



تأثير تدريبات القوة الارتدادية في دقة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب

The effect of rebound strength training on the accuracy of smashing and blocking in youth volleyball

طبية نجاح محمد (1)، م.م بشائر عبد الكاظم حليوص (2)، م.م ايلاذ محمد عبد زيد (3)

Taiba Najah Muhammad (1), Bashayer Abdul Kadhim Halbous(2) , Ilad Muhammad Abdul Zaid(3)

1-2-3- جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Tebanajah9090@gmail.com

Bashaera.aluhabee@uokufa.edu.iq

Aeladm.alkalidy@uokufa.edu.iq

تاريخ النشر: 2024/12/220

تاريخ القبول: 2024/10/24

تاريخ الاستلام: 2024/08/16

الملخص:

ان تقدم المستوى بالكرة الطائرة والذي شهده العقد الاخير من القرن العشرين إنما جاء نتيجة التقدم بالعملية التدريبية والارتقاء بمستوى الاساليب التدريبية وتوافر الاجهزة واعداد المدربين فنياً وعملياً ونفسياً ، والذي يجب ان يواكب مميزات هذه اللعبة التي تتطلب المواقف السريعة المختلفة وقدرات بدنية وحركية عالية طوال اشواط المباراة، لذلك تاتي اهمية الدراسة من استعمال التدريبات المستخدمة في الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين والوصول بهم إلى تكامل المستوى البدني والمهاري المطلوب، لذا فقد سعت الباحثات الى استخدام اسلوب القوة الارتدادية الذي يعمل على قوة وسرعة الارتداد كون هذه المهارات تعتمد بشكل كبير على قوة القفز العمودي السريع ورد الفعل العالي من خلال وضع تدريبات لبيان تأثيرها في الأداء البدني والحركي والمهاري ، وكان المنهج المستخدم هو التجريبي ذات المجموعتين وعينة البحث هم لاعبي نادي الكوفة الرياضي واهم الاستنتاجات أثبتت التدريبات وفق القوة الارتدادية فاعليتها للاعبين مما ساعد على رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات المبحوثة. واهم التوصيات توجيه المدربين الى عدم الاقتصار على التدريبات التقليدية وضرورة التدريب وفق اساليب جديدة تخدم تحقيق الانجاز.

الكلمات الدالة : القوة الارتدادية , الضرب الساحق , حائط الصد

Abstract:

The progress in volleyball that occurred came about as a result of advancements in training protocols, equipment availability, training methods upgrades, and coaches' technical, practical, and psychological preparation. These factors had to keep up with the unique characteristics of the game, which called for a variety of quick stances as well as high levels of physical and motor skills throughout the match. Therefore, the importance of the research comes from using the exercises used in crushing and blocking the players and bringing them to the integration of the required physical and skill level. Therefore, the researchers sought to use the force rebound method, which works on the strength and speed of the rebound, since these skills depend greatly on the strength of rapid vertical jumping and rebounding. High action by developing exercises to demonstrate their impact on physical, motor and skill performance. The participants in the study were the players of the Kufa Sports Club, and the experimental research design was employed. The key findings are that physical activity, as prescribed by the rebound force proved effective for the players, which helped raise the level of skill performance for the skills studied. The most important recommendations Directing trainers not to limit themselves to traditional training and the necessity of training according to new methods that serve to achieve achievement.

Keywords : Rebound force, crushing strike, blocking wall.

1- التعريف بالدراسة:**1-1- المقدمة واهمية الدراسة:**

ان تقدم بالكرة الطائرة والذي شهده العقد الاخير من القرن العشرين إنما جاء نتيجة التقدم بالعملية التدريبية والارتقاء بمستوى الاساليب التدريبية وتوافر الاجهزة واعداد المدربين فنياً وعملياً ونفسياً، والذي يجب ان يواكب مميزات هذه اللعبة التي تتطلب المواقف السريعة المختلفة وقدرات بدنية وحركية عالية طوال اشواط المباراة.

ومن الاساليب التدريبية التي تأخذ حيزاً والمستخدمه هو اسلوب تدريبات القوة الارتدادية والتي تهتم بتدريب وتطوير القوى القصى السريعة والقدرة الانفجارية والتي تعتمد في أدائها على ما يعرف بمبدأ منعكس الامتداد والذي يستند على دائرة الاطالة والتقصير العضلي ووفقاً لهدف الحركة سوف تعتمد بجانب القوة القصى والقدرة على الانقباضات العضلية السريعة على قدرة الشد والتقصير الارتدادي المفاجئ، وهذه تعتمد أيضاً على مستوى التوافق العصبي العضلي وعلى الفعل الانعكاسي لمرحلة الاستطالة والتمدد الحاصل للألياف والأوتار والأربطة القصيرة أي (من 0,100- 0,250 ثانية) لها علاقة وفائدة أكثر من دائرة الاستطالة- التقصير الطويلة الزمن أي التي تستغرق (0.250



ثانية فأكثر) أو دائرة الإستطالة- التقصير القصيرة جداً والتي قد يطلق عليها البعض مصطلح (القوة للخطية)، لذلك علينا معرفة التكنيك الرياضي لكي نتوقع الفائدة العظمى من تدريبات القوة الإرتدادية التي تعمل على تطوير وتحسين الآلية الفسيولوجية الرئيسية لهذا النوع من أنواع القوة الانفجارية وهي دائرة الإستطالة - التقصير وعلى هذا الاساس يتم وضع هذه التدريبات على اسس العمل العضلي الذي يعمل مع ثني ومد المفاصل العاملة بالأداء ، فعندما يعمل اللاعب على التحضير لأداء حركة معينة فانه يثني المفاصل العاملة ويصاحب هذا الثني إطالة في العضلات العاملة الرئيسية للأداء في وضع التحضير هذا، وعند مد المفاصل فان العضلات العاملة ستنقبض مركزياً، لتنفيذ الاداء ، لذا فان تدريب هذه العضلات يجب ان يأخذ حيزاً كبيراً ومناسباً على وفق الأسس العلمية لمهارة، ونتيجة لما تحتاجه هذه اللعبة وللنتائج التي باتت ان تكون متقاربة لتقارب الفكر التدريبي بان لاعب الكرة الطائرة يحتاج فن القفز وفن اتقان المهارة وخصوصا حائط الصد والضرب الساحق لذلك تأتي اهمية الدراسة من استعمال التدريبات المستخدمة في الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين والوصول بهم إلى تكامل المستوى البدني والمهاري المطلوب.

2-1 مشكلة الدراسة:

لقد شهدت رياضة الكرة الطائرة تحسناً كبيراً نتيجة لمبادرات التدريب الرياضي. ومع ذلك، لا تزال هناك مشكلات تتعلق بعملية التدريب والتي تحتاج إلى حل علمي، الأمر الذي يضع العبء على عاتق المدربين والخبراء. كما يتطلب الأمر البحث عن تقنيات واستراتيجيات علمية متطورة مدعومة بالتجارب والتي يمكن أن تساعد اللاعبين على تحسين كفاءتهم البدنية والفنية. وفي جميع المستويات حيث ان كلما كان ارتقاء اللاعب بمستوى اعلى يعطي مردودا ايجابيا في الكشف عن الملعب لدى اللاعب سواء كان في حائط الصد او في الضرب الساحق وبالتالي زيادة في القوة والنتيجة سيطرة اللاعب على الملعب بشكل افضل ومن خلال متابعة الباحثات واطلاعهن على الدراسات السابقة بالكرة الطائرة واغلب الجرعات التدريبية لنادي الكوفة بالكرة الطائرة لاحظن تدريبات القوة الارتدادية لم تأخذ الحيز التطبيقي المطلوب ضمن مناهج المدربين وهناك قلة في الاستخدام المركز لتدريبات القوة الارتدادية التي ترتبط بتدريباتها على بذل القوة الداخلية وما يقابلها من قوى خارجية والتي حتماً تؤدي حدوث التطور في الاداء البدني و المهاري ،

ونظرا للهدف الاساسي من هذه التدريبات التي وضعت يجب على لاعب الكرة الطائرة اكتساب القوة المتفجرة والقوة الفريدة مع السرعة لتتماشى مع أدائه الرائع، حيث أن التحطيم والحجب هما اثنتان من أهم مواهب الكرة الطائرة. للحصول على النقطة والفوز بالمباراة حيث ان هذه المهارات تعتمد على قوة القفز عاليا وكلما كانت قوة القفز للأعلى اكثر كان الناتج افضل، لذا فقد سعت الباحثات الى استخدام اسلوب القوة الارتدادية الذي يعمل على قوة وسرعة الارتداد كون هذه المهارات تعتمد بشكل كبير على قوة القفز العمودي السريع ورد الفعل العالي من خلال وضع تدريبات لبيان تأثيرها في الأداء البدني والحركي والمهارى .

1-3 أهداف الدراسة:

- إعداد تدريبات بأسلوب القوة الارتدادية.
- تحديد كيفية تأثير تدريبات بالكرة الطائرة على دقة الضرب والصد.

1-4 فرض الدراسة:

يساعد تدريب قوة الارتداد لاعبي الكرة الطائرة الشباب على تحسين دقتهم أثناء الضرب والصد.

5-1 حدود الدراسة:

كان المجال البشري لاعبي نادي الكوفة بالكرة الطائرة الشباب للسنة 2022 - 2023 والحدود الزمانية: 8-10-2022 لغاية 4/2/2023 ومكان اقامة التجربة القاعة المغلقة في النجف

2- منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج الدراسة :

وملاءمة المنهج التجريبي بشكل أفضل مع طبيعة مشكلة الدراسة، قرر الباحثون دمج الاختبارات القبليّة والبعديّة في أسلوب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

2-2 مجتمع وعينة الدراسة :

ونظراً لقرب العينة والدعم الذي قدمه الكادر الإداري والتدريبي لنادي الكوفة، ووصف الباحثون مجتمع البحث باللّاعبين الكرة الطائرة للنادي للموسم 2022-2023،



وباستخدام الأسلوب العمدي، استخدموا (القرعة) لاختيار اثنا عشر لاعباً لعينة الدراسة، وأربعة لاعبين للتجربة الاستكشافية، وقسموا المشاركين إلى مجموعتين متساويتين: واحدة للتجريبية والأخرى للضابطة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

المصادر.

الاستبانة.

الاختبارات والقياس.

استمارة تقويم اختبارات دقة المهارات.

استمارة تفرغ البيانات.

صافرة.

كرات طائرة نوع (ميكاسا) عدد (5)

شواخص.

شريط لاصق.

شريط قياس كتان.

ميزان الكتروني الماني المنشأ.

ساعة توقيت الكترونية.

سجل ملاحظات.

كاميرا تصوير حديثة نوع كانون.

كرات طبية.

لوح خشب

سيورة

فريق العمل المساعد.

الملاحظة.

أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)

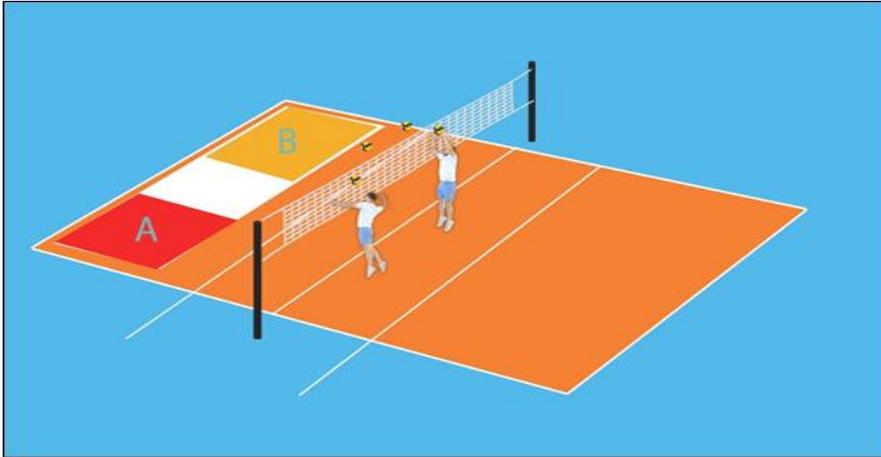
2-4 إجراءات الدراسة الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبارات للمهارات:

1- اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة: (على 184, 1999)

كان هدف الاختبار هو قياس دقة تسديد الكرة الطائرة. تم استخدام خمس كرات طائرة قانونية وملعب كرة طائرة قانوني متطلبات الأداء: يضع المدرب الكرات للاعب الذي تم اختياره من الموضع (3) بينما يقوم اللاعب بتنفيذ مهارة التسديد من الموضع (4). معايير الأداء: في المنطقة (أ)، يُسمح لكل متقدم للاختبار بخمس محاولات متتالية. في المنطقة (ب)، يُسمح لكل متقدم للاختبار بخمس محاولات متتالية. تتطلب كل محاولة قدرًا كبيرًا من التحضير، ويُمنح المتقدم للاختبار درجة وفقًا للمنطقة التي تهبط فيها الكرة. لكل ضربة ساحقة تهبط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو المنطقة (ب)، يتم تسجيل أربع نقاط يتم منح ثلاث نقاط لكل ضربة ساحقة تهبط فيها الكرة في المنطقة المحددة. إذا هبطت الكرة في أي من المنطقتين (أ) أو (ب)، فسيتم تسجيل نقطتين لكل ضربة ساحقة.

يتم خصم (0) نقطة عن أي ضربة ساحقة تهبط خارج الملعب. تتوفر عشرون نقطة لكل منطقة، مع وجود الحد الأقصى لإجمالي النقاط المحتملة في المنطقتين (أ) و(ب) وهو أربعون نقطة.



الشكل (1) اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

2- اختبار دقة مهارة حائط الصد: (ناهدة, 2011, 213)

اسم الاختبار: اختبار دقة مهارة صد الحائط في الكرة الطايرة.

يهدف الاختبار إلى قياس دقة اللاعب أثناء صد الحائط في الكرة الطايرة.

تم تقسيم الملعب المنافس باستخدام شريط ملون وخمس كرات طايرة قانونية وملعب كرة طايرة قانوني.

معايير الأداء: يقوم المعلم بتنفيذ مهارة السحق من الملعب الآخر كما هو موضح في الشكل (2). ويقوم المختبر بتنفيذ موهبة صد الحائط بمجرد سماع الصوت. ويضع المختبر نفسه

في منتصف (3) الشبكة، على بعد 50 سم من الشبكة، وجاهزاً لإجراء الصد.

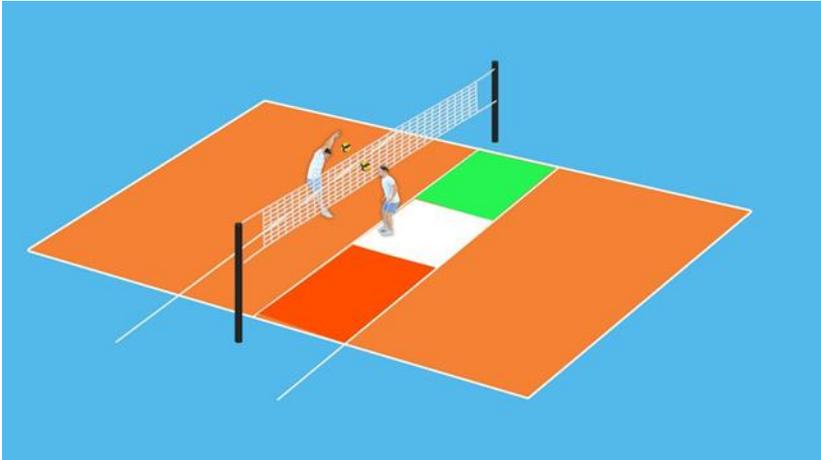
متطلبات الأداء: يجب أن تسفر كل خمس محاولات اختبار متتالية عن ضربة قوية. بناءً على مكان الكرة، يتم حساب النتيجة باستخدام الخوارزمية أدناه: -

نقطتان في الموضع 2.

ثلاث نقاط في الموضع 3.

نقاط في الموضع 4. وخارج هذه المناطق، توجد 0 نقطة.

التسجيل: سيحصل المتقدم للاختبار على رصيد للدرجات التي حصل عليها في كل من محاولاته الخمس، مع العلم أن الحد الأقصى للاختبار هو خمس عشرة نقطة.



الشكل (2) اختبار دقة مهارة صد الكرة الطايرة

5-2 الخبرة التحقيقية مع الاختبارات المستخدمة:

- قبل بدء التجربة الرئيسية في 28 سبتمبر 2022، الساعة الخامسة مساءً، تم إجراء تحقيق أولي لتحديد العقبات والنواقص الرئيسية التي تحتاج إلى الاهتمام. ومن بينها:
- 1- التحقق من مدى ملاءمة الأدوات والأجهزة للاستخدام في الدراسة.
 - 2- تحديد المدة التي سيستغرقها تنفيذ الاختبارات.
 - 3- التأكد من أن الاختبارات مناسبة لعينة المشاركين وأن تطبيقها بسيط.
 - 4- التأكد من فهم فريق الدعم للمهمة المطروحة وفعاليتهم في إجراء الاختبارات والقياسات وتوثيق النتائج.
 - 5- التعرف على العوائق المحتملة ومنع الأخطاء والانقطاعات أثناء العمل.

6-2 الثقل العلمي:

أولاً- صدق الاختبارات:

ووفقاً لجابر (1973، 156) فإن الاختبار السليم هو الذي "يقيس الشيء الذي صنع من أجله ولا يقيس أي شيء آخر أو يضيف إليه"، وبما أن الاختبارات قدمت لمجموعة من المحترفين والمتخصصين فقد اعتمد الباحث على صدق المحتوى.

ثانياً- ثبات الاختبارات:

وفقاً لوجيه (1988، 87)، فإن موثوقية الاختبار "تعطي نفس النتائج إذا تم تكرار الاختبار في ظل نفس الظروف". في 28 سبتمبر 2022، أعطى الباحثون اختبارات المهارات الحيوية والحركية للمشاركين في التجربة الاستكشافية. في 4 أكتوبر 2022، بعد سبعة أيام، تم إعطاء نفس العينة الاختبار مرة أخرى. تم التأكد من أهمية العلاقة بين المهارات الحيوية والمهارات المهارية قيد البحث من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون الأساسي، والذي تم استخدامه للتأكد من نتائج موثوقية الاختبار. يقدم الجدول 1 النتائج.



الجدول (1) يبين ثبات الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة قيد البحث

ت	المتغير	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات
-1	دقة اداء مهارة الضرب الساحق	اختبار الضرب الساحق القطري من مركز (4)	درجة	0.96
-2	دقة اداء مهارة حائط الصد	اختبار دقة مهارة حائط الصد	درجة	0.94

7-2 إجراءات التجربة الرئيسية:

1-7-2 الاختبارات القبليّة:

وفي يوم 2022/10/14 وفي تمام الساعة الخامسة عصراً، وفي الصالة المغطاء لنادي الكوفة الرياضي، أجرى الباحثون اختباراً مسبقاً لدقة هاتين الضربتين، والحائط المكعب في الكرة الطائرة على مجموعتي الدراسة.

2-7-2 تكافؤ عينة البحث:

وتأكد الباحثون من تساوي مجموعتي البحث من خلال النظر إلى العوامل التي قاموا بدراستها، كما هو مبين في الجدول (2).
ويظهر في الجدول (2) معادلات مجموعات البحث في متغيرات الدراسة.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه الظابطه		المجموعه التجريبه		قيمة t المحسوبة	Sig
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	14.17	1.79	13.5	1.71	1.31	0.702
2	دقة مهارة حائط الصد	درجة	5.5	1.57	6	0.96	0.39	0.607

3-7-2 اعداد التمرينات المقترحة وفق القوة الارتدادية:

قامت الباحثات بتصميم تمارين مقترحة تعتمد على قوة الارتداد، وتم عرض هذه التمارين على مجموعة من خبراء الكرة الطائرة والتدريب، ثم تم وضع المجموعة التجريبية تحت إشراف مدربي الكرة الطائرة بالنادي أثناء استخدامهم لهذه الأنشطة وتنفيذها من أجل الدراسة. بعد ان تمت مناقشة الأولويات لكيفية وقد تم استخدام المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين لتنفيذ البرنامج التدريبي وتحديد مدى ملاءمته لمستوى العينة، وتم وضع جرعات تدريبية خاصة من قبل الباحثين على أساس قوة الارتداد، حيث اشتمل المنهج على ثمانية أسابيع وأربع وعشرين وحدة تدريبية، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وتسعين دقيقة لجزء الوحدة التدريبية الرئيسية، وتم تخصيص الخمس والعشرين دقيقة المتبقية لتدريبات قوة الارتداد وفقاً للجدول الزمني الخاص بالكرة الطائرة الذي وضعه طاقم التدريب في نادي الكوفة الرياضي، ونتيجة لذلك أصبح وقت الجرعة الأسبوعية الآن (240) دقيقة. وزمن الكلي للوحدات التدريبية لمدة شهرين هي (2160 دقيقة) وزمن الجرعات التدريبية للقوة الارتدادية في الاسبوع الواحد هي (75 دقيقة) اما الزمن الكلي للجرعات التدريبية للقوة الارتدادية خلال مدة الشهرين هي (600 دقيقة).

4-7-2 الاختبارات البعدية:

أنهى مدرب نادي الكوفة للكرة الطائرة جرعات التدريب المعتمدة على قوة الارتداد، وفي يوم 2022/12/14 تم إجراء الاختبارات اللاحقة بنفس الكيفية وفي نفس التوقيت وبتتابع نفس تسلسل الاختبارات التمهيدية.

8-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في تحليل نتائج المتغيرات قيد الدراسة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للبحث.



1-1-3 تمت مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة مع جدار الصد والضربة الساحقة.

جدول (1) تم عرض بيانات الاختبار القبلي والبعدي مع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة (t) في الجدول (3) للمجموعة الضابطة مع الضربة الساحقة وجدار الصد.

ت	المهارات	وحده القياس	النتائج القبليه		النتائج البعديه		قيمة t المحسوبه	Sig
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
1	دقة مهاره الضرب الساحق	درجة	14.17	1.79	17.33	1.07	10.31	0.000
2	دقة مهاره حائط الصد	درجة	5.5	1.57	7.83	0.96	4.39	0.007

2-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يعرض القيمة t المحددة لاختبارات السحق وجدار الصد للمجموعة التجريبية قبل وبعد الاختبار

ت	المهارات	وحده القياس	النتائج القبليه		النتائج البعديه		قيمة t المحسوبه	Sig
			س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
1	دقة مهاره الضرب الساحق	درجة	13.5	1.71	22.5	0.96	11.02	0.000
2	دقة مهاره حائط الصد	درجة	6	0.96	9.8	0.82	5.84	0.000

2-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5) يعرض القيمة t المقدرة، لاختبارات الضربة الساحقة وجدار الحماية اللاحقة للمجموعات الضابطة والتجريبية.

ت	المهارات	وحده القياس	بعدي الظابطه		بعدي التجريبيه		قيمة t المحسوبه	Sig
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
1	دقة مهاره الضرب الساحق	درجة	17.33	1.07	22.5	0.96	7.02	0.000
2	دقة مهاره حائط الصد	درجة	7.83	0.96	9.8	0.82	4.34	0.000

2-2-3 مناقشة النتائج :

من البيانات المستخرجة تعزو الباحثات هذه الفروق الحاصلة الى التمرينات المستعملة وفقا أسلوب تدريب القوة الارتدادية , وترى الباحثات ان نتائج المتغيرات ودلالة معنويتها انعكست على نتيجة آراء المدربين وبشكل واضح ولأن فائدة أسلوب تدريب اسلوب القوة الارتدادية والمقاومات المختلفة يسمح بإعطاء قياس مرحلي لما وصلوه من تقدم في المهارة ومن الأفضل أن تكون هذه القياسات في إطار تنافسي فذلك يتناسب كثيرا مع الألعاب الرياضية فقد تُمكن هذه السياقات الخاصة بالأسلوب من السعي الناجح لتحقيق هدف الأداء مما يجعل اللاعبون يقدرون بشكل أكبر ويعملون بشكل كامل ويعملون بجد وبالتالي يؤدون بشكل أفضل (King,2014,453) , وتضيف الباحثات من الأفضل أن لا يقتصر التنافس على الاختبارات والقياسات الموضوعية ضمن أهداف الأسلوب المتبع ولكن يفضل



أن تشمل التغذية الراجعة أثناء التمرينات أيضا فهي عامل محفز وفعال يضع اللاعبين دائما التفاعل ورفع الحواجز النفسية لديهم من التراجع في الأداء.

وان هذا التطور الحاصل الى تطبيق منهج أسلوب تدريب القوة الارتدادية والمقاومات المختلفة الذي يركز على تطوير هذه المتغيرات لكي يكون - تنفيذ المهارة بشكل صحيح مع الالتزام بمنهج علمي متين يتماشى مع مستوى تدريب اللاعبين ويأخذ في الاعتبار الحمل التدريبي. ويرجع السبب في ذلك حسب الباحثين إلى أنهم استخدموا مجموعة متنوعة من تمارين قوة الارتداد التي طوروها؛ وقد تم توحيدها بطريقة تتوافق مع مهارات اللاعبين والإجراء العلمي السليم. وحسب محمد (2001) فإنهم يرون أن المنهج التدريبي المستخدم ساهم في تحسين الأداء الفني وصحة القدرات المدروسة. إن تقنيات التدريب تسمح للاعبين والمدربين بالتواصل ونقل أهداف التدريب لبعضهم البعض. كما أنها تجعل التدريب أكثر كفاءة وأفضل، وتلهم اللاعبين للمشاركة في المزيد من سيناريوهات التدريب، وتشجعهم على الاستمرار فيها والمشاركة في المزيد من التدريب. ومن خلال استرجاع المعرفة، فإنها تساعد أيضا في عملية التذكر (الحيلة، 2001، 30). وهذا يساعد على اكتساب نوع من التثبيت للبرامج الحركية في ذهن اللاعبين نتيجة الزمن الذي استغرقه البرنامج وقد أدى ذلك إلى اكتساب بعض الخبرات الأولية، وهذا عنصر حاسم آخر في رفع مستوى اللاعبين. ووفقاً لليبا وموهر، فإن التدريب يعرض الرياضي لجهد بدني ويحدث التكيف عند مستوى معين أثناء فترة التدريب، "وذلك لأن التدريب يعطي نتائج وتحسناً للرياضي حتى لو لم يتم تنظيم مكونات الحمل التدريبي بانتظام". ونتيجة لهذا، ساعدت هذه التقنية في تعزيز قدرة العضلات والمفاصل على تمديد الساق، والانتناء، والقفز، والوثب - وهي حركات تعتمد على إتقان التقنيات الفريدة للسحق والصد. من خلال تسليط مقاومة اضافية على الجسم ومن خلال وضع ثقالات للجسم بحسب نوع التمارين المعدة ليعمل الجسم بفعل هذه المقاومات على توليد قوة يعمل على التغلب عليها.

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أثبتت التدريبات وفق القوة الارتدادية فاعليتها للاعبين مما ساعد على رفع مستوى الأداء المهارى للمهارات المبحوثة.
- 1- اثبتت الوحدات (التمرينات) وفق القوة الارتدادية افضليتها في تطوير الضرب الساحق.
- 2- اثبتت الوحدات (التمرينات) وفق القوة الارتدادية افضليتها في تطوير الأداء والدقة لمهارة الصد.
- 4- ان التدريبات المعدة وفق القوة الارتدادية ساعدت اللاعبين على تقويم أنفسهم ذاتيا من خلال التدريب ومعرفة مستوى النجاح الذي تحقق.
- 5- استعمال التدريبات وفق القوة الارتدادية ساهمت في تحسين مخرجاتها.

2-4 التوصيات:

- 1- توجيه المدربين الى التنوع في التدريبات وضرورة التدريب وفق اساليب جديدة تخدم تحقيق الانجاز.
- 2- توجيه الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بتدريبات القوة الارتدادية بالاختيار والاستعانة الاساليب الجديدة التي تعتمد على العلمية والخبرات السابقة في الجانب الرياضي.
- 3- استخدام التدريبات المعدة على وفق القوة الارتدادية في تدريب باقي المهارات لرفع مستوى أداء المهارات.
- 3- إجراء دراسات مماثلة على الالعاب الرياضية الأخرى فردية وجماعية.

المراجع والمصادر:

- 1-أحمد خيرى كاظم جابر عبد الحميد (1973): مناهج البحث في علم النفس والتربية، دار التأليف، القاهرة.



2-علي مصطفى طه (1999): التاريخ، التربية، التدريب، التحليل، القانون، الكرة الطاائرة، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، القاهرة.

3-محمد محمود الحلة (2001): أسس إنشاء وإنتاج الوسائل التعليمية، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

4-ناهدة عبد الزيد الدليحي (2001): أسس التربية الحركية، دار الكتب العلمية، بيروت.

5-وجيه محجوب (1988): مناهج البحث العلمي وأساليبه، الطبعة الأولى، مديرية دار الكتب، بغداد.

6-Ganotice, F. A., King, R. B., and Watkins, D. A. (2014), An examination of social aspirations and accomplishment among Chinese and Filipino pupils from different cultural perspectives. (Educational Social Psychology, 17. The contributions of physical exercise to the acquisition of skills, Mohr D. R. (Research quarterly, 1960), 7-Liba, Marie R. The activities that are included in Larson, Leonard A., and Herrmann, Donald E.(eds). The Macmillan Company published the Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine in New York in 1971.

الملحق (1) يبين الوحدات التدريبية

انموذج الوحدة التدريبية لتطوير دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد

الوحدة التدريبية: الاولى زمن التمريعات: (25) دقيقة

اليوم والتاريخ: السبت / 20 / 10 / 2022 عدد اللاعبين: 6 لاعب

زمن الوحدة التدريبية: 90 دقيقة شدة الوحدة التدريبية: 95%

الهدف التدريبي: تطوير دقة مهارة الضرب الساحق وحائط الصد

التمرين	الشدة %	زمن اداء التمرين	التكرار	المجموع	الراحة		
					بين التكرارات	بين المجموع	بين التمارين
1- صعود وهبوط متبادل بالرجلين فوق مسطبة واطنة مع الثقل 20_30 %	94	12ثانية	4	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
2- تمرين الوقوف بمسك الثقل عاليا بالذراعين فوق الراس تطبيق 5 حركات ارتدادية سريعة بانثناء نصفي للذراعين والركبتين معا ثم الامتداد القوي عاليا	96	11ثانية	3	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
3- من وضع التعلق الخلفي على سلاالم الحائط , حصركرة طبية بالقدمين ثم رفعها عالياً بالرجلين وخفضها ببطيء لتقوية عضلات البطن وتحسين القابلية الحركية للوركين والعمود الفقري	93	10ثانية	3	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
4- من وضع الإنبساط على الأرض , أمام السلاالم ومسكها باليدين , رفع كرة طبية خلفاً عالياً للزميل بقوة وسرعة لتقوية عضلات الظهر وتحسين القابلية الحركية للوركين والعمود الفقري	97	10ثانية	4	1	90 ثانية	-	-