



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of muscle stretching exercises using some resistances on flexibility, muscle strength endurance and some basic skills in youth volleyball

Abbas Abdul Jabbar Mohammed ✉
Diyala directorate of education

Article information

Article history:

Received 17/9/2024

Accepted 3/11/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

Muscle stretching, resistances,
flexibility, muscle strength endurance,
volleyball

Abstract

The aim of the research was to prepare muscle stretching exercises using some resistances on flexibility, muscle strength endurance and some basic skills in youth volleyball. The method used was the experimental method with an equivalent groups nature, as the sample was the youth volleyball players of Diyala Sports Club for the 2023–2024 season. The most important conclusions were: – Muscle stretching exercises using some resistances succeeded in raising the level of flexibility, muscle strength endurance and some basic skills in youth volleyball. It was recommended: Adopting muscle stretching exercises using some resistances in training youth volleyball within the training units, as they succeeded in raising the level of flexibility, muscle strength endurance and some basic skills.



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات على المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب

✉¹ عباس عبد الجبار محمد

المديرة العامة لتربية ديالى

المخلص

هدف البحث الى اعداد تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات على المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب وكان المنهج المستعمل هو المنهج التجريبي ذات طابع مجاميع متكافئة اذ كانت العينة هم لاعبي الكرة الطائرة الشباب لنادي ديالى الرياضي للموسم 2023-2024 وكانت اهم الاستنتاجات: - تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات نجحت في رفع مستوى المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب وتم التوصية: اعتماد تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات في تدريب الشباب بالكرة الطائرة ضمن الوحدات التدريبية كونها نجحت في رفع مستوى المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2024/9/17

القبول: 2024/11/3

التوفر على الانترنت: 15 يناير 2025

الكلمات المفتاحية:

التمثية العضلية ، المقاومات ، المرونة ، تحمل
القوة العضلية ، كرة الطائرة

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

الانجازات المتحققة في مختلف المجالات لم تأتي بالصدفة وانما من خلال الدراسة الصحيحة والعميقة والبحث بالأسلوب العلمي لأصغر الجزئيات التي لها فائد في النهوض والابداع وهذا يعطي حقائق تقدم بعض البلدان وتطورها نتيجة الاهتمام بالعلم والبحث العلمي.

وفي المجال الرياضي فان للعلوم الساندة للتدريب الرياضي والابحاث العلمية المدروسة كان لها الفضل في التقدم الرياضي وتحقيق الانجازات والبطولات ، اذ بفضل تلك الدراسات ساعدت في اختيار التمرينات والتدريبات المناسبة التخصصية ولها التأثير على جسم اللاعب لغرض التطور والتكيف عليها وتقديم ما هو افضل من الاداء في المنافسة .

ومن تلك التمرينات التمطية العضلية وهي تمرينات تساعد على تهيئة وتدريب العضلات لاستقبال الاحمال القوية لغرض رفع المستوى البدني وخاصة القوة العضلية من ناحية التحمل وكذلك تقوية العضلات الساندة للمفصل لغرض رفع المرونة المطلوبة " ان إطالة المجموعات العضلية بشكل متسلسل ومنطقي يعمل على رفع حرارة العضلات وتدفق الدم في العضلات المستخدمة في النشاط ، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية خلال هذه الفترة وارتفاع مستوى الأداء الذي يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة وزيادة قوة الانقباض العضلي وتزويد العضلات العاملة بالدم والأكسجين وانخفاض مقاومة العضلات العاملة ورفع معدل التوتر العصبي" (Athletics, 2010) كما في دراسة (Mohammed & Mashkoor, 2006)

وافضل الطرق لاستعمال تدريبات التمطية هي استعمال المقاومات التي تساعد على التمطية العضلية كما في دراسة (Nahida et al., 2018) وهناك انواع متعددة من المقاومات منها الثابتة ومنها المتحركة التي تعتبر عامل مساعد على تطوير الجانب البدني وبدوره يعكس على تطور المهاري ويرى (Al-Qat, 1999) " تدريبات المقاومات عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان، إلا أنه خلال العشرين عاما الماضية أمكن الوصول إلى عدد محدد من هذه التدريبات يناسب العديد من الرياضات الحديثة، بحيث أصبحت هذه التدريبات لها صفة الشمولية والتكامل في عمليات التنمية ".

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي يجب ان يتمتع لاعبيها بتحمل القوة والمرونة في تأدية المهارات الاساسية اذ لكل لعبة لها خصوصية ومتطلبات وتجهيز تلك المتطلبات بالتدريب الرياضي سوف يعكس مدى التطور والنجاح في لعبة الكرة الطائرة ، ومن هنا يأتي دور تمرينات المقاومة في رفع مستوى تلك المتطلبات بعد ان يتهيأ لها التدريب المناسب وهي التمطية التي تتم من خلال المقاومات.(Hamad et al., 2024)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في الانتقاء بالمستوى البدني وخاصة تحمل القوة والمرونة للاعب الكرة الطائرة لأهميتها في نجاح الاداء المهاري من خلال تمرينات التمطية الضرورية وباستخدام المقاومات المساعدة التمطية وبهذا نساهم بعمل تدريب يرتقي بلعبة الكرة الطائرة لغرض تحقيق النتائج.

1-2 مشكلة البحث:

استعمل التدريبات والتمرينات الصحيحة في الوحدات التدريبية وضمن تخصص اللعبة اكد سوف يساعد على الارتقاء بمستوى الاداء ولهذا فان تمرينات التمطية الضرورية تساعد بتهيئة العضلات للجهد البدني وتعتبر عامل مساعد في التطور وتقلل الاصابات وتزيد التمطية اكثر عندما نستخدم تدريب المقاومة المساعدة التمطية .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة الكرة الطائرة وعلم التدريب الرياضي لاحظ ان الجانب البدني وخاصة تحمل القوة العضلية والمرونة من العوامل المهمة والاساسية في تحقيق النتائج في الاداء المهاري ويزيده اكثر دقة وقوة وسرعة في التنفيذ وان استخدام التدريب المناسب لها سوف يرتقي بهما وهنا جاء دور تجريب تمرينات التمطية العضلية المصحوبة بالمقاومات التي ترفع من التمطية لغرض رفع مستوى الاداء نحو الافضل.

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات على المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.
- 2- التعرف على تأثير تمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات على المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.
- 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.
- 4- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي لتمارين التمثية العضلية باستخدام بعض المقاومات على المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.
- 2- النتائج التي تم الحصول عليها في اختبارات قبلية وبعديّة لكلا المجموعتين ذات طابع معنوي لصالح اختبارات بعديّة .
- 3- نتائج اختبارات بعديّة ذات طابع معنوي لصالح العينة التجريبية في تطوير المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.
- 5- مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة الشباب لنادي ديالى الرياضي للموسم 2023-2024

1-5-2 المجال المكاني : ملعب الكرة الطائرة في قاعة الشباب والرياضة في نادي ديالى

1-5-3 المجال الزماني : للمدة من 2024/3/7 ولغاية 2024/6/11

1-6 تعريف المصطلحات :

- تمارين التمثية : هي " مقدرة الرياضي على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة على الحركة " (Kama & Mohamed, 1997)
- تدريبات المقاومة : أنها عبارة عن " تسلط قوى خارجية على المجاميع العضلية العاملة في التحرك (المشتركة في الأداء) لتطوير الصفات البدنية وذلك لإيجاد نوع جديد من التكيف الوظيفي الذي من شأنه رفع القدرة الميكانيكية والفسلجية للمتدرب " (Amer, 1989)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: تم استعمال منهج تجريبي ذات طابع مجاميع متكافئة (ضابطة وتجريبية) لمعالجة المشكلة وكذلك لتحقيق الاهداف.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد المجتمع الخاص بالبحث بلاعبي الكرة الطائرة الشباب لنادي ديالى الرياضي كان العدد (26) لاعبا، وتم اختيار العينة للبحث بشكل عمدي مباشر حيث بلغ العدد (20) لاعبا وكانت النسبة (76.92 %) من كل مجتمع البحث وتم استبعاد (6) لاعبين بسبب المستوى المتدني ويؤثر على النتائج ، تم التقسيم الى مجموعة ضابطة و تجريبية بشكل عشوائي (10) لاعبين لكل واحدة ، وتم عمل التجانس لعينه داخل المجموعة الاولى والثانية على حدة والتكافؤ لكلا المجموعتين وكما موضح ادناه في جدول رقم (1).

جدول (1)

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.488	1.284	0.869	67.661	1.43	0.965	67.45	الوزن /كغم
غير معنوي	0.077	0.873	1.542	176.53	0.987	1.742	176.47	الطول / سم
غير معنوي	0.745	10.578	0.457	4.32	13.155	0.542	4.12	العمر التدريبي/سنة
غير معنوي	0.547	5.081	0.784	15.43	4.507	0.687	15.24	تحمل القوة للذراعين /عدد
غير معنوي	0.324	4.286	0.967	22.561	3.853	0.864	22.421	تحمل القوة للرجلين/عدد
غير معنوي	0.091	4.236	0.795	18.764	3.389	0.637	18.795	المرونة / عدد
غير معنوي	0.723	13.361	0.634	4.745	9.228	0.421	4.562	دقة الإرسال / درجة
غير معنوي	1.163	8.236	0.784	9.519	3.734	0.368	9.854	دقة التمرير/درجة
غير معنوي	1.006	7.34	0.865	11.784	3.936	0.451	11.457	دقة الأعداد /عدد

ت=1.734 عدد (0.05)

2-3 الأجهزة والأوت والوسائل المستعملة في البحث

- المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات المستخدمة، الملاحظة العلمية ، ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة عدد (12) ، ميزان طبي ، شريط قياس طول (10) متر ، قائمان من الخشب مثبت بهما مستطيلان حزام جلد ، ساعة إيقاف ، حائط أملس ، المقاومات (الجهاز Verti Max ، حبال مطاطية ، جدار ثابت).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث الخاصة بتحمل القوة للأطراف والمرونة الديناميكية للجذع والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وفق مصادر والمراجع السابقة.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 الاختبارات البنائية :

2-4-2-1-1 اختبار تحمل القوة للذراعين (Al-Mandalawi & Al-Shatti, 1987)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد الذراعين .
- مواصفات الأداء :- من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني الذراعين ومدتهما كاملا حتى استنفاد الجهد .

- طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد

2-4-2-1-2 اختبار تحمل القوة لعضلات الرجلين (Al-Mandalawi & Al-Shatti, 1987)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة المجموعات العضلية العاملة على ثني الركبتين ومدتهما.
طريقة الأداء: من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملا وحساب العدد حتى استنفاد الجهد على ان يوجد كرسي لغرض تحديد زاوية الركبتين أثناء بارتفاع (75 سم) الثني كما في شكل (3) .

طريقة القياس : عدد مرات ثني الركبتين ومدى حتى استفاد الجهد مؤشر لتحمل القوة لعضلات الرجلين .
2-4-1-3 اختبار المرونة (Muhammad Sobhi Hassanein, 1987) .

اسم الاختبار : لمس المستطيلات الاربعة .

هدف الاختبار : هذا الاختبار يقيس المرونة لديناميكية وسرعة ثني ومد الرجلين وتدوير العمود الفقري .

مواصفات الاختبار : اختبار يقيس الديناميكية والسرعة وثني ومد الرجلين .

ادوات الاختبار : قائمان من الخشب مثبت بهما مستطيلان حزام جلد وساعة ايقاف.

طريقة اداء الاختبار : يقف المختبر بحيث يوضع القائمان على جانبيه مع تثبيت الذراعين بواسطة الحزام عند سماع اشارة

البدء يقوم المختبر بالدوران جهة اليمين واليسار ويلمس المستطيلات العلوية ثم يقوم بثني الركبتين ولمس المستطيلات

السفلية حتى نهاية الاشارة خلال (30) ثانية .

التوجيهات : عدم حساب العدادات بعد او قبل نهاية الاشارة ولمدة (30) ثانية.

2-2-4-2 الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة:

2-2-4-2-1 دقة الإرسال بالكرة الطائرة: (Abdel Moneim & Sobhi, 1997)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الإرسال الطويل.

- الأدوات :- ملعب كرة طائرة، كرات طائرة،

- مواصفات الأداء :- من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر بحيث

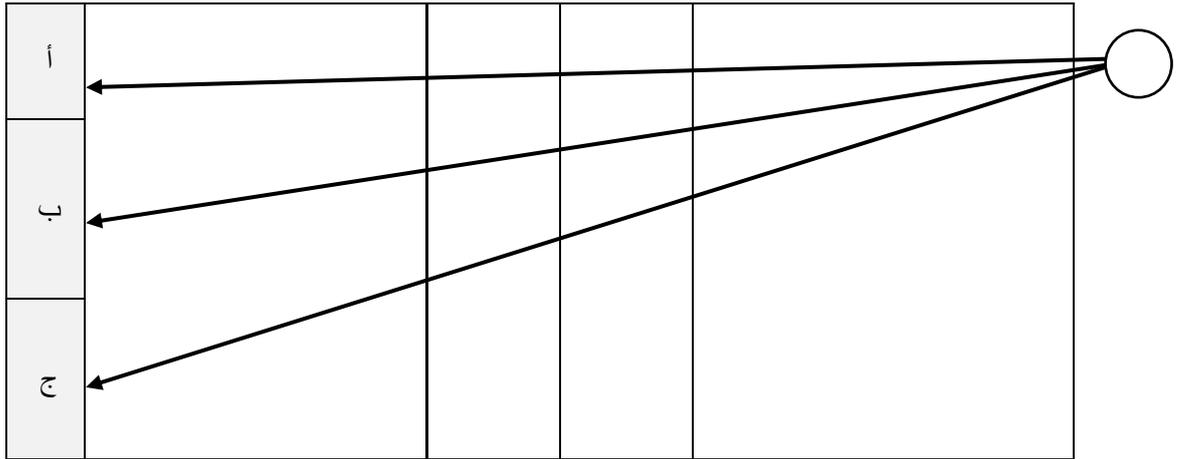
يخصص خمس إرسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة ثالثة للمنطقة (ج).

- التسجيل :-

- ثلاث نقاط لكل إرسال صحيح تسقط في الكرة داخل المربع المحدد .

- نقطتان لكل إرسال صحيح تقع فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد.

- أعلى درجة للاختبار (45) درجة



الشكل (1) يوضح اختبار دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

2-2-4-2-2 دقة الإعداد على حلقة كرة السلة (Marwan & Muhammad, 2010)

الغرض من الاختبار / قياس دقة الأعداد من الاعلى.

الأدوات / برج كرة سلة، مقعد سويدي يوضع إمام برج السلة وعلى بعد 4 م، كرة طائرة.

مواصفات الأداء / يقف المختبر إمام المقعد السعودي ويقوم بأداء التمرير 30 مره على حلقة كرة السلة على إن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها.

التسجيل / 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها

3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة.

نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

2-4-2-3 اختبار تكرار التمرير على الحائط (30 ثانية) (Al-Ani, 2011)

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع .
- الأنوات : حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع (3) م من سطح الأرض ، ويرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم ، كرة طائرة ، ساعة إيقاف.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط (180) سم (خط التمرير) ، على إن يمسك الكرة باليدين إمام الوجه ، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليه ، على إن ترتد لتصل إليه مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من الاعلى بأصابع اليدين ، ويستمر المختبر في أداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانية .
- الشروط : يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .
- يجب إن يكون التمرير أعلى الخط المرسوم على الحائط .
- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة (30) ثانية .
- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين إمام الوجه ثم أداء التمرير بالأصابع.
- إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم عليه وارتدت بطريقه جعلت المختبر يتابع التمرير من إمام خط التمرير .. في جميع هذه الحالات على المختبر إمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار .
- يجب استخدام مهارة التمرير من الاعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى .
- على المختبر التوقف عن الأداء فور الإعلان عن انتهاء (30) ثانية المقررة
- التسجيل / تحتسب عدد ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية المقررة للاختبار ولا تحتسب إيه محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها . وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانية $\times 3$.
- ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 7/3/2024 الساعة (4) عصرا وعلى ملعب ديالى على بعض أفراد العينة الأصلية لمعرفة مدى ملائمة التمرينات لأفراد العينة وذلك من خلال تطبيق بعض التمرينات وتقنين التمرينات المستخدمة لمعرفة مكونات الحمل المطلوبة لأدائها.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على اختبارات تتمتع بالأسس العلمية الصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث ودراسات سابقة.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات والقياسات القبليّة: أجريت الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ 14/3/2024 .

2-5-2 التمرينات المطبقة :

تم إعداد تمارين الخاصة بالتمطية واستخدام المقاومات الثابتة مثل الجدار ووزن الزن بالضغط الثابت وكذلك استخدام المقاومات المتحركة مثل الحبال المطاطية وجهاز Verti Max وتعمل تلك التمارين على تهيئة العضلات والمفاصل لأداء تمارين القسم الرئيسي من تمارين تحمل القوة وغيرها وتم تطبيقها وفق التفصيل التالي: بلغ عدد الأشهر للتدريب شهرين أي بما يعادل (8) أسابيع وبواقع (ثلاث) وحدات بالأسبوع التي تبلغ بمجموعها (24) وحدة تدريبية وكانت في أيام الأحد والثلاثاء والخميس. أما مكونات الحمل المستخدمة فقد استخدم في تمارين التغطية والمقاومة شدة (60-80%) أما الشدة بتحمل القوة تراوحت الشدة (90-100%) وكان الحجم وفق الشدة المستخدمة وبخصوص الراحة : تم اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

تم برمجته بالقسم التمهيدي والرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ، وتم تطبيقه خلال فترة الإعداد الخاص، وبداء تطبيق التدريب بتاريخ 2024/3/15 وانتهى بتاريخ 2024/6/10
 2-5-3 الاختبارات البعيدة: أجريت بتاريخ 2024/6/11
 2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (spss) لمعالجة:
 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.566	0.897	0.745	17.542	0.687	15.24	تحمل القوة للذراعين / عدد
معنوي	4.194	0.237	0.867	23.415	0.864	22.421	تحمل القوة للرجلين/ عدد
معنوي	2.263	0.671	0.964	20.314	0.637	18.795	المرونة / عدد
معنوي	2.451	0.771	0.745	6.452	0.421	4.562	دقة الإرسال / درجة
معنوي	2.555	0.234	0.964	10.452	0.368	9.854	دقة التمرير/درجة
معنوي	1.945	0.662	0.784	12.745	0.451	11.457	دقة الأعداد / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدية		القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.825	0.996	0.896	19.24	0.784	15.43	تحمل القوة للذراعين / عدد
معنوي	3.125	0.899	0.965	25.34	0.967	22.561	تحمل القوة للرجلين/ عدد
معنوي	3.48	0.967	0.784	22.13	0.795	18.764	المرونة / عدد
معنوي	4.37	0.839	0.967	8.412	0.634	4.745	دقة الإرسال / درجة

معنوي	3.413	0.859	0.943	12.451	0.784	9.519	دقة التمرير/درجة
معنوي	3.218	0.919	0.991	14.742	0.865	11.784	دقة الأعداد /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جنول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	4.376	0.896	19.24	0.745	17.542	تحمل القوة للذراعين /عدد
معنوي	4.456	0.965	25.34	0.867	23.415	تحمل القوة للرجلين/عدد
معنوي	4.386	0.784	22.13	0.964	20.314	المرونة / عدد
معنوي	4.827	0.967	8.412	0.745	6.452	دقة الإرسال / درجة
معنوي	4.452	0.943	12.451	0.964	10.452	دقة التمرير/درجة
معنوي	4.743	0.991	14.742	0.784	12.745	دقة الأعداد /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

بعد عرض جدولي (2) و(3) التي تبين النتائج لنا هناك تحسن وتطور في المتغيرات البدني وخصوصا في تحمل القوة العضلي والمرونة (Mashkour, 2015) بالإضافة الى المهارات الاساسية بالكرة الطائرة والتي تم الاستدلال عليها من الفروقات بين الاختبارات القبلية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على نجاح التدريب المستخدم والتطبيق الصحيح للتمرينات المقترحة والتمرينات الموضوع من قبل المدرب ولهذا يرى (Al-Ani, 2011) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين".

ومن ذلك نستنتج ان التدريب باختلاف ابعاده وتأثيراته له اهداف لا بد من تحقيقها وفي الارتقاء بمستوى اللاعبين البدني والمهاري لغرض تحقيق النتائج ولهذا يرى (Marwan & Muhammad, 2010) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب" (Mashkor, 2011)

وفي الجدول (4) يعطي لنا الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل نجاح تمرينات التمطية والمقاومات المستخدمة في تهيئة اللاعب لأداء التمرينات البدنية مثل تحمل القوة والاداء المهاري وهذا ما عكس تطورها نتيجة تلك التمرينات ولهذا يرى (Brandon, 2001) " ان من المدربين من يشجع على استخدام التمطية في بداية الوحدة التدريبية من أجل الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء " وهذا يفسر دور التمطية في تحسن الاداء ورفع المستوى وخصوصا عدن التدريب مع المقاومات ولهذا يرى (El-Din et al., 1997) " قد جرت العادة على استخدام تدريبات المقاومات لتنمية القوة العضلية ، كما أصبح من المعروف إن استخدام هذه التدريبات

يؤدي أيضا إلى تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وعلى استمرار الاحتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة"

وبخصوص تحمل القوة ودورها في لعبة الكرة الطائرة تعتبر من الجانب البدني الأهم في الاستمرار في أداء الضربات والقفز والدفاع عن الملعب على طول اشواط المباراة التي تتعدى الساعة وأكثر ولهذا ويرى (Al-Madamkha, 2008) بان تحمل القوة هو " احدى المؤشرات على كفاءة الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في أثناء أدائه للمجهود المتواصل خلال الأداء والتي تكون بدرجات عالية نسبياً"

وبخصوص المرونة ايضا لها دور كبير في الدوران بالثبات واثاء القفز وخاصة للجذع لغرض اعطاء قوة للذراع الضاربة ولهذا يرى كل من (Mahmoud & Maher, 2008) المرونة هي " القدرة على اداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة " (Shabib et al., 2024)

ومن الناحية المهارية فان تدريب الجانب البدني المطابق للاداء الفني والمشابه لأجواء اللعب يساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري ولهذا يرى (Ahmed, 2009) "ان التدريب المستخدم لتحسين الاداء في الملعب يجب ان يكون مشابهة ميكانيكا لطريقة في المنافسة حتى يترجم التدريب الى تحسن في الاداء يجمع بين ميكانيكية الاداء والجانب البدني وفق التمرينات الموضوعه" (Mashkor, 2017)

4-الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات:

1- تمرينات التمطية العضلية باستخدام بعض المقاومات نجحت في رفع مستوى المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للشباب.

2- التمطية باستخدام التمرينات الثابتة والمتحركة مع المقاومات مثل الحبال المطاطية وجهاز Verti Max تعطي تهيئة للعضلات العاملة لأداء التمرينات الصعبة وذات الاحمال القوة مثل تحمل القوة والمرونة وهي تعكس على تطور الاداء المهاري.

2-4 التوصيات:

1- اعتماد تمرينات التمطية العضلية باستخدام بعض المقاومات في تدريب الشباب بالكرة الطائرة ضمن الوحدات التدريبية كونها نجحت في رفع مستوى المرونة وتحمل القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية .

2- التأكيد على التمطية باستخدام التمرينات الثابتة والمتحركة مع المقاومات مثل الحبال المطاطية وجهاز Verti Max لأنها تعطي تهيئة للعضلات العاملة لأداء التمرينات الصعبة وذات الاحمال القوة مثل تحمل القوة والمرونة وهي تعكس على تطور الاداء المهاري.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي الكرة الطائرة الشباب لنادي ديبالى الرياضي للموسم 2023-2024

تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

عباس عبد الجبار محمد Abbas.Abd.jabbar@gmail.com

References

- Abdel Moneim, A., & Sobhi, M. (1997). *Educational Foundations of Volleyball* (p. 208). Al-Kitab Center for Publishing.
- Ahmed, E. A. R. I. S. (2009). *The effect of weight training on some physical abilities and punching performance of young boxers* [Master's thesis]. Zagazig University.
- Al-Ani, M. A. S. (2011). The effect of a proposed training program for some physical and skill abilities in basketball for young players: Master's thesis. *College of Physical Education, University of Baghdad*.
- Al-Madamkha, M. R. I. (2008). *Field application of theories and methods of sports training* (1st edition, p. 88). Al-Fadhli Office.
- Al-Mandalawi, Q. H., & Al-Shatti, M. A. (1987). *Sports training and records* (p. 28). Basra University Press.
- Al-Qat, M. (1999). *Functions of the members of the sports training* (1st edition, p. 12). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Amer, G. H. (1989). *The effect of using different resistances in developing achievement in military swimming* [Master's thesis]. University of Mosul.
- Athletics, I. A. of F. (2010). *Recent Studies in Athletics, Quarterly* (p. 57). Center for Regional .
- Brandon, R. (2001). *Dynamic versus passive stretches", Peak Performance* (p. 10). contraction durations during hold – relax stretching & improvement of hamstring.
- El-Din, T. H., Khater, S. A. R., Mohamed, M. K., & El-Din, W. S. (1997). The Scientific Encyclopedia of Sports Training. *Dar Al-Ketab Al-Hadeeth, Cairo*.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(7), 77–83*.
- Kama, I A. H., & Mohamed, S. H. (1997). *Physical Fitness and its Components. Theoretical Foundations and Physical Preparation – Measurement Methods* (1st ed, p. 267). Dar Al Fikr Al Arabi.
- Mahmoud, A. H., & Maher, H. M. (2008). *Modern trends in sports training science* (p. 201). Dar Al-Wafa.
- Marwan, A. M. I., & Muhammad, J. A.-Y. (2010). *Modern trends in the science of sports training* (1st edition, p. 22). Al-Warraaq Publishing and Distribution.

- Mashkor, N. H. (2011). The impact of physical training in skills to some corners of the performance characteristics of players Fencing. *Modern Sport*, 10(15).
<https://www.iasj.net/iasj/article/30585>
- Mashkor, N. H. (2017). The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 50.
- Mashkour, N. H. (2015). *THE EFFECT OF TRAINING & COMPONENT OF HARMONIC CAPACITY IN SOME PHYSICAL, BIO-KINEMATIC VARIABLES & ACHIEVEMENT OF LONG JUMP.*
- Mohammed, M. G., & Mashkour, N. H. (2006). The arch of the foot and its relationship to self-control and performance level on the balance beam. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19.
- Muhammad Sobhi Hassanein. (1987). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports: Vol. Part 1* (Dar Al-Fikr Al-Arabi, Ed.).
- Nahida, M., Qusai Ali, & William AliWilliam. (2018). the effect of exercises using rubber ropes and water resistance on the ability to withstand the strength and power characteristic of speed and to achieve the effectiveness of . *Journal of Physical Education Studies and Research*, 29(4). –
[https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=VXWUUhQAAAAJ& citation_for_view=VXWUUhQAAAAJ:KIAtU1dfN6UC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ar&user=VXWUUhQAAAAJ&citation_for_view=VXWUUhQAAAAJ:KIAtU1dfN6UC)
- Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 50–60. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852>

ملحق (1)

(نموذج من الوحدات التدريبية)

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

زمن التمرينات: 65-67 دقيقة

الوحدة التدريبية (1)

الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	الحجم	التمرينات	زمن بالدقيقة	القسم
رجوع النبض (120-110) ض/د	رجوع النبض (130-120) ض/د	2×2	1-دفع جدار بالرجلين لمدة (10 ثانية).	1.2	التمهيد
		2×2	2-دفع جدار بالدين لمدة (10 ثانية).	1.3	
		2×2	3-سحب حبال مطاطية مربوطة بالجذع داخل ملعب الكرة الطائرة لمسافة 3 متر.	1.2	
		2×2	3-جهاز من الجهاز Verti Max مسافة 3متر	1.5	الرئيسي
		2×1	4-اداء ارسال من اللاعبين لمدة (10 دقيقة)	20.00	
		2×1	5- اداء تمرير مع الزميل لمدة (5 دقيقة)		
		2×1	6- اداء اعداد والضرب الساحق مع الزميل بالتناوب (5دقيقة)	10.00	
		2×1		10.00	