers used statistical methods appropriate for research, researchers found the following conclusions:

- Create training program for the experimental group system Delorm advanced significantly in most aspects of my skills and muscle power transmission and spike and create developed in the force characterized by the speed of the arms but has not lived up to the point of moral.

- Create training program for the control group, which was prepared by the instructor developed significantly in most aspects of muscle strength except force characterized by the speed of the arms and legs as well as my skills developed significantly in the transmitter and spike, in the light of the conclusions reached by the researchers have recommended including the following:

-Use system Delorm in training for volleyball players.

- Use system Delorm up exercises used in the module to achieve better results.

- Use system Delorm for different age groups and both sexes and on the other variables.

١. التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن مجال علم التدريب الرياضي تأثر بالسنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية أشكالاً واساليباً جديدة وحديثة جعلت طبيعة التدريب تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للرياضي .

تعد تدريبات الأثقال إحدى الأساليب المتبعة في تدريب الكثير من الألعاب الرياضية، وإن تدريب القوة باستخدام الأثقال أصبح هو الخطوة الأولى نحو ممارسة أية رياضة من الرياضات وقد ثبت أن تدريب الأثقال يعد أحد أهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات البدنية كما أنه لا يقتصر على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) بل يمتد ليشمل التأثير الإيجابي لكفاءة عمل القلب والجهازين الدوري والتنفسي (جمعة، ٢٠٠٢، ١٩٨). ومن الأساليب المتبعة في تدريبات الأثقال هي النظم التدريبية والتي تتمثل بتدريبات القوة وذلك من خلال تحديد عدد التكرارات والمجموعات وأوقات الراحة وأسلوب التنفيذ التي تختلف باختلاف النظام التدريبي. (المندلأوي والشاطي، ١٩٨، ٥). ونظام ديلورم هو أحد الأنظمة التدريبية لتدريبات الأثقال والتي تستخدم لتطوير القوة العضلية لدى اللاعبين، والكرة الطائرة تعد من الفعاليات التي تحتاج إلى بذل جهد عالي أثناء القيام بأداء المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية مثل (الإرسال الساحق، الضرب الساحق، حائط الصد) وهذه المهارات تحتاج إلى عنصر القوة، والذي أصبح الفاصل الوحيد بين الفرق العالمية للحصول على النقاط عند تقارب مستويات هذه الفرق بباقي الصفات البدنية والمهارية. كما وأن الجميع يستخدمون أساليب ونظم تدريبية مختلفة في تنفيذ تدريبات الأثقال ونظام ديلورم هو أسلوب جديد ينفذ به تدريبات الأثقال بنسب مختلفة تنظيمياً عن بقية الأساليب في الأداء والنسب والتكرارات. ومن هنا تكمن أهمية البحث في إجراء دراسة لمعرفة تأثير استخدام نظام ديلورم على أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لمحاولة الحصول على أفضل نتائج وأعلى انجاز.

١-٢ مشكلة البحث:

إن عدم التنوع بطرائق التدريب أي التدريب على وتيرة واحدة كثيراً ما يؤدي إلى ثبات أو أحياناً هبوط بمستوى الرياضي وإن عدم مواكبة التطور الحاصل في العملية التدريبية وتنوع طرائق التدريب من طرق وأساليب ونظم تدريبية يخلق نوع من الثبات وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب وتحقيق أفضل النتائج، لذا ومن خلال متابعة

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الأثقال في أوجه.....

الباحثين للكثير من البرامج التدريبية وخصوصا منها التي تختص بلعبة الكرة الطائرة لاحظ الباحثون استخدام أساليب ونظم تدريبية مختلفة في تنفيذ تدريبات الأثقال ولم تنطبق إلى نظام ديلورم الذي قد يكون الأفضل من حيث التدريب وقد يخدم العملية التدريبية والوصول بالرياضي للمستوى المطلوب . من هنا برزت مشكلة البحث في إجراء دراسة باستخدام الأثقال بنظام ديلورم على أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٣-١ هدف البحث:

٣-١-١ الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في أوجه القوة العضلية.

٣-١-٢ الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

٤-١ فرضا البحث:

٤-١-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لنظام ديلورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لنظام ديلورم بتدريبات الأثقال على بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

٥-١-١ المجال المكاني:قاعة التحدي لبناء الأجسام وقاعة الكرة الطائرة في فرع الألعاب أفرقيه/ كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل

٥-١-٢ المجال الزمني: ٢٠١١/٢/١٩ ولغاية ٢٠١١/٤/١٨

٥-١-٣ المجال البشري: شباب نادي نينوى الرياضي للكرة الطائرة للأعمار (١٦-١٩) سنة .

٦-١ مصطلحات البحث:

نظام ديلورم: وهو واحد من نظم تدريبات القوة وسمي نسبة لمكتشفه الطبيب delorm، ويعتمد على أساس تحديد أقصى ثقل يستطيع الفرد رفعه (١٠) مرات بطريقة سليمة (١٠ مرات أقصى تكرار) وبواقع ٣ مجموعات ولكل مجموعة (١٠) تكرارات. وينسب (٥٠%، ٧٥%، ١٠٠%).

٢-١ الإطار النظري والدراسات المشابهة:

٢-١-١ الإطار النظري:

٢-١-١-٢ **تدريبات الأثقال:** تعد تدريبات الأثقال من التدريبات الجوهرية لتقوية المجاميع العضلية المشاركة في فعاليات رياضية معينة، إن أهداف تدريبات الأثقال هي أهداف أساسية تلبي احتياجات الرياضي من القوة وأهداف أولية هي تقوية العضلات العاملة في الفعالية المختارة، وهناك أهداف ثانوية هي تطوير القوة العامة ويحتوي البرنامج على تدريبات لتقوية العضلات ومفاصل الجسم. (Bulland,1977,168). كما وأن تدريب القوة باستخدام الأثقال أصبح هو الخطوة الأولى نحو ممارسة أية رياضة من الرياضات وقد ثبت أن تدريب الأثقال يعد أحد أهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري وتطوير القدرات البدنية وأنه لا يقتصر على تنمية القوة العضلية (القوى - والقوة المميزة بالسرعة - وتحمل القوة) بل يمتد ليشمل التأثير الإيجابي على كفاءة عمل القلب والجهازين الدوري والتنفسي فضلاً عن المرونة. (النمر والخطيب، ١٩٩٦، ٦٦).

٢-١-٢ **القوة العضلية:** تعد القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني ، وأنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة ولممارسة الرياضية وفي هذا الخصوص يقول (أوزولين) إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة (حسانين، ١٩٨٧، ٢١١) ، كما و" تعد القوة العضلية أهم مكونات الصفات البدنية حيث يتوقف عليها أداء

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الأتقال في أوجه.....

معظم الأنشطة الرياضية ، وتطورها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ومن خلال الاطلاع على المصادر لتحديد أهم الصفات البدنية تضمن آراء ثلاثين عالماً فوجد أنهم اجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في الصفات البدنية.(عبد الحميد وحسانين ، ١٩٩٧ : ٦١).

٢-١-٢ أوجه (أنواع) القوة العضلية : على الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت موضوع القوة العضلية كونها واحدة من أهم الصفات البدنية غير أن هذه المصادر نراها قد اختلفت بشكل أو بآخر حول تحديدها الدقيق لهذه الأوجه (الأنواع) فقد حدد (عثمان) ثلاثة أوجه للقوة العضلية هي : "القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة " (عثمان ، ١٩٩٠ : ١٠٥).

١- القوة الانفجارية: تعد القوة الانفجارية من العناصر الضرورية لأكثر الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة وبأقصر وقت، ويمكن أن نلمسها في لعبة الكرة الطائرة عند قيام اللاعب بالوثب لضرب الكرة أو لأداء حائط الصد أو قيام اللاعب بعملية الإرسال، وأشار (Maud & Foster, 2006) إلى أنها "أقصى قوة في تقصص مفرد تولدها عضلة أو مجموعة عضلية بمعدل سرعة عالي" (Maud & Foster, 2006, 119)

٢- القوة المميزة بالسرعة: وعرفها (هاره) بأنها "قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عاليه " (هاره، ١٩٩٠ : ١٦٤). وعرف (حسين) القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة " (حسين، ١٩٩٨ : ٦٤٦).

٣- مطاولة القوة: وهي القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة والعامل المميز للمطاولة هو الزمن الذي يستطيع الفرد فيه المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. (علاوي، ١٩٧٩، ١٧٢).

٢-١-٢ المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

-الإرسال من الأعلى المواجه (التنسي):

يعد أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً في المباريات وبين اللاعبين المتقدمين ويعد إرسالاً هادفاً ومحققاً حيث يستطيع اللاعب الذي يجيد التكنيك السليم من التوجيه والتحكم بدقة في المكان المناسب في ملعب الفريق المنافس حيث أن المنحنى الذي تسير فيه الكرة يكون منخفضاً وتكون حركة الكرة سريعة مما يسبب الإرباك للفريق المنافس ويصعب استقباله.(خطابية، ١٩٩٦ ، ٨٢).

-الضرب الساحق: تعد هذه المهارة من المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة إذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس وبطريقة قانونية.ولهذه المهارة تأثير كبير في إحراز النقاط والفوز باعتبارها سلاح هجومي يمتلكه اللاعب الضارب.ولذا فان لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي حسب متطلبات وظروف اللعب . لذا فان هذه المهارة تتطلب لاعبين يمتلكون على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية وذلك لاحتلالها الجزء الكبير في الأداء الحركي لهذه المهارة إضافة إلى الصفات البدنية الأخرى.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة الشاروك والدباغ (٢٠١٠):

"اثر استخدام النظام النازل والهرمي بتدريبات الأتقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض المهارات

الأساسية بالكرة الطائرة"

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام النظام النازل والنظام الهرمي بتدريبات الأتقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة.

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب شباب محافظة نينوى بكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٨) لاعب وبأعمار (١٦-١٩) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية، وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين بطريقة القرعة المجموعة (١) استخدمت النظام النازل، والمجموعة (٢) استخدمت النظام الهرمي ، استغرق المنهج التدريبي (٨) أسابيع ويتموج حركة حمل (٣:١) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم استنتاج ما يأتي :

١- أثر النظامان التدريبيان بتدريبات الأثقال تأثيراً واضحاً في بعض أوجه القوة العضلية.

٢- أثر النظامان التدريبيان بتدريبات الأثقال تأثيراً واضحاً في بعض المهارات الأساسية.

٢-٢-٢ دراسة البياتي (٢٠٠٤):

"اثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين"

هدف البحث الكشف عن اثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. وكذلك عن أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي المتحرك في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين. افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية بعد استخدام تدريبات القوة بالانقباض العضلي الثابت. وتم استنتاج: أن تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي (الثابت والمتحرك والمختلط) هي تدريبات فعالة في إحداث تقدم في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لناشئي كرة اليد ولكن بنسب مختلفة.

٣- إجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث : اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي نينوى ولفئة الشباب وكانت أعمارهم ما بين (١٦-١٩) سنة وحسب تصنيف الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة والبالغ عددهم (٢٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية أجريت التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين ومن ثم تم استبعادهم ليبقى عددهم (١٦) لاعب قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة لتضم كل مجموعة (٨) لاعبين ، تم إجراء التجانس للمجموعتين في الطول والعمر والوزن كما مبين في الجدول (١) وكذلك تكافؤ المجموعتين في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والجدول (٢) يبين ذلك.

٣-٢-١ تجانس مجموعتي البحث: تم إجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول رقم (١) يبين تجانس المجموعتين في متغيرات الطول والعمر والوزن

قيمة (ت) الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المجموعات المعالم الإحصائية
		±	-	±	-	
٢,١٤	١,٤٦	٧,٩	١٧١,١	٤,٥	١٦٦,٤	الطول
	٠,٣٧	١,٦٤	١٨,١٢	٠,٩١	١٨,٣٧	العمر
	٠,٧٦	٤,٩٨	٧٤,٣٧	٣,٣٨	٧٦	الوزن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٤

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

من الجدول (١) يتبين تجانس المجموعتين في الطول والعمر والوزن إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٤٦, ٠,٣٧, ٠,٧٦) على التوالي وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وهذا يدل على تجانس المجموعتين .

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث: اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث في أوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول رقم (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في أوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت الجدولية
		س-	ع+	س-	ع+	
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٥٠.٢٥	١٠.٢٣	٤٧.١٢	١٠.٣٥	٠.٦٠
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٥.٩٥	٠.٨١	٥.٤٠	٠.٨٩	١.٢٨
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٧.١٢	٣.٨٧	٢٥	١.١٩	١.٤٨
مطاولة القوة للذراعين	تكرار	١٦.٣٧	١.٦٨	١٧.١٢	٣.٦٨	٠.٥٢
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	٦.١١	٠.٣٤	٥.٩٢	٠.٢٢	٠.٩٩
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٩	٠.٩٢	٩.٢٥	٠.٤٦	٠.٦٨
الإرسال	درجة	٢٣.٣٧	١.٠٦	٢٣.٦٢	٠.٩١	٠.٥٠
الضرب الساحق	درجة	١٣.٢٥	١.١٦	١٣.١٢	٠.٨٣	٠.٢٤

* مغوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٤

من الجدول (٢) يتبين تكافؤ المجموعتين في أوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦٠, ١,٢٨, ١,٤٨, ٠,٥٢, ٠,٩٩, ٠,٦٨, ٠,٥٠, ٠,٢٤) على التوالي وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الاستبيان والاختبارات والمقاييس لجمع البيانات.

٣-٣-١ استمارة الاستبيان:

٣-٣-١-١ استمارة استبيان لغرض تحديد أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة:

من أجل تحديد أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت مجموعة من أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة (١) وكما موضح في

١-أ. د. وديع ياسين محمد	بايوميكانيك/أثقال	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. خالد عبد المجيد	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. ليث محمد داؤد	طرائق تدريس/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. نبيل محمد عبد الله	تدريب رياضي /كرة سلة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. زياد يونس الصفار	تدريب رياضي/مبارزة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. خالد محمد داؤد	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
م.د. احمد حامد	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

ملحق رقم (١). وتم تحديد أوجه القوة العضلية من قبل السادة الخبراء والمختصين والتي حصلت على نسبة اتفاق (اتفاق ٧٥% فأكثر) وكانت (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، مطاولة القوة لعضلات الرجلين، مطاولة القوة لعضلات الذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين).

٣-١-٣-٢ استمارة استبيان لغرض تحديد الاختبار الملائم لأوجه القوة العضلية للاعبين الكرة الطائرة:

من أجل تحديد الاختبار الملائم لكل وجه من أوجه القوة العضلية تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت أوجه القوة العضلية المختارة من قبل الخبراء مع أهم الاختبارات الملائمة لها الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة (٢) وكما موضح في ملحق رقم (٢).

٣-١-٣-٣ استمارة استبيان لغرض تحديد المهارات الأساسية لها للاعبين الكرة الطائرة:

من أجل تحديد المهارات الأساسية لها للاعبين الكرة الطائرة تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت مجموعة من المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة (٣) وكما موضح في ملحق رقم (٣). وتم تحديد المهارات الأساسية من قبل السادة الخبراء والمختصين والتي حصلت على نسبة اتفاق (اتفاق ٧٥% فأكثر)، وتم اختيار بعض المهارات المحددة من قبل الخبراء وهي (الإرسال، الضرب الساحق).

٣-١-٣-٤ استمارة استبيان لغرض تحديد الاختبارات المناسبة للمهارات المحددة للاعبين الكرة الطائرة:

من أجل تحديد الاختبارات الملائمة للمهارات المحددة للاعبين الكرة الطائرة تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت مجموعة من الاختبارات لكل مهارة (٤) وكما موضح في ملحق رقم (٤). وتم العمل بالاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (اتفاق ٧٥% فأكثر).

٣-٤ المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ القياسات الجسمية:

قياس الطول: استخدم الباحثون شريط قياس لقياس الطول.

قياس كتلة الجسم: استخدم الباحثون ميزان الكتروني في قياس الكتلة لأقرب مئة غم.

٢، ٣، ٤

أ.د. وديع ياسين محمد خليل	بايوميكانيك/أثقال	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. خالد عبد المجيد	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. ليث محمد داود	طرائق تدريس/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. إيثار عبد الكريم	اختبارات/العاب مضرب	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	قياس وتقويم/العاب مضرب	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
أ.م.د. خالد محمد داود	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
م.د. احمد حامد السويدي	تعلم حركي/كرة طائرة	كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية لأوجه القوة العضلية:

- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (القفز العمودي من الثبات) (علاوي ورضوان، ٨٤، ١٩٨٢).
- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على الكرسي) (عثمان ، ١٩٩٠ ، ١٣٦).
- مطاولة القوة لعضلات الرجلين (القفز لأقصى ارتفاع) (اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين ولأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد) (عبدالجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٥٠).
- مطاولة القوة لعضلات الذراعين (اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب) (شحاته وبريق ، ١٩٩٥ ، ٦٨-٦٩).
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين لمدة (١٠) ثانية)
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا) (عبد الجبار وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٣٤٦).

٣-٤-٣ الاختبارات المهارية: تم اخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥% فأكثر.

- مهارة الضرب الساحق (اختبار دقة مهارة الضرب الساحق).
- مهارة الإرسال التنسي (اختبار دقة مهارة الإرسال) (حسانين وعبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ١٦٤).
- وتم إجراء المعاملات العلمية للاختبار للتحقق من صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات، ولم يذكر الباحثون مواصفات لهذه الاختبارات لأنها مستخدمة في الكثير من الدراسات العلمية.

٣-٥ التصميم التجريبي: تم تطبيق نظام ديلورم على المجموعة التجريبية والذي يكون هذا النظام يقدم على أساس تحد أقصى تقل يستطيع الفرد رفعه (١٠) مرات بطريقة سليمة (١٠ مرات أقصى تكرار) ثم يتم التدريب باستخدام (٣) مجموعات كل مجموعة ١٠ تكرارات وكالاتي:

✓ المجموعة الأولى تستخدم (٥٠%) من (١٠) أقصى تكرار.

✓ المجموعة الثانية تستخدم (٧٥%) من (١٠) أقصى تكرار.

✓ المجموعة الثالثة تستخدم (١٠٠%) من (١٠) أقصى تكرار.

أما المجموعة الثانية تطبق النظام الاعتيادي (التقليدي) بتدريبات الأتقال.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ١٧ / ٢ / ٢٠١١ وكان الهدف منها التأكد من مدى ملائمة التمارين للعينة وإمكانية تطبيقها من قبل الجميع فضلا عن تحديد الوقت المستغرق لكل اختبار.

٣-٧ التجربة الرئيسة للبحث:

٣-٧-١ الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة:

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبليّة خلال يومين بتاريخ ١٩-٢٠ / ٢ / ٢٠١١.

٣-٧-٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي : بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم منهاج تدريبي باستخدام نظام ديلورم وتم وضع هذه البرنامج في استمارة استبيان وزعت على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة (٥) لتحديد مدى صلاحية التدريبات المستخدمة وتم الأخذ بالملاحظات التي دونت من

كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

تدريب رياضي

٥-أ.د. أياد محمد عبد الله

كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

تعلم حركي/كرة طائرة

١.م.د. خالد عبد المجيد

كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

طرائق تدريس/كرة طائرة

١.م.د. ليث محمد داود

كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

تدريب رياضي

١.م.د. نوفل محمد الحيالي

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

السادة الخبراء، وتم تنفيذ التدريبات بعد التجربة الاستطلاعية على المجموعة التجريبية وفق الأسس العلمية على العينة، تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين. المجموعتين التجريبية والضابطة تشتركان في الإحماء العام والخاص، تستخدم المجموعة الضابطة برنامج المدرب الخاص بها بينما تستخدم المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين (بنظام ديلورم) وكما موضح في ملحق رقم (٥) طبق المنهاج (لغرض البحث العلمي)، تم تطبيق البرنامج كجزء من القسم الرئيسي للوحدة، وتم تحديد فترات الراحة البنينة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية، حدد الباحثون التمارين المستخدمة عن طريق المصادر العلمية وتم تحديد القيم القصوى لكل تمرين ولكل لاعب، كان عدد الوحدات التدريبية في الدورة الصغرى الواحدة (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية لكل منهاج تدريبي (٢٤) وحدة تدريبية ولدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣ - ١)، كما موضح في الشكل (١) للفترة من ٢٠١١/ ٢/ ٢١ ولغاية ٢٠١١/ ٤/ ١٦، وتم تحديد فترات الراحة البنينة بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك عن طريق مؤشر النبض، حدد الباحثون التمارين المستخدمة عن طريق المصادر العلمية وتم تحديد القيم القصوى لكل تمرين ولكل لاعب، وتم التدرج بالحمل عن طريق زيادة عدد التمارين، علما انه تم اخذ القيم القصوى بعد مرور (٤) أسابيع ليتم العمل من جديد لى موجب التطور الذي وصل اليه اللاعبين .

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				الدورة المتوسطة
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الأسابيع مستوى الحمل
					*			حمل أقصى
		*	*			*	*	حمل عالي
*				*				حمل متوسط

شكل (١) يوضح تموج حركة الحمل

٣-٧-٣ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية:

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث للفترة من ١٧-١٨/٤/٢٠١٠ وبالأسلوب والتسلسل الذي أجريت بهما الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المرتبطة، اختبار T للعينات الغير المرتبطة، (الحكيم، ٢٠٠٤، ٢٦٩-٣١٠).

كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية /جامعة الموصل

التدريب الرياضي
تعلم حركي/كرة طائرة

م.د نبيل محمد عبد الله
م.د احمد حامد السويدي

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لأوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

المتغيرات أوجه القوة العضلية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		ع +	س -	ع +	س -		
القوة الانفجارية للرجلين	سم	٥٠.٢٥	١٠.٢٣	٥٢.٣٧	١٠.٣٥	*٩,٣٧	٢.٣٦
القوة الانفجارية للذراعين	متر	٥.٩٥	٠.٨١	٦.٣٠	٠.٩٨	*٥,٤٨	
مطاولة القوة للرجلين	تكرار	٢٧.١٢	٣.٨٧	٣١	٤	*٧,٥١	
مطاولة القوة للذراعين	تكرار	١٦.٣٧	١.٦٨	١٨.٧٥	١.٨٣	*٩.٠٢	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٩	٠.٩٢	١٠.٥٠	١.٦٠	١,٨٣	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تكرار	٦.١١	٠.٣٤	٦.٢١	٠.٣٣	*٥.٦١	
الإرسال	درجة	٢٣.٣٧	١.٠٦	٢٧.٦٢	١.٧٦	*٥.٣٣	
الضرب الساحق	درجة	١٣.٢٥	١.١٦	١٦.٨٧	٢.٥٨	*٣.٩٦	

. معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية=٢.٣٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع أوجه القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للاعبى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٩,٣٧، ٥,٤٨، ٧,٥١، ٩,٠٢، ٥,٦١) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء القوة المميزة بالسرعة للذراعين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٨٣) وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود فروق لم ترتق إلى درجة المعنوية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارتي الإرسال والضرب الساحق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للاعبى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٠.٣، ٥.٣٣) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية.

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول رقم (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لأوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	أوجه القوة العضلية
		ع +	س	ع +	س		
٢.٣٦	* ٥.٦١	١٠.٩٠	٤٨.٦٢	١٠.٣٥	٤٧.١٢	سم	القوة الانفجارية للرجلين
	* ٢.٥٦	١٠.٠٧	٥.٥٩	٠.٨٩	٥.٤٠	متر	القوة الانفجارية للذراعين
	* ٦.١٧	١.٥٩	٢٦.٦٢	١.١٩	٢٥	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
	* ٧.٩٣	٣.٨٨	١٨.٦٢	٣.٦٨	١٧.١٢	تكرار	مطاولة القوة للذراعين
	١.٣٢	١.٣٨	٩.٧٥	٠.٢٢	٥.٩٢	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	٠.٩٩	٠.٢٦	٦.٠١	٠.٤٦	٩.٢٥	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	* ٦.٠٦	١.٥٨	٢٦.٧٥	٠.٩١	٢٣.٦٢	درجة	الإرسال
	* ٦.٦١	١.٧٦	١٥.٦٢	٠.٨٣	١٣.١٢	درجة	الضرب الساحق

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ أمام درجة حرية (٧) قيمة (ت) الجدولية=٢.٣٦

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع أوجه القوة العضلية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاعبين المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٥.٦١، ٦.١٧، ٢.٥٦، ٧.٩٣)، على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية باستثناء القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٣٢، ٠.٩٩) على التوالي وهي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة مما يدل على وجود فروق لم ترتق إلى درجة المعنوية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارتي الإرسال والضرب الساحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاعبين المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٦.٠٦، ٦.٦١) على التوالي وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣٦) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية.

أثر استخدام نظام ديورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لأوجه القوة العضلية والمهارات الأساسية للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	أوجه القوة العضلية
		ع +	س	ع +	س		
٢,١٤	٠,٧٠	١٠٠,٩٠	٤٨,٦٢	١٠,٣٥	٥٢,٣٧	سم	القوة الانفجارية للرجلين
	١,٣٨	١٠٠,٠٧	٥,٥٩	٠,٩٨	٦,٣٠	متر	القوة الانفجارية للذراعين
	*٢,٨٧	١,٥٩	٢٦,٦٢	٤	٣١	تكرار	مطاولة القوة للرجلين
	٠,٠٨	٣,٨٨	١٨,٦٢	١,٨٣	١٨,٧٥	تكرار	مطاولة القوة للذراعين
	١	١,٣٨	٩,٧٥	١,٦٠	١٠,٥٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
	١,٣٠	٠,٢٦	٦,٠١	٠,٣٣	٦,٢١	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	١,٠٤	١,٥٨	٢٦,٧٥	١,٧٦	٢٧,٦٢	درجة	الإرسال
	١,١٢	١,٧٦	١٥,٦٢	٢,٥٨	١٦,٨٧	درجة	الضرب الساحق

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ أمام درجة حرية (١٤) قيمة (ت) الجدولية = ٢,١٤

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مطاولة القوة للرجلين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية. أما باقي أوجه القوة العضلية فيتبين وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارين البعديين للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠,٧٠، ١,٣٨، ٠,٠٨، ١، ١,٣٠) على التوالي وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) مما يدل على وجود فروق لم ترتق إلى درجة المعنوية.

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في مهارتي الإرسال والضرب الساحق بين الاختبارين البعديين للاعبين المجموعتين التجريبية والضابطة إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (١,٠٤، ١,١٢) على التوالي وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,١٤) مما يدل على وجود فروق لم ترتق إلى درجة المعنوية.

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

عند تسليط الضوء على النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٣) والذي يبين الاختبارات القبلية والبعديّة لأوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق للمجموعة التجريبية نرى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول والثاني، عدا القوة المميزة بالسرعة للذراعين. ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى الأثر الإيجابي والفعال الذي أحدثه نظام ديورم المستخدم في التدريب والذي استند إلى أسس علمية المتمثلة بطريقة التدريب التكراري (بالأثقال) والذي ساعد على تحسين القوة للعضلات العاملة، وهذا ما أكدته (حماد، ١٩٩٨) "كلما ارتفع مستوى الأداء كلما كانت الحاجة لاستخدام الأساليب العلمية التي تساعد على الارتقاء بالمستوى" (حماد، ١٩٩٨، ١٩٩٨).

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

وكذلك ما أشار إليه (الصوفي، ٢٠٠٥) إن التطور الحاصل في القوة يعود إلى خصوصية التدريب التكراري بالانتقال والذي يتميز بتقنين الحمل التدريبي وهو عامل مهم لتطوير القوة (الصوفي، ٢٠٠٥، ٦٩).

أما في ما يخص القوة المميزة للذراعين فبالرغم من عدم وجود فروق ذات دلالة غير معنوية إلا هناك فرقا ظاهريا في الأوساط الحسابية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى التدريب المستخدم بنظام ديلورم الذي طور أوجه القوة العضلية والتي أثرت بدورها على تطور القوة المميزة بالسرعة لكنها لم تصل إلى درجة المعنوية فضلا عن أن نظام ديلورم لم يتطرق إلى التدريبات الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة وهي أداء أقصى عدد من التكرارات خلال (١٠) ثا وهذا ما ذكره (حكيم، ٢٠٠٤) إلى أن تطور القوة المميزة بالسرعة يعتمد على قدرة الفرد في دمج المكونين (القوة والسرعة) وإخراجهما في قالب واحد (حكيم، ٢٠٠٤، ٨٦).

وهذا ما يفسر عدم تطور القوة المميزة بالسرعة تطورا معنويا بالرغم من تطور أوجه القوة العضلية وهذا ما أكده (زاتسيورسكي) إن وصول مستوى الفرد الرياضي بالقوة إلى درجة عالية ويستطيع إنتاج القوة بصورة سريعة لا يعني ذلك انه يمكن تدريب كل من القوة القصوى والقوى المميزة بالسرعة في جميع الحالات ولا يتوقف مستوى أداء كل منهما على مستوى الأخرى (مجيد ومصلح، ٢٠٠٢، ٥٩).

وبالنسبة لمهارتي الإرسال والضرب الساحق فيعزو الباحثون سبب تطور مهارتي إلى اثر المنهاج التدريبي بنظام ديلورم باستخدام الأثقال والذي أدى إلى تطور أكثر أوجه القوة العضلية موضوع البحث وهذا التطور كان له الأثر الكبير في التطور الحاصل للمهارتين وهذا ما أكده (حنتوش وسعودي، ١٩٨٨) إلى أهمية الجانب البدني في كونها الحجر الأساس لتطوير الجانب المهاري بقولهما "إن الرياضي لن يستطيع تطوير المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به في حالة افتقاره إلى الصفات البدنية الضرورية (حنتوش وسعودي، ١٩٨٨، ٥٣). وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية الضرورية للاعب وان تطورها يؤدي إلى تطور المهارات لدى اللاعب لارتباطها ارتباطا وثيقا بالمهارة وخصوصا هاتين المهارتين واللذان تحتاجان إلى القوة العضلية الكافية وهذا ما أشار إليه (الصفار وآخرون، ١٩٨١) أن اللاعب الجيد هو الذي يمتلك قدرات بدنية عالية ومن ضمنها القوة العضلية كصفة أساسية تؤهله لتأدية المهارات المختلفة على أكمل وجه (الدباغ، ٢٠٠٩، ٧١)، وهذا ما أشار إليه (syd, 1994) أن التدريب بالانتقال له مكانه مهمة في برنامج إعداد الرياضي على جميع المستويات لما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن ضمنها القوة العضلية لذا فهو يستخدم كقاعدة أساسية للجانب المهاري (syd, 1994, 477).

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

عند ملاحظة النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٤) والذي يبين الاختبارات القبلية والبعدي لأوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق للمجموعة الضابطة نرى أن هناك فرقا معنويا في أوجه القوة العضلية عدا القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وفوقا ذات دلالة معنوية في مهارتي الإرسال والضرب الساحق ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى فاعلية البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي استخدم فيه طريقة التدرج بالحمل والذي أدى إلى هذا التطور إذ أشار (peen, 1994) في هذا الصدد إلى ان القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنظم وخاصة إذ احتوى هذا التدريب على أثقال مناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعا لتحسن قدراتهم (peen, 1994, 24). ولم يحتوي هذا البرنامج على تدريبات بالانتقال خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا ما يفسر سبب عدم التطور القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين.

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

وبالنسبة لمهارتي الإرسال والضرب الساحق فإن البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب اثر ايجابيا على تطوير المهارتين إذ أشار (الدباغ، ٢٠٠٩) إلى أن تدريبات الأنتقال والتي تهدف إلى تطوير أوجه القوة العضلية تؤدي إلى تطوير وتحسن في الجانب المهاري لدى الرياضيين (الدباغ، ٢٠٠٩، ٦٨).

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبار (البعدي بعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة:

عند تسليط الضوء على النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (٥) والذي يبين نتائج الاختبار (البعدي بعدي) لأوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة نرى وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في أوجه القوة العضلية عدا مطاولة القوة للرجلين وكذلك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في مهارتي الإرسال والضرب الساحق ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى انه بالرغم من عدم وجود ذات دلالة غير معنوية إلى انه هناك فرقا ظاهريا في الأوساط الحسابية ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون ذلك إلى قلة التمارين المعطاة للعينة التجريبية اذ اقتصر هذا النظام (ديلورم) على تمرين واحد لكل جزء (ذراع-رجل) وبشدد (٥٠% - ٧٥% - ١٠٠%) وعشر تكرارت لكل شدة إذ يصبح مجموع التكرارات للتمرين ٣٠ تكرار فقط وهذا ما أكده (Grosser, 1989) إن لعدد التكرارات تأثير كبير وواضح من خلال الأداء وان الزيادة فيه من خلال زيادة التكرارات او التمرينات بصورة علمية سيصبح مثيرا فسلجيا يؤدي إلى تطور القوة (Grosser, 1989, 57).

وفي ما يخص مطاولة القوة للرجلين فان البرنامج التدريبي لنظام ديلورم اعتمد في تمريناته على شدد (٥٠% - ٧٥% - ١٠٠%) في التدريب وان تنمية مطاولة القوة تتطلب تكرارات بشدد متوسطة والتي تتدرج تحت الشدد المعطاة في هذا النظام وكما أن فترات الراحة المعطاة في هذا البرنامج كانت متماشية مع هذه الصفة مما أدى إلى تطورها معنويا وهذا ما أكده (المندلوي ١٩٧٩) ان استخدام الشدد والراحة المناسبين والاعتماد على قابلية الفرد يطور من مطاولة القوة لديهم بشكل فعال (المندلوي، ١٩٧٩، ٢٠١).

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

١-حدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام ديلورم تطورا معنويا في اغلب أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق.

٢-حدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام ديلورم تطورا في القوة المميزة بالسرعة للذراعين لكن لم يرتق إلى درجة المعنوية.

٣-حدث البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة والمعد من قبل المدرب تطورا معنويا في اغلب أوجه القوة العضلية عدا القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك تطورا معنويا في مهارتي الإرسال والضرب الساحق.

٤-لم يحدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام ديلورم مع المجموعة الضابطة فرقا معنويا في الاختبار (البعدي بعدي) في اغلب أوجه القوة العضلية عدا مطاولة القوة للرجلين فانه احدث فيها تطورا معنويا وكذلك لم يحدث تطورا معنويا في مهارتي الإرسال والضرب الساحق.

٥-٢ التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون أوصوا بما يأتي:

١-استخدام نظام ديلورم في تدريبات لاعبي الكرة الطائرة.

٢-استخدام نظام ديلورم بزيادة التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية لتحقيق نتائج أفضل.

٣-استخدام نظام ديلورم لفئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وعلى متغيرات أخرى.

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

المصادر العربية والأجنبية:

- البياتي، عثمان عدنان(٢٠٠٤): اثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض اوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- جمعة ، طارق محمد عوض (٢٠٠٢): اثر برنامج للتدريب بالانتقال على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجي - وازا) للاعبين منتخب رياضة الجودو تحت ١٧ سنة بمحافظة بصرى سعيد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية .
- حسنين، محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية البدنية، ج١، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسنين، محمد صبحي وعبد المنعم، حمدي (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): اسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والمقاييس والإحصاء في المجال الرياضي، التعليم العالي، جامعة القادسية، العراق.
- حماد، مفتي ابراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حنتوش، معيوف دنون وسعودي، عامر محمد (١٩٨٨): المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- خطيبية، اكرم زكي (١٩٩٦): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، تاريخ - مهارات - خطط لعب - اعداد بدني - اصابات - قياس وتقويم - قواعد اللعبة - الكرة الطائرة المصغرة والشاطئية - مصطلحات رياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الدباغ، انمار عبد الستار (٢٠٠٩) :أثر استخدام نظم تدريبية مختلفة بتدريبات الانتقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
- الشاروك،نبيل محمد والدباغ، انمار عبد الستار (٢٠١٠): اثر استخدام النظام النازل والهرمي بتدريبات الانتقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة علوم الرافدين،المجلد ١٦، العدد ٥٤، كلية التربية الرياضية،جامعة الموصل.
- شحاتة، محمد إبراهيم وبريقع، محمد جابر (١٩٩٥): دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- الصوفي، ثامر غانم داود محمد (٢٠٠٥): اثر استخدام تدريبات الانتقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في اوجه القوة العضلية الخاصة والانتجاز في قذف الثقل للمعوقين- فئة الجلوس، جامعة الموصل، العراق.
- عبد الجبار، قيس ناجي و بسطويسي، احمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
- عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة العاب القوى: تكتيك، تدريب، تعليم، تحكم، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

- علاوي، محمد حسن (١٩٧٢): علم التدريب الرياضي، الطبعة ١٢، دار المعارف، مصر.
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٨٢): اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مجيد، ريسان خريبط ومصالح، علي تركي (٢٠٠٢): نظريات تدريب القوة، بغداد.
- المندلاوي، قاسم حسن والشاطي، محمود عبد الله (١٩٨٧): التدريب والأرقام القياسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- المندلاوي، قاسم واحمد، سعيد احمد (١٩٧٩): التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، العراق.
- هارة (١٩٩٠): أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التعليم العالي، الموصل.
- Bulland, Ernie and knuth, Larry(1977): Triple jump encyclopedia athletic press , 1 st printing USA , .
- Grosser,n,starisch.ka,G(1989): kanditions training, BIV sport wissen munchen.
- Maud, J., Peter & Foster, Garl (2006): Physiological assessment of Human Fitness, Human Kinetics.
- Peen, X., G.(1994): The Effect of Depth Jump and Weight Training on Vertical Jump Research
- Syd Hoare(1994): The A. Z. of judo publish by Ippon Books, ltd, 4473, london, N12 oAF, England,

الملحق رقم (١)

استمارة استبيان

آراء السادة المختصين والخبراء في مجال علم التدريب الرياضي حول تحديد أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة.

الأستاذ الفاضل: المحترم

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في أوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.. علما أن عينة البحث هم لاعبي نادي نينوى ولفئة الشباب

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال التدريب الرياضي يرجى بيان رأيكم حول أوجه القوة العضلية الخاصة لرياضي الكرة الطائرة والتي تناولها بالدراسة ووضع علامة (✓) أمام العنصر المناسب. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع:

ت	أوجه القوة العضلية	الإشارة
١	القوة القصوى لعضلات الذراعين	()
٢	القوة القصوى لعضلات الرجلين	()
٣	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	()
٤	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	()
٥	مطاولة القوة لعضلات الذراعين	()
٦	مطاولة القوة لعضلات الرجلين	()
٧	مطاولة القوة لعضلات البطن	()
٨	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	()
٩	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	()
١٠	القوة المميزة بالسرعة للبطن	()

الملحق رقم (٢)

استمارة استبيان

لآراء السادة المختصين والخبراء في مجال القياس والتقويم حول تحديد الاختبار الأنسب لأوجه القوة العضلية
الأستاذ الفاضل:

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه القوة العضلية وبعض
المهارات الأساسية بالكرة الطائرة" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في أوجه القوة
العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.. علما أن عينة البحث
هم لاعبي نادي نينوى ولفئة الشباب

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في القياس والتقويم يرجى بيان رأيكم حول تحديد الاختبار الأنسب لأوجه القوة
العضلية الخاصة لرياضة الكرة الطائرة ووضع علامة
(✓) امام الاختبار المناسب.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الإشارة	الاختبارات	أوجه القوة العضلية
()	اختبار القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية
()	اختبار الوثب الطويل من الثبات	عضلات الرجلين
()	اختبار (بالاكوف)	
()	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الوقوف خلف الرأس	القوة الانفجارية
()	رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من الجلوس على الكرسي	عضلات الذراعين
()	اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز لأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
()	القفز من وضع الجلوس الطويل للأعلى لمدة (٩٠) ثانية	
()	اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	مطاوله القوة لعضلات الذراعين
()	اختبار التعلق ثني الذراعين (التحمل العضلي الثابت للذراعين)	
()	الغطس على المتوازي قياس التحمل العضلي الديناميكي للذراعين وحزام الكتفين	
()	اختبار الجلوس من رقود القرفصاء حتى التعب	مطاوله القوة لعضلات البطن
()	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين حتى التعب	
()	اختبار رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء	
()	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	القوة القصوى لعضلات الذراعين
()	اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين	القوة القصوى لعضلات الرجلين
()	اختبار جلوس القرفصاء الخلفي لرفع أقصى وزن	
()	اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل في (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
()	الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين (الاستناد الامامي)	
()	اختبار ثلاث حجلات لأطول مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
()	اختبار ثني ومد الركبتين لمدة (٢٠) ثانية	
()	الحجل لأقصى مسافة خلال (١٠) ثانية لكل رجل على حدة	
()	اختبار الجلوس من الرقود ومن وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثانية	القوة المميزة بالسرعة للبطن
()	رفع الجذع من وضع المد (١٠) ثانية	

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

الملحق رقم (٣)

استمارة استبيان

آراء السادة المختصين والخبراء في مجال لعبة الكرة الطائرة حول اختيار بعض المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بذلك بالكرة الطائرة.

الأستاذ الفاضل: المحترم

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في أوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال لعبة الكرة الطائرة يرجى بيان رأيكم حول اختيار بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة والتي يمكن تناولها في هذه الدراسة ووضع علامة (✓) أمام المهارة المناسبة. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

ت	مهارات الكرة الطائرة	الإشارة
(أ)	مهارة الإعداد والتمرير	()
١	التمرير من أمام الرأس للأمام	()
٢	التمرير من فوق الرأس للخلف	()
٣	التمرير من القفز للأمام	()
٤	التمرير من السقوط	()
(ب)	مهارة الاستقبال من الأسفل	()
(ج)	مهارة الإرسال	()
١	الإرسال من الأسفل	()
٢	الإرسال من الاعلى التنسي	()
٣	الإرسال الخطاف	()
٤	الإرسال المتموج الامامي	()
٥	الإرسال الضرب الساحق	()
(د)	مهارة الضرب الساحق	()
١	الساحق المواجه	()
٢	الساحق بالدوران	()

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

٣	الساحق بالخداع	()
٤	الساحق الخطاف	()
٥	الساحق من المنطق الخلفية	()
(هـ)	حائظ الصد	()
١	حائظ الصد الفردي	()
٢	حائظ الصد الزوجي	()
٣	حائظ الصد الثلاثي	()

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

الملحق رقم (٤)

استمارة استبيان

آراء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقويم ولعبة كرة الطائرة حول تحديد الاختبار الأنسب للمهارات الأساسية بكرة الطائرة.

الأستاذ الفاضل: المحترم

تحية طيبة:

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في اوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.. علما أن عينة البحث هم لاعبي نادي نينوى ولفئة الشباب ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في القياس والتقويم ولعبة كرة الطائرة يرجى بيان رأيكم حول تحديد الاختبار الأنسب للمهارات الأساسية بكرة الطائرة ووضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الإشارة	الاختبارات	المهارات الأساسية
()	اختبار دقة الإرسال التنسي	الإرسال من الأعلى التنسي
()	اختبار الإرسال من أعلى أو من أسفل (قياس دقة الإرسال)	
()	اختبار دقة الضرب الساحق	الضرب الساحق المواجه

ملاحظة: السيد الخبير المحترم يمكن إضافة أي اختبار تراه مناسباً لأي مهارة

الملحق رقم (٥)

استمارة استبيان

آراء السادة المختصين والخبراء في مجال علم التدريب الرياضي حول صلاحية البرنامج التدريبي.
الأستاذ الفاضل: المحترم
تحية طيبة:

في النية اجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الاثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة" حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم في اوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام ديلورم على بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة..
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال التدريب الرياضي يرجى بيان رأيكم حول صلاحية البرنامج التدريبي.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

الباحثون

النقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ المنهاج التدريبي:

- ✓ تطبيق المنهاج كجزء من الوحدات التدريبية المتكاملة اي جزء من القسم الرئيسي.
- ✓ يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وواقع ٨ اسابيع وفي كل اسبوع ٣ وحدات تدريبية.
- ✓ يكون تموج حركة الحمل (٣ : ١).
- ✓ بعد كل اربعة اسابيع يتم تحديد القيم القصوى لكل لاعب والعمل بموجب ذلك.
- ✓ تم تحديد التمارين عن طريق تحليل المحتوى.
- ✓ تم تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة عن طريق تحليل المحتوى والتجربة الاستطلاعية.
- ✓ حدد الباحثون القيم القصوى لكل تمرين وعلى اساس ذلك تم العمل بالشدد المستخدمة.
- ✓ تم تحديد فترات الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك عن طريق مؤشر النبض.

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

البرنامج التدريبي:

اليوم	المجموعة	اسم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين
السبت	الاولى (نظام ديلورم)	الضغط الامامي	٥٠%	١٠	٢- ٣ د	٣- ٤ د
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
		جلوس نصف القرفصاء	٥٠%	١٠		
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
الاثنين	الاولى (نظام ديلورم)	كيرل سواعد امامي	٥٠%	١٠	٢- ٣ د	٣- ٤ د
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
		كيرل سيقان امامي	٥٠%	١٠		
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
الاربعاء	الاولى (نظام ديلورم)	ترايسبس	٥٠%	١٠	٢- ٣ د	٣- ٤ د
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
		كيرل سيقان خلفي	٥٠%	١٠		
			٧٥%	١٠		
			١٠٠%	١٠		
السبت	الثانية (منهاج المدرب)	الضغط الامامي	٧٠%	٨	٢- ٣ د	٣- ٤ د
			٧٥%	٧		
			٨٠%	٥		
			٨٥%	٤		
			٩٠%	٣		
			٩٥%	٢		
			١٠٠%	١		
			جلوس نصف القرفصاء	٧٠%		
		٧٥%		٧		
		٨٠%		٥		
		٨٥%		٤		
		٩٠%		٣		
		٩٥%		٣		

أثر استخدام نظام ديلورم بتدريبات الانتقال في أوجه.....

		٢	%٩٥			
		١	%١٠٠			
٣-٤ د	٢-٣ د	٨	%٧٠	كيرل سواعد امامي	الثانية (منهاج المدرب)	الاثنين
		٧	%٧٥			
		٥	%٨٠			
		٤	%٨٥			
		٣	%٩٠			
		٢	%٩٥			
		١	%١٠٠			
٣-٤ د	٢-٣ د	٨	%٧٠	كيرل سيفان امامي		
		٧	%٧٥			
		٥	%٨٠			
		٤	%٨٥			
		٣	%٩٠			
		٢	%٩٥			
		١	%١٠٠			
٣-٤ د	٢-٣ د	٨	%٧٠	ترايسبس	الثانية (منهاج المدرب)	الاربعاء
		٧	%٧٥			
		٥	%٨٠			
		٤	%٨٥			
		٣	%٩٠			
		٢	%٩٥			
		١	%١٠٠			
الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	٨	%٧٠	كيرل سيفان خلفي		
		٧	%٧٥			
		٥	%٨٠			
		٤	%٨٥			
		٣	%٩٠			
		٢	%٩٥			
		١	%١٠٠			