

تأثير منهج تدريبي باستعمال وسائل مساعدة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وتطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

أ.م.د. علياء حسين عبيد
07808774310

أ.م.د. حميدة عبيد الامير
07802569121

جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات
hameeda.alchillabi@uokufa.edu.iq
aliahussein8a@gmail.com

مستخلص البحث:

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية ، ودوره في اكتساب اللاعب المهارات الحركية والتحكم بالأداء الحركي ، وهذا ينتج من خلال إحداث تغيرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التدريبية ومن ثم يتمكن اللاعب من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها والتي تحتاج إلى سلسلة من التغيرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات تدريبية حتى يتمكن اللاعب من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت و ترى الباحثتان إن استخدام وسائل مساعدة في التدريب لها أهمية كبيرة و ذلك للوقوف على مدى قدرة اللاعبين الحالية و التعرف على المتغيرات الفسيولوجية وتطوير بعض مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، من خلال كون الباحثتين تدريبيتين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة و تواجدها في العملية التدريبية لاحظت ان لاعبات فريق الكرة الطائرة تعاني من وجود صعوبة في أداء مهارة الضرب الساحق لأنها من المهارات الصعبة والمعقدة . لذا قامت الباحثتان بإعداد منهج تدريبي باستعمال وسائل مساعدة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلبات. والتعرف على تأثير المنهج التدريبي باستعمال الوسائل المساعدة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وتطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلبات .

و استعملت الباحثتان المنهج التجريبي، اما مجتمع البحث فهو لاعبات منتخب الجامعة بالكرة الطائرة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهن 12 لاعبة، بعد الحصول على النتائج تم معالجتها احصائيا ومن ابرز النتائج فهي ان تطبيق المنهج التدريبي باستعمال الوسائل المساعدة ساهم في تطوير القدرات الفسلجية المبحوثة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات. وتوصي الباحثتان بضرورة الاستفادة من الاجهزة المساعدة في استثمار الوقت والجهد في تطوير القدرات الفسلجية و مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: متغيرات فسيولوجية – الضرب الساحق – منهج تدريبي.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

2- المقدمة و أهمية البحث

يعد التدريب الرياضي من العلوم المهمة والقاعدة التي تستند إليها العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية ، ودوره في اكتساب اللاعب المهارات الحركية والتحكم بالأداء الحركي ، وهذا ينتج من خلال إحداث تغييرات في السلوك الحركي ناتجة عن العملية التدريبية ومن ثم يتمكن اللاعب من تطوير الكثير من الأنماط الحركية الأساسية التي تعد قاعدة أساسية في اكتساب المهارات الرياضية وإتقانها والتي تحتاج إلى سلسلة من التغيرات والممارسات المنظمة على وفق أساليب وأدوات تدريبية أو تدريبية حتى يتمكن اللاعب من اكتساب وإتقان المهارات وتطويرها والتمكن من أدائها بانسيابية ودقة عالية مع الاقتصاد في الجهد والوقت اللازم لتنفيذها وهذا سوف يؤدي ب اللاعب إلى زيادة قدرته في تنظيم الاستجابات الحركية وقدرته الحركية وفقا للظروف البيئية التي تواجهه ، وحتى يتمكن من الوصول بعملية تعلم المهارات إلى المستوى المطلوب لا بد أن يكون هناك عملية تفاعل بين اللاعب والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الجوانب الخاصة والمكونة للمهارات وهذا يحدث من خلال التدرج المنتظم والانتقال التدريجي في ممارسة المهارة من حيث زيادة قوة وسرعة الأداء الحركي لهذه المهارات ، وان استعمال الأدوات سوف يزيد من قدرة اللاعب في تثبيت المهارة. والكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية ومن أكثر الألعاب التي تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح لذا يتوقف نجاح فريق الكرة الطائرة على مدى قدرة واستطاعة لاعبيه من أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر ممكن من الأخطاء من خلال أداء المهارات بدقة وسرعة وانسيابية وبمستوى متكافئ . فقد وصلت الكرة الطائرة إلى مستوى من التطور والتقدم وشهدت تطورا ملحوظا في كافة جوانبها المختلفة وهذا قاد في بحث وابتكار أفضل الطرق والوسائل والأدوات المساعدة من أجل الارتقاء بمستوى أداء الفريق والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية . ولكي يتمكن من الوصول بهذه المهارات إلى مستوى من الأداء المثالي والإتقان لا بد من تحليل هذه المهارات إلى مراحلها ومعرفة الصعوبات التي تواجه اللاعب أو اللاعب في الوصول بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة إلى المستوى المطلوب حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة . وترى الباحثان إن تشخيص المتغيرات الفسيولوجية لها أهمية كبيرة و ذلك للوقوف على مدى قدرة اللاعبين الحالية و التعرف على مدى الصعوبة في الاداء لكي نبدأ بمعالجتها حتى ينتج عنه تقليل الصعوبات .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال كون الباحثين تدريسيين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة و تواجدتها في العملية التدريبية لاحظت ان لاعبات منتخب الجامعة تعاني من ضعف في الكفاءة الوظيفية وأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة , كما ان ممارسة التمرينات الرياضية يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في جسم الرياضي ونتيجة للاستمرار بالتدريب فانه يحدث تكيفات فسيولوجية تنعكس على مستوى الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية والتي لها الدور المباشر والمؤثر في مستوى الأداء المهاري وخاصة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-1 أهداف البحث

- 1- إعداد منهج تدريبي باستعمال الوسائل المساعدة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات .
- 2- التعرف على تأثير المنهج ال تدريبي باستعمال الوسائل المساعدة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وتطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبات .

4-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات منتخب الجامعة في الكرة الطائرة للعام الدراسي 2018-2019
- 2-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة للدروس العملية لقسم التربية البدنية و علوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.
- 3-5-1 المجال الزمني : للمدة 2018/10/1 الى 2019/3/1 .

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استعملت الباحثتان المنهج التجريبي كونه الاقرب والانسب لحل مشكلة البحث

2-2 عينة البحث

قامت الباحثتان باختيار عينة البحث بطريقة العمدية من لاعبات منتخب الجامعة بالكرة الطائرة 2018 للعام-2019 والبالغ عددهن (12) لاعبة

2-3 اجراءات البحث الميدانية

2-2-1 الاختبارات الوظيفية المستخدمة في البحث

2-2-1-1 قياس معدل النبض بعد الاستشفاء بعد مرور 3 دقائق

بعد تسجيل معدل النبض بعد الجهد مباشرة تم قياس معدل النبض بعد الاستشفاء أي بعد 3 دقائق بواسطة جهاز معدل النبض وفي ضوء ذلك تم استخراج النسبة المئوية لمعدل النبض بعد 3 دقائق.

2-2-1-2 اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت¹

غرض الاختبار: قياس القدرة اللااوكسجينية الفوسفاجينية

وحدة القياس كغم-م-دقيقة

أدوات جهاز الوثب العمودي ارتفاعه لا يقل عن 4 م مثبت عليه مقياس القراءة اطوال اللاعبين مواصفات الأداء : يقف المختبر امام الجهاز ثم يقوم المختبر رفع ذراعيه الى اقصى نقطة تصل اليها الأصابع وبعد ذلك يقوم المختبر بمرجة الذراعين اسفل مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتها اماما عاليا مع مد الركبتين عموديا للوثب اعلى للوصول الى اقصى نقطة تصل اليها الأصابع يعطي المخبر 3 محاولات يسجل له الأفضل معادلة اختبار سارجنت=21,67x وزن الجسمx الفرق بين القياسين

¹ أبو العلا احمد, محمد صبحي حسنين :فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ,ط1, مصر ,دار الفكر العربي,1997,ص220.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

2-2-1-3 اختبار الخطوة لمدة 60 ثانية¹

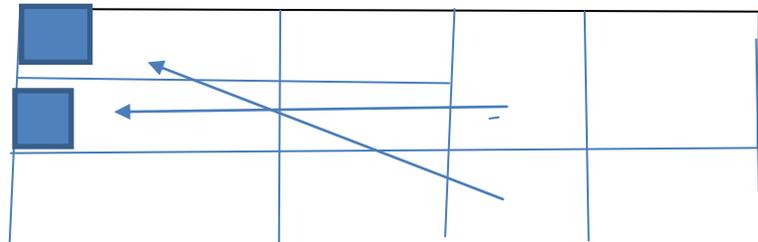
غرض الاختبار : قياس القدرة الوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية
الأدوات

-مقعد او صندوق للخطوه ارتفاعه 40 سم - ساعة توقيت - ميزان طبي
الإجراءات

-وزن المختبر قبل أداء الاختبار - حساب الخطوات التي يؤديها المختبر
-حساب الزمن الكلي -حساب الدرجة الكلية باستخدام القانون الاتي
عدد مرات الصعود والنزول في الدقيقة الواحدة x ارتفاع جهاز بالمتر (0,4)م x وزن الجسم كغم
=الجهد المبذول

2-2-2 اختبار مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة²

الغرض من الاختبار : قياس الضرب الساحق في الاتجاهين القطري والمستقيم
الأدوات : 10 كرات طائرة -ملعب كرة طائرة -مربعان موضوعان في مركز رقم 1 ومركز رقم 5
مواصفات الأداء : الضرب الساحق من مركز 4 الاعداد عن طريق المدرب في مركز 3 وعلى
المختبر أداء 5 ضربات ساحقة نحو الاتجاه القطري 5 ضربات ساحقه وأخرى نحو الاتجاه المستقيم
مع مراعاة اخذ فقرا راحه بين محاولة وأخرى
التسجيل : 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المربعة
3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة
نقطة 2 لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة أ,ب



يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة
2-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بتطبيق التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2019/1/27 في تمام الساعة (12:30) صباحا على عينة قوامها (3) لاعبات من منتخب الجامعة بالكرة الطائرة في القاعة الرياضية المغلقة لغرض التعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى العينة و التعرف على إمكانية تفهم فريق العمل المساعد كذلك التعرف على الصعوبات و المعوقات التي من الممكن مواجهتها عند تنفيذ الاختبارات و التعرف على

¹محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ,ط1,جامعة حلوان,مركز الكتاب للنشر ,1998,ص

² محمد صبحي حساتين ,حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق التدريس ,ط1. القاهرة ,مركز الكتاب للنشر ,1997,ص239

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات . و بعد تنفيذ التجربة الاستطلاعية و انتهائها فقد تحققت جميع الأهداف التي أجريت من أجلها.

2-5- التجربة الرئيسية

2-5-1 الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث .

في يوم الاحد الموافق 2019/1/10 تم اجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ودقة مهارة الضرب الساحق .

2-5-2 المنهج التدريبي

استند المنهج التدريبي على تمارينات خاصة بوسائل مساعدة بواقع اربع تمارين لكل وحده تدريبيه واستمر التطبيق الميداني للوحدات 8 أسابيع بواقع 3 وحدات في الأسبوع اذ بلغ مجموع الوحدات التدريبيه 24 وحده وبزمن 90 دقيقة قسمت الوحدة التدريبيه الى 3 اقسام وكما اعتمدت الباحثتان على مبدا التدرج في الحمل التدريبي لتفادي الإصابات التي تحدث للاعبات وقسمت الوحدة التدريبيه الى كالاتي:-

الجزء الاعدادي : استغرق زمنه 15 دقيقة من الوحدة التدريبيه الواحدة.
الجزء الرئيسي: استغرق زمنه 70 دقيقة من الوحدة التدريبيه اذ خصصت 15 دقيقة للجزء البدني و 55 دقيقة للجزء المهاري لتطبيق التمارين المعدة للبحث
الجزء الختامي : استغرق زمنه 5 دقائق من الوحده الغرض منها هو عودة اللاعبات للحالة الطبيعية من خلال تمارين الاسترخاء .

2-5-3 الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث

قامت الباحثتان بقياس دقة مهارة للضرب الساحق وقياس المتغيرات الفسيولوجية في يوم الاحد الموافق 2019/3/17

2-6 الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحقيبة الإحصائية ال spss للحصول على النتائج.

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها .

3-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات الفسلجية القبليّة والبعديّة وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج اختبار القدرة الوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي لاختبار القدرة الوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ف		المحسوبة	جدولية	ع الدلالة
	(س)	(ع)	(س)	(ع)	(س)	(ع)			
لوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية									

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05

وجاءت هذه الفروق نتيجة إلى التمارينات الخاصة المستخدمة التي تتميز بالشدة العالية التي تعمل بأكبر فاعلية وهذه الطاقة هي التي تستخدم لهدم تعمل على إنتاج الطاقة الهوائي فوسفات الكرياتين كليكوجين اذ أدت التمارينات المستخدمة في تطوير القدرة الوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية إلى زيادة الحمل على العمليات البيوكيميائية المسؤولة عن إعادة بناء ATP في العضلات العاملة،

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

فضلا عن ذلك إنَّ التمرينات المستخدمة لتطوير النظام الهوائي الأكتيكي الذي يمد الطاقة لكافة النشاطات المتميزة بالسرعة والحركات الانفجارية، و اتفق الباحثان مع المصدر الذي أشار إلى أنَّ سرعة إنتاج الطاقة في هذا النظام تكون أقل من النظام الفوسفاجيني ولكنها تتميز بزيادة فترة استمرار العمل تحت هذا النظام إذ يرى أبو العلاء عن مدة عمل نظام حامض الأكتيك " عن إنه يكون مسؤولاً عن إنتاج طاقة لمدة 41-60ثا

3-1-2 عرض نتائج اختبار الاستشفاء بعد مرور 3 دقائق وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) وقيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي اختبار الاستشفاء بعد مرور 3 دقائق

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ف		T المحسوبة	T الجدولية	نوع الدلالة
	(ع)	(س)	(ع)	(س)	ع	(س)			
اختبار الاستشفاء بعد مرور 3 دقائق	21,09	54,01	10,41	73,58	18,23	-19,57	3,22	2,31	معنوي

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05

تعزو الباحثان هذا التطور الى تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية للاعب بعد تعرضه تحت تأثير نشاط معين وفي هذه المدة سيتم سد النقص الذي حدث من مصادر الطاقة التي فقدها الجسم اثناء العمل وعودة المراكز الوظيفية الى حالتها الطبيعية وهذا يعني حدوث تكيفات وظيفية بتأثير التمرينات المستخدمة والتي ساعدت على تطوير المتغيرات الفسيولوجية منها معدل النبض بعد الاستشفاء بعد مرور 3 دقائق وهذا يدل على التكيف الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية ويمكن قياس معدل الاستشفاء في الأجهزة الوظيفية المختلفة من خلال طرق عدة منها معدل ضربات القلب والتي يمكن عن طريق تقدم وقياس معدل الاستشفاء اذ يقاس معدل ضربات القلب بعد الجهد البدني ويكرر القياس خلال فترات زمنية محددة لمعرفة قدرة الرياضي او الفرد على استعادة الشفاء او عودة النبض الى الحالة ما قبل الجهد او قريبة منه.

3-1-3 عرض نتائج الاختبار القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) وقيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية

الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة ف		المحسوبة	لمجدولية	الدلالة
	(ع)	(س)	(ع)	(س)	ع	(س)			
سارجنت لقياس القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية									

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05

وهنا يمكن ان نؤشر معنوية الفروق في الاختبار البعدي للقدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية إلى التمرينات الخاصة و التي كان تأثيرها ايجابيا والتي ساعدت على تطوير القدرات اللاهوائية

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

لأعبات وتنفق الباحثان مع ما أشار إليه حسن عصري (بأن التدريب الفكري يفيد ويطور بشكل خاص القدرات اللاهوائية وكذلك استخدام التمرينات التي تحتوي على سرعةً وشدد عالية مع وجود فترات راحةٍ عُد وسيلة مهمة لتطوير القدرات الوظيفية الألوكسجينية فضلاً عن ذلك إن استخدام التمرينات ذات الشدة القوية والعالية تعمل على إنتاج الطاقة اللاهوائية والتي تستخدم لهدم فوسفات الكرياتين كليكوجين العضلة¹، وكذلك "إن مصدر الطاقة المستخدم في الأنشطة التي يستغرق أداؤها اقل من 20 ثانية هو نظام ثلاثي فوسفات الاديوسين وهذه المواد التي تحتاج إلى أوكسجين لدخوله في العمليات الكيميائية (CP-ATP) أن كمية إنتاج الطاقة، كما يوصف التبادل غير اللاكتيكي) عدم حصول ناتج حامض اللكتيك (CP-ATP) محدودة في العضلات ولها أهميتها في دفع العمليات الحيوية لإنتاج الطاقة لذلك فهي ضرورية ومهمة في الأنشطة التي يستغرق أداؤها وقتاً قليلاً مثل لقفز والوثب². فضلاً عن ذلك "إن مهارة الضرب الساحق العالي تتطلب قوة انفجارية للرجلين من اجل الوصول إلى أعلى مسافة لغرض ضرب الكرة في أعلى ارتفاع يتطلب إلى الوثب العمودي والذي يتوقف على القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وضرب الكرة يتطلب قوة انفجارية لعضلات الذراع بغية الحصول على أداء ضرب قوي ومؤثر بالكرة³."

3-1-4 عرض نتائج اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) وقيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي لدقة أداء مهارة الضرب الساحق

نوع الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	قيمة ف		البعدي		القبلي		الاختبار
			ع	(س)	(ع)	(س)	(ع)	(س)	
معنوي	2,31	4,4	2,11	3,1	5,59	33,36	4,94	33,36	دقة أداء مهارة الضرب الساحق العالي بالاتجاه المستقيم
معنوي	2,31	4,94	1,97	3,23	9,05	29,1	4,32	32,33	دقة أداء مهارة الضرب الساحق العالي بالاتجاه القطري

عند درجة حرية 11 ومستوى دلالة 0,05

من خلال الجدول السابق تبين ان النتيجة منطقية والسبب يرجع الى صحة الأداء الفني للاعب وقدرته على تطوير جميع أجزاء جسمه لانجاز هدف الحركة وهذا لاياتي الا اذا كان اللاعب تمكن من الفهم التام للاداء المهارة ونقاطها الفنية وكانت لديه القدرة على تحصيل القوى اللازمه للاداء في المرحلة التحضيرية فضلا عن احساسه بارتفاع الحركة والاقتصاد في الجهد المبذول، كما ان دقة أداء الضرب الساحق يمكن ملاحظته من النتائج التي كانت موجبة دائما بين اللحظات الزمنية المكونه للاداء فالدقة تكون مثالية .

¹ حسن عصري: مجلة بحوث التربية الرياضية، مج21، جامعة الزقازيق، 1998، ص56.

² أبو العلا احمد، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، 1993، ص163.

³ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: ص115-116

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان المنهج التدريبي المعد باستعمال وسائل مساعده للمتغيرات الفسلجية كان لها تاثير ذات دلالة احصائية في تطوير القدرة الوظيفية اللااوكسجينية الفوسفاجينية والاستشفاء بعد 3 دقائق والقدرة الوظيفية اللااوكسجينية اللاكتيكية.
- 2- ان اعتماد المنهج التدريبي المعد باستعمال وسائل مساعده في تصميمها على الشده العاليه والاستمرار بالتدريب ساعد على تطوير القدرات الوظيفية الاوكسجينية لدى لاعبات الكرة الطائرة .
- 3- ان المنهج التدريبي المعد له فاعلية في دقة أداء الضرب الساحق المستقيم والقطري في لعبة الكرة الطائرة.

4-2 التوصيات

- 1-توظيف المنهج التدريبي المعد للمتغيرات الفسلجية المبحوثة.
- 2-ضرورة الاهتمام بمهارة الضرب الساحق باعتبارها اهم واصعب المهارات الهجومية والتطرق الو مهارات أخرى.
- 3-محاولة التطرق الى متغيرات فسيولوجية أخرى لها علاقة بمهارة الضرب الساحق للوصول الى الإنجاز الأمثل للمستويات العليا.

المصادر

- أبو العلا احمد,محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم
ط1,مصر ,دار الفكر العربي,1997.
-محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ,ط1,جامعة حلوان,مركز الكتاب للنشر ,1998.
-محمد صبحي حسانين ,حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق التدريس ,ط1. القاهرة
مركز الكتاب للنشر ,1997.
-حسن عصري :مجلة بحوث التربية الرياضية ,مج21,جامعة الزقازيق,1998.
-أبو العلا احمد,احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية ,ط1, 1993.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

The effect of a training curriculum using auxiliary means on some physiological variables and the development of the volleyball crushing skill

Prof. Dr. Hamida Obaid Abdel Amir

07802569121

hameeda.alchillabi@uokufa.edu.iq

University of Kufa - College of Education for Girls

Prof. Dr. Alia Hussein Obaid

07808774310

aliahussein8a@gmail.com

University of Kufa - College of Education for Girls

Abstract:

Sports training is one of the important sciences and the basis on which the training process in the field of physical education is based, and its role in the player's acquisition of motor skills and control of motor performance, and this results by making changes in motor behavior resulting from the training process and then the player can develop a lot of motor patterns The basic foundation, which is a basic rule in the acquisition and mastery of sports skills, which requires a series of changes and practices organized according to training methods and tools so that the player can acquire and master skills and develop them and be able to perform them smoothly and with high accuracy while saving effort and time

The two researchers believe that the use of training aids is of great importance in order to determine the extent of the current players' ability and to identify the physiological variables and to develop some skill of crushing hitting with volleyball, through the fact that the two researchers are teachers in the Department of Physical Education and Sports Sciences and their presence in the training process. The female volleyball team players suffer from difficulty in performing the skill of crushing because it is one of the difficult and complex skills. Therefore, the two researchers prepared a training curriculum using aids for the skill of hitting the volleyball for the female students. And to identify the effect of the training curriculum using the aids on some physiological variables and developing the skill of hitting the crushing volleyball for the students.

The two researchers used the experimental method, and the research community is the university's volleyball team players in the Department of Physical Education and Sports Sciences / College of Education for Girls / University of Kufa for the academic year 2018-2019, numbering 12 players,

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)
28.27- حزيران- 2022
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

after obtaining the results, they were statistically processed. The training using the auxiliary means contributed to the development of the physiological capabilities investigated and the skill of hitting the crushing ball in volleyball for the players.

- نموذج لوحة تدريبية يومية للاعبات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية لتطوير مهارة الضرب الساحق شدة الوحدة التدريبية (90 %):

تفاصيل الوحدة التدريبية							
النبض ض/د	الراحة بين المجاميع ثا	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات ثا	زمن التمرين ثا	التكرارات	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	القسم
173	60	2	30	10	4	يقوم المدرب باعداد كرة للاعبة بالقفز لاداء مهارة الضرب الساحق	الاعداد البدني الخاص
179	60	2	45	60	2	القفز على مانع واحد منحفض للامام والخلف لاداء مهارة الضرب الساحق	
175	60	2	15	12	2	القفز على البقع في لاداء مهارة الضرب الساحق	
181	60	2	30	6	2	تقوم الباحثتان برسم (5) دوائر على ارض الملعب وتقوم الطالبات باداء القفز بين الدوائر لاداء مهارة الضرب الساحق	
171	60	2	15	10	5	- تقوم الباحثتان بوضع (3) شواخص وتقوم اللاعبات بالقفز بين الشواخص واداء مهارة الضرب الساحق	
173	60	2	60	45	3	القفز على مانع واحد منحفض للامام والخلف ومن ثم اداء مهارة الضرب الساحق	
180	60	2	15	10	6	على مانعين بأرتفاع منحفض للامام (5) مرات ومن ثم اداء مهارة الضرب الساحق	