

تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة

م.د/ وليد محمد حسن محمد

مدرس بقسم الألعاب الجماعية والالعاب المضرب

كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي بأساليبه المختلفة واحدا من أهم أسباب التقدم الرياضي في الالعاب الجماعية المختلفة لدورة في الاعداد الأمثل للاعبين والوصول بأدائهم لمستويات متقدمة، لذا يشهد العالم اليوم تقدما ملحوظا في أساليب التدريب الرياضي ولقد تعددت الدراسات والأبحاث العلمية للباحثين كلا من وجهة نظرة والتي تناولت تأثير البرامج التدريبية علي تطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية وذلك بهدف تحديد أفضل الطرق والأساليب التدريبية للوصول لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة تحت كافة ظروف الاداء المختلفة المشابهة للأداء في المباريات.

تعتبر النواحي البدنية عاملاً هاماً ورئيسياً في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة، حيث يحتاج تنفيذ المهارات الأساسية وتطبيق الخطط الهجومية والدفاعية إلى قدرات بدنية لمسايرة حركات الكرة أو المنافس والتوقيت السليم مع الحركة أو الخطة المرسومة لتطبيقها بشكل دقيق وسريع لإحداث تفوق هجومي ومباغته الفريق المنافس، أو للتحرك السريع والدفاع ضد الكرات القادمة من الفريق المنافس، فضلاً عن تعامل الفرد فيها مع مجموعة مختلفة من المهارات، لذا فهي تتطلب مستوى عالياً من الكفاءة البدنية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية بنجاح.

ويضيف هاسن سوزين Hasan Suzan (٢٠١٢) أن رياضة الكرة الطائرة يمكن اعتبارها نشاط متفجر الأداء خلال فترات من الجهد المكثف (عندما تكون الكره في حالة لعب) وتتناوب باستمرار مع شيء من الراحة النسبية (عندما يتوقف تداول الكرة)، حيث وتتميز هذه الرياضة بتنوع النواحي البدنية والمهارية والخططية المتوالية التي تتبع بعضها البعض في أثناء المنافسات الفعلية للعبة والتي تتطلب استجابة سريعة ومكثفه وفعاله من اللاعبين (٩: ١٦)

ويؤكد "سايبورولنيزا أبدول جاميل" وآخرون Syarulniza Abdul Jamil et al. (٢٠١٥) أن الأداء الرياضي يتقدم يوماً بعد يوم، ويبحث الرياضيين باستمرار عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الفعلية، فالعديد من الرياضات باختلاف أماكن ممارستها تتطلب قدر كبير من السرعة لكل حركات الجسم سواء بالاستجابة لحركة الكرة أو اللاعبين المنافسين أو حتى لزملائهم في الفريق (١٥: ١٧).

ويتفق ذلك مع رأى كلا من ماركس وآخرون Marques, m.c et al. (٢٠٠٨) وماننا وآخرون Manna I et al. (٢٠١٢)، في أن الإرسال هو البداية الأولى للمباراة كما أنه المهارة الوحيدة التي يسمح للاعب الاحتفاظ بالكرة لبعض الوقت قبل البدء في تنفيذها وتحديد واتخاذ القرار بتحديد طبيعة ونوع الإرسال الذي سيؤديه حتى يتمكن من إضعاف الاستقبال لدى الفريق المنافس، لذا فالإرسال مهارة هجومية فعالة لإحراز النقاط المباشرة، وكلما زادت صعوبة وقوة الإرسال المستخدم كلما زادت فرص إحراز النقاط (١١٤٧ : ١٢) (٢٦٩).

وفي الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة علي يد خبير اللياقة البدنية (شاون) وهو التدريب الانساني والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم شهرين ويعتبر هذا الأسلوب من أعنف وأشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمارين القوة التناوبية وتمارين المقاومة وتمارين الإطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل علي دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهرين (١٦).

وهو أيضا تدريب للجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية او صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة، والتدريب الانساني مهم جدا وفعال حيث أنه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون أي أنه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب (١٩).

وهذا النوع من التدريب يصل فيه معدل النبض لضربات القلب الي الحد الأقصى له ويعتمد هذا النوع من التدريب على شدة تتراوح ما بين ٧٠ الي ٨٠ في المائة من الشدة القصوى للتدريب ونجد أن في هذا النوع من التدريب أنك لو استطعت الحديث أثناء التدريب فإن ذلك يدل على أنه لم يتم تطبيق التدريب الانساني بطريقته المعهودة وأن هناك خلل يحدث أثناء عملية التدريب (١٧).

ومن خلال المسح المرجعي والاطلاع علي المراجع والأبحاث العلمية وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسات تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب التدريب الانساني كأحد الأساليب الحديثة في تدريب الكرة الطائرة لذا وجد الباحث من ذلك فكرة جيدة لتجريب برنامج باستخدام التدريب الانساني مرتفع الشدة على لاعبي الكرة الطائرة لمعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة عسى ان يكون ذلك البرنامج الجديد اوفر حظا وأعمق أثرا في احداث فارقا ملحوظا للاعبي الكرة الطائرة.

أهمية البحث

١. الاسهام في تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين وتأثيرها على مهارة الارسال الساحق
٢. يعتبر من الأبحاث التي استخدمت الأساليب التدريبية الحديثة في الكرة الطائرة.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة" من خلال:

١. التعرف على تأثير برنامج التدريب الانساني على بعض القدرات البدنية في الكرة الطائرة (القوة - السرعة - المرونة- القدرة العضلية).
٢. التعرف على تأثير برنامج التدريب الانساني على الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى بعض القدرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة- القدرة العضلية) لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعديه.
- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى مهارة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعديه.

بعض المصطلحات الواردة في البحث**التدريب الانساني:**

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا (١٨)

الدراسات السابقة:

١- دراسة أيمن ناصر السويفي (٢٠١٧) (١) بعنوان تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي لها كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) لاعبا من تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وكان من اهم النتائج أن برنامج التدريب الإنساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية، برنامج التدريب الإنساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية وبرنامج التدريب الإنساني المتبع في البحث

أدى الي تنمية عضلات الطرفين العلوي والسفلي لدي لاعبي الإسكواش قيد البحث مما يدل على فاعليته هذا الأسلوب في العملية التدريبية.

٢- دراسة فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م) (٥) بعنوان تأثير برنامج "insanity" التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدي منتسبي مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة الزرقاء - الأردن، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي لهما كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٦) لاعب، وقد كان من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث هو وجود تحسن ملحوظ في المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدي اللاعبين

٣- دراسة علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م) (٤) بعنوان تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "insanity" علي بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي لها كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي المؤسسة العسكرية بأسويوط لعام (٢٠١٩) وعددهم (١٥) لاعب وقد كان من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث هو أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني كان له تأثير واضح وفعال علي المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوي أداء الركلات المركبة لدي ناشئ التايكوندو.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق اجراء القياسات القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي قارون الرياضي لاعبي فريق ممتاز (ج) بإجمالي (٢٠) لاعب والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠ اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية:

١. قيام الباحث بتدريب هذه العينة.
٢. توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين.
٣. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية حيث يتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	سنة	٢١.٨٥	٢١.٠٠	٢.٤٦	١.٢٦	٠.٥٤
الطول	سم	١٨٢.٥٥	١٨١.٥٠	٣.٩٤	٠.٠٨	٠.٩٠-
الوزن	كجم	٨٩.٠٠	٨٠.٠٠	٣٢.٧٦	٢.٨٦	٦.٩٢
العمر التدريبي	سنة	٨.٢٥	٨.٠٠	١.٧١	١.٥٩	١.٩٦
القوة (ضغط)	ثانية	٢٤.٨٠	٢٥.٠٠	٤.٢١	٠.٤٠	٠.٣٢
السرعة (جري ٢٠م)	ثانية	٣.٦٣	٣.٦٥	٠.١٧	٠.٣٦	٠.٥٨
المرونة	سم	٢.٧٥	٤.٠٠	٤.٣٩	٠.٧٤-	٠.٤٢-
القدرة العضلية	سم	٠.٣٣	٠.٣٣	٠.٠٥	٠.٣٨	٠.٧٩
الارسال الساحق الخطي	نقطة	٢٤.٢٠	٢٤.٥٠	١.٩٩	٠.٠٤-	١.٨١-
الارسال الساحق القطري	نقطة	٢١.٥٠	٢٢.٠٠	٢.٠٤	١.١٨-	٠.٦٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣ ±) وهذا يشير إلى أن عينة البحث الأساسية والاستطلاعية تقع تحت المنحني الاعتيادي على تجانس عينة البحث

أدوات البحث:

استخدم الباحث عدة أدوات لتحقيق أهداف البحث واشتملت أدوات جمع البيانات على:

أولاً: استمارة لتسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة خاصة بكل لاعب وتتضمن:

- بيانات شخصية (الاسم - السن - الطول - الوزن)
- القياسات موضوع الدراسة (القدرات البدنية - المتغيرات المهارية) مرفق (٢)

ثانياً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

- ١- قياس الطول والوزن بجهاز الريستاميتير.
- ٢- ساعة إيقاف رقمية (STOP WATCH) من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.
- ٣- حساب السن بالرجوع الي تاريخ الميلاد (لأقرب سنه)

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية:

- اختبار القوة العضلية للذراعين (ضغط)
- اختبار المرونة (مرونة امامية)
- اختبار السرعة (جري ٢٠م)
- اختبار القدرة العضلية للقدمين (سارجينت)

الاختبارات المهارية:

- الارسال الساحق القطري
- الارسال الساحق الخطي

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعبين للدرجة الاولى بنادي قارون من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٨/٣ الي ٢٠١٩/٨/١٠ بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على مدى استعداد أفراد عينة البحث للخضوع لظروف إجراء التجربة.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- الصدق والثبات:

قام الباحث بحساب الصدق في متغيرات البحث (البدنية-المهارية) على عينة استطلاعية عددها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية عن طريق صدق التمايز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

جدول (٢)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات البدنية والمهارية

$$n_1 = n_2 = 8$$

مستوي الدلالة	قيمة مان ويتني	قيمة (z)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
				الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٠٤	٠.٠٠	٢.٠٨	٧.٠٠	٤.٢٤	٢٩.٠٠	٣.٥٦	٢٢.٠٠	القوة (ضغط)
٠.٠٢	٠.٠٠	٢.٣١	٠.٧٩	٠.١٣	٢.٨٩	٠.٢٦	٣.٦٨	السرعة جري ٢٠م
٠.٠١	٠.٠٠	٢.٠٢	٤.٠٠	٤.٩٣	٥.٥٠	٥.٢٠	١.٥٠	المرونة
٠.٠٢	٠.٠٠	٢.٣٤	٠.٣٣	٠.٠٤	٠.٦٥	٠.٠٣	٠.٣٢	القدرة العضلية
٠.٠٢	٠.٠٠	٢.٣٤	١٠.٧٥	١.١٥	٣٥.٠٠	١.٧١	٢٤.٢٥	الارسال الساحق الخطي
٠.٠٢	٠.٠٠	٢.٣٢	٦.٧٥	١.٢٦	٢٨.٧٥	٢.١٦	٢٢.٠٠	الارسال الساحق القطري

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في الاختبارات قيد البحث حيث أن مستوي الدلالة لجميع الاختبارات أقل من مستوي الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق تلك الاختبارات، قام الباحث بحساب الثبات في متغيرات البحث (البدنية-المهارية) على عينة استطلاعية عددها (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (TEST AND RETEST) بفارق زمني قدرة ٣ أيام وحساب معامل الارتباط الدال على الثبات.

جدول (٣)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات البدنية والمهارية

ن = ٨

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	تطبيق ثاني		تطبيق اول		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٩٤	٠.٨٨	٠.٥٠	٢.٦٥	٢١.٥٠	٣.٥٦	٢٢.٠٠	القوة (ضغط)
٠.٨٨	٠.٧٨	٠.١١	٠.٣٦	٣.٥٧	٠.٢٦	٣.٦٨	السرعة جري ٢٠م
٠.٩٦	٠.٩١	٠.٢٥-	٤.٩٩	١.٧٥	٥.٢٠	١.٥٠	المرونة
٠.٩٦	٠.٩٣	٠.٠١-	٠.٠٢	٠.٣٢	٠.٠٣	٠.٣٢	القدرة العضلية
٠.٩١	٠.٨٣	٠.٥٠	١.٧١	٢٣.٧٥	١.٧١	٢٤.٢٥	الارسال الساحق الخطي
٠.٩٤	٠.٨٩	٠.٥٠	١.٧٣	٢١.٥٠	٢.١٦	٢٢.٠٠	الارسال الساحق القطري

قيمة (ر) الجدولية = (٠.٦٦٦) عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

خطوات بناء البرنامج:

البرنامج المقترح:

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من اهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوي البدني أو المهاري أو الخططي فيجب ان يبني البرنامج التدريبي تبعاً لاستجابة الفرد وبذلك فيجب الاخذ في الاعتبار الفروق الفردية للاعبين حتى يتسنى وضع الشدة والحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات اللاعبين.

تحديد هدف البرنامج التدريبي:

حدد الباحث هدف البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الارسال الساحق ومن ثم تحسين الأداء المهاري لمهارة الارسال الساحق.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- الاهتمام بالإحماء وإعداد الجسم للتدريب.
- مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية والمستوى المهاري لقدرات العينة.
- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- مراعاة الفروق الفردية.
- مراعاة التنوع في البرنامج وداخل الوحدات.

ثالثاً: البرنامج المقترح

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح لفترة الإعداد العام ولتحقيق ذلك قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريب رياضة الكرة الطائرة.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- تم تحديد البرنامج التدريبي لمدة ٨ أسابيع.
- عدد مرات التدريب الأسبوعي ٥ تدريبات.
- تم تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة:
- الحمل الأقصى من ٨٥% إلى ١٠٠%.
- الحمل العالي من ٦٥% إلى ٨٤%.
- الحمل المتوسط من ٥٠% إلى ٦٤%.

تقنين حجم الحمل:

- الحمل الأقصى ١٥٠ ق.
- الحمل العالي ١٢٠ ق.
- الحمل المتوسط ٩٠ ق.

تم تقسيم البرنامج التدريبي الى:

- ١- مرحلة الإعداد الخاص لمدة ٥ أسابيع.
- ٢- مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات ٣ أسابيع.

تشكيل دورة الحمل الفترية كالاتي:

- تم تشكيل دورة الحمل الفترية خلال فترة الإعداد الخاص الى (٣ : ٢).

جدول (٤)

التوزيع الزمني خلال مرحلة الاعداد الخاص من الأسبوع الأول الي الخامس
(دورة الحمل الفترية) للبرنامج المقترح

الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
					أقصى
					عالي
					متوسط
٦٠٠ق	٤٥٠ق	٦٠٠ق	٦٠٠ق	٤٥٠ق	زمن الحمل داخل الاسبوع

تم تشكيل دورة الحمل الفترية خلال فترة الإعداد ما قبل المنافسات الي (٢: ١).

جدول (٥)

التوزيع الزمني خلال مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات من الأسبوع السادس
الي الثامن (دورة الحمل الفترية) للبرنامج المقترح

الثالث	الثاني	الأول	
			أقصى
			عالي
			متوسط
٤٥٠ق	٧٥٠ق	٧٥٠ق	زمن الحمل داخل الاسبوع

- زمن التدريب خلال فترات التدريب:

$$\bullet \text{ زمن التدريب خلال فترة الإعداد الخاص} = ٤٥٠ + ٦٠٠ + ٦٠٠ + ٤٥٠ = ٢٧٠٠ \text{ ق}$$

$$\bullet \text{ زمن التدريب خلال فترة الإعداد ما قبل المنافسات} = ٤٥٠ + ٧٥٠ + ٧٥٠ = ١٩٥٠ \text{ ق}$$

$$\text{- الزمن الكلي للبرنامج} = ١٩٥٠ + ٢٧٠٠ = ٤٦٥٠ \text{ ق}$$

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية كالاتي:

جدول (٦)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (٣:٢) إذا كان الحمل متوسط ٤٥٠ق

الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
					أقصى
					عالي
					متوسط
٨٠ق	٩٠ق	١١٠ق	٩٠ق	٨٠ق	زمن الحمل داخل الاسبوع

• تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية إذا كان الحمل عالي (٣: ٢).

جدول (٧)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (٢:٣) إذا كان الحمل عالي ٦٠٠ق

الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
					أقصى
					عالي
					متوسط
١١٥ق	١٢٠ق	١٣٠ق	١٢٠ق	١١٥ق	زمن الحمل داخل الاسبوع

• تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية إذا كان الحمل أقصى (٢:٣).

جدول (٨)

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (٣:٢) إذا كان الحمل أقصى ٧٥٠ق

الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
					أقصى
					عالي
					متوسط
١٤٠ق	١٥٠ق	١٧٠ق	١٥٠ق	١٤٠ق	زمن الحمل داخل الاسبوع

- تحديد الإعدادات خلال مراحل الإعداد المختلفة:

أولاً: تم تحديد الإعدادات خلال مرحلة الإعداد الخاص والبالغ زمنها ٢٧٠٠ دقيقة إلى

١- نسبة الإعداد البدني ٤٠ % = ١٠٨٠ ق

٢- نسبة الإعداد المهاري ٤٠ % = ١٠٨٠ ق

٣- نسبة الإعداد الخططي ٢٠ % = ٥٤٠ ق

- تم تقسيم نسبة الإعداد البدني خلال فترة الإعداد الخاص والبالغ زمنها ١٠٨٠ دقيقة إلى:

١- الإعداد البدني العام ٣٠ % = ٣٢٤ ق

٢- الإعداد البدني الخاص ٧٠ % = ٧٥٦ ق

ثانياً: تم تحديد الإعدادات خلال مرحلة الإعداد ما قبل المباريات والبالغ زمنها ١٩٥٠ دقيقة

إلى:

١- نسبة الإعداد البدني ٢٠ % = ٣٩٠ ق

٢- نسبة الإعداد المهاري ٤٠ % = ٧٨٠ ق

٣- نسبة الإعداد الخططي ٤٠ % = ٧٨٠ ق

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري للإرسال

الساحق في الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وذلك في الفترة من ١٧/٨/٢٠١٩م إلى

٢٠١٩/٨/١٨م.

تطبيق تدريبات الانساني

تم تطبيق تدريبات الانساني المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والاثنين والأربعاء والخميس والجمعة) بواقع ٤٠ وحدة تدريبية في الفترة من السبت الموافق ٢٤/٨/٢٠١٩م الى الجمعة الموافق ٢١/١٠/٢٠١٩م وذلك بعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات الانساني المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٢/١٠/٢٠١٩م حتى ٢٤/١٠/٢٠١٩م بنفس خطوات القياس القبلي المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج التحليل الاحصائي (SPSS 20) لإيجاد المعالجات الاتية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل التقلطح
- معامل الصدق الذاتي
- اختبار T
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- النسبة المئوية (%)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية

لدى مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
القوة (ضغط)	٢٥.٥٠	٤.١٦	٢٨.٨٨	٣.٧٩	٣.٣٨	٢.٤٠-	٠.٠٢
السرعة جري ٢٠م	٣.٦٢	٠.١٥	٢.٩٧	٠.١٥	٠.٦٥-	١٢.٣٥	٠.٠٠
المرونة	٣.٧٥	٣.٠٧	٦.٣١	٣.٦٣	٢.٥٦	٢.١٦-	٠.٠٤
القدرة العضلية	٠.٣٤	٠.٠٥	٠.٧٠	٠.٠٧	٠.٣٦	١٥.٩٣-	٠.٠٠

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع

الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث.

ويعزو الباحث ذلك التغير الحادث في القدرات البدنية قيد البحث الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني والذي كان له أكبر الأثر في تحسن القدرات البدنية الخاصة والتي أدت الي تحسن تلك القدرات البدنية

كما يعزو الباحث السبب في زيادة مكون القوة بأنه القدرة على التغلب على المقاومة أثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته وجاءت نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه دراسة كلا من أيمن ناصر السويدي (٢٠١٧) (١)، فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م) (٥)، علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م) (٤) والذي اكد عليها Ian Mekenzie 1987 في أن القوة من العناصر الهامة في الكرة الطائرة حيث تتطلب تلك الرياضة تحملا عضليا كبيرا نظرا للمجهود العنيف المبذول في الملعب لفترات طويلة ولذا تتطلب جلدا عضليا حيث أن العضلات تستمر في الأداء لفترات طويلة في تناغم مستمر بين الانقباض والانبساط بشدة تتراوح ما بين ٨٥ : ١٠٠ % وفي نظام طاقة ينحصر ما بين ٢ث إلى ٣ دقائق مما تؤدي إلى تطوير و تنمية مكون القوة (٨ : ٦٠).

كما يعزو الباحث السبب في زيادة مكون السرعة بأنه يشير إلى سرعة حركة الجسم أو بعض أجزائه وسرعة زمن الرجوع والسرعة بمفهومها العام، تعتبر من المكونات الهامة في الأداء في معظم الأنشطة والألعاب الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب المختلفة.

وجاءت نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه كلا من عباس الرملي، محمد ابراهيم شحاته (١٩٩١م) و (Ian Mekenzie (1987 أن السرعة من أهم مكونات اللياقة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة وبذلك تتضح أهمية السرعة كأحد أفضل مكونات اللياقة للاعبين الكرة الطائرة.

(٣ : ٣٤) (٨ : ٦٣).

كما يعزو الباحث السبب في زيادة مكون المرونة نتيجة المدى الحركي على المفصل المعين أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، وهي تتأثر بالعظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل وتبين الدراسات المختلفة أن الزيادة في مرونة المفاصل يؤدي إلى تحسين مستويات الأداء فإن اللاعب الذي يتميز بالمرونة يقل إحمال تعرضه للإصابات الرياضية ويبدو أدائه أفضل من الناحية الفنية والجمالية إذا ما قورن بالرياضيين الأقل في المرونة.

كما يعزو الباحث السبب في زيادة مكون القدرة العضلية بأنه من أكثر المكونات أهمية

بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة حيث تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنه المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القسوى لإخراج نمط حركي توافقي كما أنها أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة.

وجاءت نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه Leseie W. David Armuster 1976 في أن الكرة الطائرة من الرياضات التي تتطلب قدرا كبيرا من القدرة حيث يمثل ذلك العنصر البدني أهمية كبيرة في تلك الرياضة (١١ : ٢٣١).

وجاءت جميع النتائج السابقة الخاصة بالقدرة البدنية متوافقة مع ما أشار إليه كلا من محمد حسن علاوي ١٩٩٤ م وعادل عبد البصير ١٩٩٩ م إلى أن برامج التدريب التي تحتوي على مكونات القوة والسرعة والمرونة والقدرة العضلية مجتمعة تجعل اللاعب قادر على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة فيه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب وتؤدي إلى تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة (٦ : ٢٠٠)، (٢ : ١١١).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية) لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعدية" عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى في الارسال الساحق

لدى مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	قياس قبلي		قياس بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الارسال الساحق الخطي	٢٤.١٩	٢.١٠	٣٥.١٣	١.٢٠	١٠.٩٤	١٨.٠٤-	٠.٠٠
الارسال الساحق القطري	٢١.٣٨	٢.٠٦	٢٩.٠٠	١.٦٣	٧.٦٣	١١.٦٠-	٠.٠٠

قيمة (ت) الجدولية (١.٨٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدى في الارسال الساحق قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن الارسال الساحق لدى مجموعة البحث. ويعزو الباحث ذلك التغير الحادث في الارسال الساحق الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسانتي والذي كان له أكبر الأثر في تحسن الارسال الساحق

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من أيمن ناصر السويدي (٢٠١٧) (١)، فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م) (٥)، علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م) (٤) والتي أشارت الي الفاعلية لتدريبات الانساني على الاداءات المهارية المختلفة حيث يؤكد على ذلك محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن تنمية المتغيرات البدنية تنعكس علي جودة الأداء الحركي وفاعليته (٧: ١٢٨).

وتشير جولياس كاسا Juiuis kasa (٢٠٠٥م) الي أن امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنية يساهم في سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني (١٠: ١٣).

كما يشير ستاروستا starosta (١٩٩٨) (١٤) علي ارتباط المتغيرات البدنية بالجانب المهاري حيث يؤدي دمج المتغيرات البدنية مع المهارات الحركية الي تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوي الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي ومما سبق يتضح أهمية تدريبات الانساني التي بدورها أدت الي تحسن القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة والتي أدت بالتبعية الي تحسن الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى مهارة الارسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعدية "

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستنادا الي ما أظهرته نتائج البحث توصل الي الاستخلاصات التالية:

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة-السرعة-المرونة-القدرة العضلية).

٢- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة الارسال الساحق

التوصيات:

- ١- تطبيق تدريبات الانساني بنفس الشدة والتكرارات والراحة البيئية على لاعبي الكرة الطائرة لدورها في تحسين مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.
- ٢ - ضرورة أن يضع مدربي الكرة الطائرة في تدريباتهم بعضا من تدريبات الانساني
- ٣- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج تدريب باستخدام تدريبات الأنسانتي ومعرفة أثرها على الجانب الخططي وعلى كيفية اتخاذ القرار في مواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعب.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. ايمن ناصر السويدي (٢٠١٧): تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
 ٢. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
 ٣. عباس عبد الفتاح الرملي، محمد ابراهيم شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م
 ٤. علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة اسويط
 ٥. فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧): تأثير برنامج "insanity" التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدي منتسبي مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة الزرقاء - الأردن.
 ٦. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٤م
 ٧. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر.
- ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:
8. Ian Mekenzie: Squash the skills of the game . British : rowed press 1987
 9. Hasan Sozen (2012): The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students, Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 46, Pages 1455-1460
 10. Julius Kasa (2005): Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "The Factors Detemining Effectiveness in eeam "Faculty of physical Education and sport Comenius University Brat.Slava, Slovakia
 11. Leseiie W :David Armuster Irwin. Basic skill in sport . Londo : Londo.1976
 12. Manna I, Lal-Khanna GL, Chandra-Dhara PC. (2012): Effect of training on anthropometric, physiological and biochemical variables of U-19 volleyball players. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. 1, pp. 263-274.

13. Marques, m.c., tillaar, r., vescovi, j.d., gonzález-badillo, j.j. (2008): Changes in strength and power performance in elite senior female professional volleyball players during the in-season: a case study. J Str Cond Res. 22, 1147-1155
14. Starosta Wlodzimierz., (1998) Correlaion between coordination and physical abilities the theory and practice of sport trining sport Kinetics , Homburg
15. Syarulniza Abdul Jamil, Nurhani Aziz, & Lim Boon Hooi (2015): Effects Of Ladder Drills Training On Agility Performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports, Volume No.17, No.1.pp17-25
ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت):
16. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> RETREVED AT 13/4/2016
17. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> RETREVED AT 13/4/2016
18. https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do RETREVED AT 6/1/2015
19. https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do RETREVED AT 6/1/2015