

أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة

جمال علي رابعه، أحمد عكور *

ملخص

هدفت الدراسة التعرف على أثر استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لمتغيرات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، والسرعة الانتقالية، والرشاقة لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة، وكذلك التعرف على أثر استخدام التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة على تحسين دقة الأداء لمهاراتي الإرسال والضربة الساحقة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي والذي تكون من ثمانية أسابيع في صالة كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) لاعبا يمثلون منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة ومنتخب كلية علوم الرياضة لكرة الطائرة، تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: المجموعة الأولى التجريبية وتضم لاعبي منتخب الجامعة، والمجموعة الثانية ضابطة وتضم لاعبي منتخب الكلية، وتم اختيار العينة بطريقة العمدية نظرا لملائتها لطبيعة أهداف الدراسة، أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الدائري له أثر على تطوير الصفات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية والرشاقة)، وأسهم في تحسين دقة الأداء لمهاراتي الإرسال والضربة الساحقة، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية والمهارية لأهميتها في رفع مستوى أداء اللاعبين، كما أوصت الدراسة بتعميم نتائج الدراسة على لاعبي المنتخبات الجامعية؛ لرفع الاستجابات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة في الأردن.

الكلمات الدالة: التدريب الدائري، القوة الانفجارية، الرشاقة، السرعة الانتقالية، دقة الإرسال، الضربة الساحقة، الحمل الفترتي مرتفع الشدة.

المقدمة

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب من التدريب (التدريب الدائري) إلى أدامسون و مورجان وذلك في أوائل الخمسينيات من القرن الماضي، ومنذ ذلك الحين يستخدمه الكثير من المدرسين والمدربين، وقد أدخلت عليه تعديلات وتغيرات حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية (البساطي، ١٩٩٨).

كما يتطلب أداء المهارات الأساسية في كرة الطائرة قدرات بدنية خاصة تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري، لذلك توجد علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين الارتقاء بالحالة المهارية للوصول إلى الإنجاز الرياضي (خميس، ٢٠٠٥).

ويشير (الإبراهيمي، 2001) إن لعبة كرة الطائرة تحتاج إلى إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي، وأن التطور الكبير في الأداء المهاري الهجومي مثل أداء (الإرسال الساحق) الذي يعد مفتاح الفريق في كسب النقاط وإحراز الفوز، إضافة إلى مهارة الضرب الساحق الذي يجب على جميع اللاعبين إتقانه من

تلعب عملية التدريب دورا هاما وأساسيا في مجالات تعلم المهارات الرياضية للاعبين للوصول إلى أعلى مستوى للإنجاز الرياضي، حيث أظهرت الأساليب والبرامج تحسين الأداء الرياضي والارتقاء إلى المستويات العليا عن طريق توظيف جميع العلوم التي تخدم الرياضة (الرقاد، ٢٠١٠).

كما تهدف طرائق التدريب الرياضي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، وذلك باختلاف تنوع الطرائق التدريبية وتأثيراتها، كل ذلك حفز الباحثين والمهتمين إلى اختيار الوسائل والطرق التدريبية المناسبة ومن هذه الطرق طريقة التدريب الدائري والتي تعمل على تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والتي تسهم في تطوير الإنجاز (الخطيب، 2008، درويش، ١٩٩٩).

* كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك (٢). تاريخ استلام البحث ٢٨/٤/٢٠١٥، وتاريخ قبوله ٢٥/٨/٢٠١٥.

الباحثان لدراسة أثر استخدام التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة.

مشكلة الدراسة:

جاء التطور الذي تشهده لعبة كرة الطائرة في مختلف جوانبها نتيجة لجهود الباحثين والدارسين في توظيف المعلومات العلمية في عمليات التدريب، وبما يتلاءم مع إمكانيات وقابلية الرياضي وفق متطلبات اللعب المختلفة، ولاسيما بعد التعديلات الجوهرية الأخيرة التي طرأت على قانون اللعبة، ومن خلال خبرة الباحثان كمدرسان وممارسان لهذه اللعبة، فقد لاحظا بأن هنالك ضعفاً واضحاً عند لاعبي المنتخبات الجامعية في الأداء المهاري والبدني، وخاصة في دقة أداء مهارتي الإرسال والضربة الساحقة بكرة الطائرة، وقد يعزى ذلك إلى تدني مستوى التركيز في الأداء، وكذلك لطبيعة البرامج التدريبية التي يستخدمها بعض المدربين في الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، ومن هذه الأنماط النمط التدريبي الاعتيادي (التقليدي) وكذلك ثقافة المدربين أحياناً والتي اكتسبها بوسائل وطرق غير منهجية، وقد يلجا بعض المدربين إلى الأسلوب الذي تعلمه، ولا يبحث عن تطوير نفسه باكتساب أنماط جديدة في التدريب تساهم في تحقيق المتطلبات البدنية والمهارية للوصول إلى الانجاز الرياضي، لذلك لا بد من التنوع في برامج التدريب الرياضي والتي تتناسب ومستوى المهاري والبدني للاعبين.

كذلك هناك بعض الاعتبارات التي يركز عليها المدربون في الوحدات التدريبية للأداء المهاري وبنسبة عالية، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الناحية البدنية وانعكاسها السلبي على الأداء المهاري في كرة الطائرة؛ لذا قام الباحثان باستخدام طرق وأساليب التدريب الدائري الذي يؤدي إلى تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى:

- أثر أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة في تطوير الصفات البدنية لمتغيرات (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية وصفة الرشاقة) لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة الطائرة.
- أثر التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة على تحسين دقة الأداء لمهارتي الإرسال والضربة الساحقة لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة .

فروض الدراسة :

جميع المراكز، إذ يقفز لاعب كرة الطائرة في اللعبة الواحدة عدد من القفزات يتجاوز (100) قفزة؛ أي قوة تحمل عالية بدون الاعتماد على الأوكسجين لإنتاج هذه القوة الانفجارية، و تستمر مدة المباراة لأكثر من ثلاث ساعات في بعض الأحيان لذا تحتاج إلى مستوى عال من التحمل الأوكسجيني.

ويشير (أبو قمر، 2003) أن لعبة كرة الطائرة حققت انتشاراً واسعاً نتيجة الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وهذا التقدم جاء نتيجة مجهود العلماء والباحثين والدارسين في المجال الأكاديمي والتطبيقي، وذلك باستخدام نماذج تدريبية مختلفة وكان من أهمها استخدام التدريب الدائري الذي يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية عند اللاعبين، وكذلك التعديلات التي طرأت على لعبة كرة الطائرة التي أمتازت بسرعة الدقة الأداء واستخدام المدربين أساليب تدريبية متنوعة ومنها الأسلوب الدائري للوصول إلى الانجاز الرياضي.

ويرى (زيدان، 2006) إن التمتع بالكفاءة البدنية يمكن الفرد الرياضي من القيام بمهامه بأقصى شدة مع الاقتصاد بالجهد المبذول وبما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة من ممارستها، وامتلاك القدرات الحركية الخاصة مثل صفة القوة الانفجارية والسرعة والرشاقة والتحمل العضلي.

وهناك ارتباط وثيق ما بين الإعداد البدني والمهاري في كرة الطائرة، إذ أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة في نجاح أداء المهارات الأساسية، لذلك يعمل المدرب على تطوير هذه العناصر بالإضافة إلى مهارات اللعب، وتعد القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية ولكنها تختلف من لعبة إلى الأخرى وفقاً لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها لدى ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

تكم أهمية الدراسة فيما يلي:

١- تعد واحدة من الدراسات التي تربط بين معرفة أثر استخدام التدريب الدائري وتحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة

٢- تساعد المدربين في تطوير وتنظيم وإعداد البرامج التدريبية لرفع المستوى المهاري للاعبين.

٣- تمكن المدربين من تقييم البرامج التدريبية ومساعدتهم في التعرف على مدى استجابة الرياضيين للبرامج التدريبية المختلفة.

ومن هنا تبرز أهمية الدراسة في كون التدريب الدائري هو واحد من أهم طرق التدريب، ويمثل شكلاً منظماً ومبرمجاً من أشكال تطوير القابلية البدنية لدى الرياضيين، لذا ارتأى

وتطوير الأداء المهاري وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات. أجرى الرقاد (٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب القوة المميزة بالسرعة على الإدراك الحس - حركي وتعلم الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا، استخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق داله إحصائيا لصالح القياسات البعدية لأفراد المجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري، أما نتائج أفراد المجموعة التجريبية أشارت لصالح القياسات البعدية في اختبارات الإدراك الحس - حركي وتعلم الأداء المهاري للريشة الطائرة، وأظهرت النتائج للقياسات البعدية بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس حركي وتعلم مهارات الضربة الساحقة في الريشة الطائرة.

أجرى (ادم، 2007) دراسة هدفت التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا من طلبة المرحلة الثانية بمحافظة الخرطوم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، قسمت عينة الدراسة الى مجموعتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي قد عمل على تطوير وتحسين دقة الأداء المهاري في لعبة كرة الطائرة والى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة، وقد أوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي الموضوع وفق أسس علمية مقننة والتي تهتم بتطوير وتدريب المهارات في كرة الطائرة.

أجرى جابر (٢٠٠٧) دراسة هدفت التعرف على أثر التدريبات القوة المميزة بالسرعة في الإدراك الحس حركي وتعلم مهارات كرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا، أظهرت النتائج للقياسات البعدية بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس - حركي وتعلم الأداء المهاري لكرة الطائرة.

كما أجرت (العاني، 2007) دراسة هدفت التعرف على وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وتحسين دقة الأداء المهاري بكرة الطائرة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبا، وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وعددها (18) طالبة وضابطة وعددها (18) طالبة، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي قد عمل تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة، والى تطوير مستوى أداء العينة في تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \square$) بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير الصفات البدنية لمتغيرات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية وصفة الرشاقة لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة ومنتخب كلية علوم الرياضة ولصالح القياس البعدي.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \square$) بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين مستوى دقة الأداء لمهاتري الإرسال والضربة الساحقة لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة ولصالح القياس المجموعة التجريبية (منتخب جامعة مؤتة).

مصطلحات الدراسة:

التدريب الدائري: هو أسلوب يعتمد على أداء التمرينات بشكل منظم دائري على شكل محطات بشرط أن يكون هناك تناسق بين الحجم والشدة والكثافة بهدف الارتقاء بمستوى اللاعبين. (الوديان، 2003).

التدريب الدائري: لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب، بل يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية، وذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء أكان بين كل تمرين وآخر أم دائرة وأخرى (حسين، ١٩٩٨) ..

الوحدة التدريبية: هي العبء البدني والمهاري والعصبي الواقع على اللاعب والمقنن من حيث الشدة والحجم والكثافة، ويحقق هدفا معين أو عدة أهداف، وذلك حسب شكل الوحدة واتجاه تأثير التدريب ذات اتجاه منفردة أو باتجاه مركب (البشتاوي والخواج، 2005).

التدريب الفترتي مرتفع الشدة: هي إحدى طرائق التدريب التي تعمل على تطوير القدرات البدنية التي تتطلب الأنشطة وتتميز بشدة تصل إلى الحد الأقصى لقدرة اللاعب وتنظيم فترات راحة كافية (درويش، 1999).

محددات الدراسة:

المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي

٢٠١٤/٢٠١٥

المحدد المكاني: صالة كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة
المحدد البشري: لاعبي منتخب جامعة مؤتة، لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة في كرة الطائرة.

الدراسات السابقة

أجريت العديد من الدراسات السابقة، التي انحصرت حول تأثير التدريب الدائري التي أدت إلى تحسين اللياقة البدنية

المقترح. استخدام التدريب الدائري في تحسين الجانب المعرفي لدى معلمات التربية الرياضية في المرحلة الأساسية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وبالأسلوب القبلي والبعدي على عينة قوامها (50) معلمة في لواء الكورة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اكتساب معلمات التربية الرياضية للكفايات المعرفية في مجال التدريب الدائري، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر البرنامج التدريبي للاختبار البعدي يعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح درجة البكالوريوس والمتغير الخبرة ولصالح الخبرة (٥-١٠) سنوات .

وقد أجرى كلا من (أبو عريضة والدراسه, 2004) دراسة هدفت التعرف على أثر البرنامج التدريبي باستخدام الأسلوب الدائري لتحسين صفة الرشاقة عند طلاب الصف السادس الأساسي , استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (46) طالبا من طلاب الصف السادس الأساسي في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك , أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي منخفض الشدة في الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية قد عمل على تنمية الصفات البدنية بشكل عام وصفة الرشاقة بشكل خاص, ورفع مستوى الأداء الرياضي لطلاب الصف السادس الأساسي .

وأجرى (الوديان, 2003) دراسة هدفت التعرف على أثر التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية وعلى تحسين زمن الأداء وحدوث تكيف في سباحة (100 م) حرة استخدام الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (24) لاعبا من منتخب مدينة الحسن للشباب وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية تطبق أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة، في حين طبقت المجموعة الضابطة التدريب التقليدي من قبل المدرب، وقد توصل الباحث إلى إن التدريب الدائري قد عمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة , وتحسين زمن الأداء لسباحي (100 م) حرة، ولصالح المجموعة التجريبية .

وقامت جينا (Gina, 1999) بدراسة هدفت التعرف على أثر التدريب الدائري لتحسين الصفات البدنية لدى كبار السن بأعمار (٥٠-٧٠) سنة، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (40) سيده، إذ قامت المجموعة التجريبية بأداء تمارين مختلفة تتضمن المشي، الصعود والهبوط على كرسي ثابت، تمارين الرشاقة، المرونة لمدة (60) دقيقة وثلاث مرات أسبوعياً لمدة (8) أشهر، وقد كانت التمارين على شكل دائرة تدريجية، إذ لاحظ أن المرونة

كما أجرى (حسين و آخرون, 2007) دراسة هدفت التعرف على تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة، وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (52) طالبا يميلون إلى ممارسة كرة الطائرة و(42) طالبا لا يميلون إلى ممارسة لعبة كرة الطائرة وقد طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعتين أظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التي تميل إلى لعبة كرة الطائرة حققت تطور وتحسن في الاختبارات البدنية وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالميل الرياضي في المراحل الدراسية المختلفة.

وقام (حسين, 2006) بدراسة هدفت التعرف على أثر استخدام الرسومات التوضيحية في تعلم مهارات كرة الطائرة، ومفهوم الذات المهارية للكرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (21) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً إيجابياً للرسومات التوضيحية على تعلم المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة وإلى تحسين مفهوم الذات المهارية بشكل عام .

كما قام (الحسن, 2005) بدراسة هدفت التعرف على مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، وأيضاً إلى معرفة العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب العمدي على لاعبي المنتخب العراقي تكونت عينة الدراسة من (12) لاعبا، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد لدى لاعبي كرة الطائرة , وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدرب واللاعبين في متطلبات الأعداد البدني والمهاري بما يخدم لعبة كرة الطائرة .

وأجرى براون وآخرون (Braun, et al , 2005) بدراسة هدفت التعرف على أثر التدريب الدائري وتمارين الدراجة الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية استخدمت الدراسة المنهج التجريبي مقسم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة تكونت عينة الدراسة من (16) فتاة، أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الدائري عمل على تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية والفسولوجية لدى النساء المدربات باستخدام التدريب الدائري .

وأجرى (الرحيم, 2004) دراسة هدفت التعرف على أثر

الدراسة .
مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخب جامعة مؤتة وجميع لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لكرة الطائرة والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا.
عينة الدراسة:
 تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، من لاعبي منتخب جامعة مؤتة ولاعبي منتخب كلية علوم الرياضة، (الذكور) البالغ عددهم(٢٤) لاعبا وبنسبة مئوية بلغت (١٠٠%) من مجتمع الدراسة.

والقوة والتحمل والرشاقة قد تأثرت بشكل ايجابي على سيدات المجموعة التجريبية، وقد توصلت الدراسة إلى أن التدريب الدائري كان له أثر إيجابي على الصحة العامة للمشاركات فيه، أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تحسين الأداء البدني والمهاري بلعبة كرة اليد عند طلاب عينة الدراسة .
إجراءات الدراسة:
منهج الدراسة:
 استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة

جدول رقم (١) :يبين القياسات والاختبارات والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات القبلية لأفراد عينة الدراسة الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	الضابطة		التجريبية		(ت) المحسوبة	الدلالة
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
١	الطول	187.5	2.51	188.32	4.68	-1.29	.212
٢	الوزن	71.55	2.50	72.6	3.22	.01	.993
٣	العمر	20.38	.61	20.5	0.87	-.77	.449
الاختبارات البدنية							
٤	الجري متعدد الجهات (الرشاقة)	12.08	.881	12.23	1.80	-.706	.490
٥	دفع كرة الطبية ٢كغم من أمام الصدر من وضع الوقوف لأبعد مسافة/ م.	9.48	.885	9.72	0.56	-1.161	.262
٦	عدو (٥٠)م من البداية الطائرة	5.99	.597	5.79	0.56	1.419	.174
٧	القفز العمودي من الثبات	48.66	2.85	48.30	2.50	.546	.592
الاختبارات المهارية							
٨	الإرسال الضربة الساحقة/ درجات	9.64	2.33	9.50	2.42	.253	.803
٩	الإرسال الساحق	25.28	2.52	25.20	3.38	.131	.897

- الرشاقة.
- دقة الأداء لمهاتري الإرسال والضربة الساحقة بكرة الطائرة.
- الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة
- الميزان الطبي .
- الطول: استخدام الرستاميتير لقياس الطول .
- كرات طائرة عدد (20) كرة.
- كرات طبية بأوزان مختلفة (3.4) كغم عدد (6).
- مقاعد سويدية مختلفة الارتفاعات.
- شواخص عدد (10).

تشير نتائج الجدول رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة (ت) عند مستوى عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \square$) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية (للطول، الوزن، العمر) وكذلك في عناصر اللياقة البدنية (الجري متعدد الجهات، عدو ٥٠م، دفع كرة الطبية، القفز العمودي) وكذلك الاختبارات المهارية (الإرسال الساحق، الضربة الساحقة).

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل : التدريب الدائري بالأسلوب الفترتي المرتفع الشدة.
المتغيرات التابعة:

- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.
- السرعة الانتقالية.

الاختبارات المستخدمة:

استخدم الباحثان الاختبارات الآتية:

والوقت والإمكانيات البدنية.

ثانياً: الموضوعية

تم اختيار الاختبارات التي أجمع عليها الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة الطائرة، والقياس والتقويم ما في الملحق (1) وقام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على عينة الدراسة.

ثالثاً: ثبات الاختبارات

استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادةه وإيجاد معاملات الارتباط بينهما على أفراد من خارج عينة الدراسة وإعادة تطبيقها بعد أسبوع على عينة الدراسة بلغت (5) لاعبين.

• اختبار الوثب العمودي من الثبات.

• اختبار دفع كرة طبية زنة (2كغم) دفع كرة من امام الصدر.

• اختبار العدو (50م) من البداية الطائرة.

• اختبار الرشاقة من وضع الجري متعدد الجهات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

أولاً: صدق الاختبارات

تم الاستعانة بالاختبارات البدنية والمعتمدة عالمياً لقياس مستوى الأداء البدني والمهاري، وتم اختيار الاختبارات التي تلائم مستوى عينة الدراسة وإمكانية التطبيق وتوفير الجهد

الجدول (2): معاملات الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة

المعاملات العلمية		القياس الثاني		القياس الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	ع	
0.96	0.93	2.70	46.1	2.43	45.4	الفقر العمودي من الثبات
0.97	0.94	1.60	9.19	1.35	8.90	دفع كرة طبية بوزن (2كغم) دفع كرة من أمام الصدر
0.94	0.90	2.48	6.78	1.33	6.56	عدو (50م) من البداية الطائرة
0.96	0.92	5.21	13.4	4.51	13.3	الجري متعدد الجهات (الرشاقة)
0.88	0.79	1.36	11.9	1.42	12.5	دقة مهارة الضرب ساحق
0.87	0.78	3.49	34.2	3.38	32.1	دقة مهارة الإرسال الساحق

البرنامج التدريبي المستخدم (الملحق 2)

يهدف البرنامج التدريبي إلى استخدام أسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على تحسين دقة الأداء المهاري في لعبة كرة الطائرة، إذ نفذ الباحثان وحدات البرنامج التدريبي ضمن تدريبات المنتخب، مراعيًا بذلك الإمكانيات والفروق الفردية بين اللاعبين، إذ حرصوا أن تتسجم مفردات البرنامج مع التدريبات المقررة والمعدة سابقاً للمنتخب، واستند الباحثان عند وضعه لمحتويات البرنامج التدريبي على مبادئ علم التدريب الرياضي، وأيضاً تم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي كما في الملحق (1) واشتمل المنهاج التدريبي على (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، وأن زمن الوحدة التدريبية بلغ (30) دقيقة وتم تنفيذ الوحدات التدريبية في القسم الرئيسي خلال فترة الإعداد الخاص.

القياسات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في صالة كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة بنفس الظروف التي تم فيها إجراءات الاختبارات القبلية.

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بتطبيق اختبارات الدراسة على عينة قوامها (5) طلاب من خارج عينة الدراسة الأصلية للتحقق من الأمور الآتية:

- التأكد من صلاحية ومناسبة إجراء الاختبارات والتعرف على المدة الزمنية التي تستغرقها.
- التأكد من صلاحية ومناسبة أدوات القياس والتدريب عليها.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثان أثناء إجراء الاختبارات وذلك لتلافيها عند تنفيذ البرنامج.

وفي ضوء التجربة الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الاختبارات والأجهزة والأدوات وملاءمتها لعينة الدراسة.

القياسات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة في الفصل الدراسي الأول في صالة كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة، وتم أخذ قياسات العمر والطول والوزن والاختبارات البدنية في اليوم الأول، أما في اليوم الثاني فقد تم إجراء اختبار مهاري الإرسال والضربة الساحقة في لعبة كرة الطائرة.

المعالجات الإحصائية

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصفات البدنية لدى القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والرشاقة لدى لاعبي منتخب جامعة مؤتة كرة الطائرة.

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية وذلك لاختبار فروق الدراسة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) لحساب دلالة الفروق. عرض النتائج ومناقشتها:

الجدول (٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
القوة الانفجارية	القفز العمودي من الثابت	48.30	2.50	60.18	2.91	*7.56
السرعة الانتقالية	عدو (50م) من البداية الطائرة	5.79	1.32	5.53	1.60	*4.28
القوة الانفجارية دفع كرة طبية زنة (2كغم)		9.72	0.56	13.38	1.80	*6.63
الرشاقة	الجري متعدد الجهات	12.23	1.80	11.14	1.32	*5.86

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) هي (٢.١١).

عضلات الرجلين والذراعين والسرعة الانتقالية وصفة الرشاقة مما يؤكد إيقاع الأسلوب العلمي المقتن في وضع مفردات البرنامج التدريبي الدائري على تمرينات اختيرت بحيث تكون موجهة لتنمية هذه العناصر والاهتمام في توزيع الحمل التدريبي، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى كفاءة استخدام هذه التمارين التي اعتمدت كثيرا على الطرق المنهجية في تنفيذها والى وجود دوافع لأفراد عينة الدراسة تتمثل بالتحدي والتشويق وأدائها في أجواء مشابهة للمنافسة كون هذه الطريقة التدريبية حديثة عليهم.

وقد ذكر (الخياط، ٢٠٠٨) أن التدريب لكي ينمي عناصر اللياقة البدنية والمهارية يجب أن يكون مشابها للمسار الحركي للعبة التخصصية وأن يتم تحت ظروف مبسطة وسهلة ومن ثم التدرج بزيادة الصعوبة التدريبية.

يظهر من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبارات القفز العمودي من الثبات، عدو (٥٠م) من البداية الطائرة، دفع كرة طبية زنة (٢كغم) باليدين، الجري متعدد الجهات للقياس القبلي على التوالي هو (48.30 , 5.79 , 9.72 , 12.23) وبانحراف معياري قدره (, 1.32 , 0.56 , 1.80) على التوالي مقابل وسط حسابي للاختبارات البدنية في القياس البعدي على التوالي هو (, 5.53 , 13.38 , 11.14) وبانحراف معياري قدره (, 1.60 , 1.80 , 1.32) على التوالي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (, 5.86 , 7.56 , 4.28 , 6.63) مما يدل على أن التدريب الدائري عمل على تطوير وتحسين الصفات البدنية لصفة القوة الانفجارية

وقد اختلفت هذه الدراسة مع (الطل، ٢٠٠٦)، و (عبد الرحمن، ٢٠٠٤) التي أشارت إلى عدم وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن هاذين العنصرين يحتاجان إلى فترة زمنية أطول ليتم تطويرها.

وانتقلت نتائج الدراسة مع الفرضية الأولى للدراسة ومع نتائج كل من (العاني، ٢٠٠٧) و (الحسين وآخرون، ٢٠٠٧)، ومع دراسة (الحسن، ٢٠٠٥)، ومع دراسة جون (John, 2006) ومع دراسة (Gina, 1999) و (الوديان، ٢٠٠٣) ومع دراسة (أبو عريضة، ٢٠٠٤). والتي أشارت إلى أن البرامج التدريبية تعمل وتساهم في تطوير القدرات البدنية بسبب أن الفترة الزمنية لتنفيذ وحدات البرنامج التدريبي كانت كافية لتعزيز هذه القدرات.

الجدول (٤): قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدقة الأداء المهاري للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة (ت)
	ع	س	ع	س	
الضربة الساحقة	2.42	9.50	3.22	16.50	9.75*
الإرسال الساحق	3.38	25.20	5.6	37.5	13.82*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) هي (٢.١١)

كبيرة وإلى أبعد نقطة ممكنة، مما يساعد في انطلاق كرة بأقصى سرعة وتوجيه الكرة بدقة متناهية نحو الهدف المطلوب والعمل على زيادة التكرارات المشابهة للاختبار ويعزو الباحثان ثانيا سبب هذا التطور إلى تحسين متطلبات أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق المتمثلة بالقوة الانفجارية سواء أكان بالضرب أم إلى قوة عضلات البطن ومرونة الكتف أو إلى التوقيت والتوازن أثناء الضرب والقدرة على الهبوط الصحيح لتجنب ارتكاب الأخطاء عن طريق السيطرة والتحكم بأجزاء الجسم المشتركة بالعمل (الجميلي، ٢٠٠٢) و (طه، ١٩٩٩) وهذه النتيجة تؤكد أن إيقاع الأسلوب العلمي المقنن في وضع مفردات البرنامج التدريبي لدى أفراد عينة الدراسة كان السبب الرئيسي في تحقيق التقدم والتحسين إذ كانت هذه التمارين موجهة لتنمية هذه العناصر مما خدم الأداء المهاري للعبة وتتفق مع نتائج الفرضية الثانية للدراسة. وانتقلت نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة (ادم، ٢٠٠٧) و (العاني، ٢٠٠٧)، مع دراسة (العقول، ٢٠٠٤)، والتي أشارت إلى تحسين الأداء المهاري نتيجة التدريب المكثف والمتواصل على عينة الدراسة.

يظهر من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبار دقة الأداء المهاري للضرب الساحق المستقيم، ودقة الأداء المهاري للإرسال الساحق بكرة الطائرة للقياس القبلي على التوالي هو (٢٥،٢٠،٩،٥٠) وبانحراف معياري قدره (٢.٤٢، ٣.٣٨) مقابل وسط حسابي للاختبارات المهارية في القياس البعدي على التوالي (١٦.٥٠، ٣٧.٥٠) وبانحراف معياري قدره (٣.٢٢، ٥.٦٠) على التوالي، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٧٥، ١٣.٨٢) على التوالي، ويعزو الباحثان ذلك إلى سببين أولهما يرجع إلى التطور الحاصل نتيجة التدريب الدائري الخاصة بتنمية القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والرشاقة وصفة السرعة الانتقالية، مما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة وإلى تحسين في مرونة الكتف، وزيادة مد المفصل مما عمل على إظهار القوة والسرعة، وإلى زيادة التوافق مما حسن الأداء الحركي من خلال الاستخدام الجيد لمبدأ النقل الحركي الصحيح من حركة الجذع بشكل قوسي مشدود ويتم فيها نقل في الجذع للأمام لتعطي قوة دفع

جدول (٥): اختبار (ت) للتعرف على الفروق في القياسات البعدية لمتغيرات اللياقة البدنية والمهارية

بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	الضابطة س- ع+	التجريبية س- ع+	(ت) المحسوبة	الدلالة
الاختبارات البدنية					
٤	الجرى متعدد الجهات (الرشاقة)	11.706	.808	11.14	2.97
٥	دفع كرة طبية ٢كغم من أمام الصدر من وضع الوقوف لأبعد مسافة/ م.	10.26	.891	13.38	-14.850
٦	عدو (٥٠)م من البداية الطائرة	5.96	.617	5.53	2.926
٧	القفز العمودي من الثبات	50.94	2.60	60.18	-15.069
الاختبارات المهارية					
٨	الإرسال الضربة الساحقة/ درجات	12.50	2.38	16.50	-7.123
٩	الإرسال الساحق	30.66	2.49	37.50	-11.61

الآتي:

١. إن التدريب الدائري له أثر كبير في تطوير الصفات البدنية ودقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.
٢. هناك أفضلية في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية.

التوصيات

- في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان ما يلي:
- ضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية والمهارية؛ وذلك لأهميتها في رفع المستوى للاعبي كرة الطائرة.
 - تعميم نتائج هذه الدراسة على المنتخبات الجامعية في لعبة كرة الطائرة وعلى كليات التربية الرياضية، كأسلوب ناجح في رفع المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي كرة الطائرة في الأردن.
 - إجراء التقويم الدوري لمدى تطوير لاعبي كرة الطائرة من خلال المتغيرات البدنية والمهارية التي استخدمت في هذه الدراسة.
 - الاستفادة من المنهج التدريبي في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي كرة الطائرة.

تشير نتائج جدول رقم (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (الجرى متعدد الجهات (الرشاقة)، دفع كرة طبية ٢كغم من أمام الصدر من وضع الوقوف لأبعد مسافة/ م، عدو (٥٠)م من البداية الطائرة، القفز العمودي من الثبات)، ويعزو الباحثان ذلك أن أفراد المجموعة التجريبية خضعوا لبرنامج مقنن باستخدام أسلوب التدريب الدائري ساهم ذلك في تطوير المتغيرات البدنية مقارنة مع البرنامج الاعتيادي (التقليدي) لأفراد المجموعة الضابطة واتفقت نتائج هذه الدراسة في المتغيرات البدنية مع دراسة كل من (العاني، ٢٠٠٧؛ Braun, 2005؛ أبو عريضة والدراسة، ٢٠٠٤؛ الوديان، ٢٠٠٣؛ Gina, 1999) وفي متغيرات مستوى الأداء المهاري (الضربة الساحقة، الإرسال الساحق) مما يشير الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح، ويعزو الباحثان ذلك إن التطور المهاري لأفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة إلى توزيع أجزاء البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري، واتفقت نتائج هذه الدراسة في المتغيرات المهارية مع دراسة كل من (العاني، ٢٠٠٧؛ الحسن، ٢٠٠٥؛ الوديان، ٢٠٠٣) ولم تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة.

الاستنتاجات

في ضوء عرض ومناقشة النتائج توصلت الدراسة إلى

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- الأساسي، مجلة أبحاث اليرموك، اربد، الأردن.
 آدم، أ. (٢٠٠٧)، أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
 البشتاوي، مهند والخوارجا فارس. (٢٠٠٥)، مبادئ التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

الإبراهيمي، م. (٢٠٠١)، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر، عمان، الأردن.

أبو عريضة، ف والدراسة. (٢٠٠٤)، أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري لتحسين صفة الرشاقة عند طلاب الصف السادس

- البساطي، ا (١٩٩٨) - أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته - كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية*
خميس، ع (٢٠٠٥) القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة مجلة علوم التربية الرياضية العدد (١) المجلة (٤) جامعة بابل العراق الحسين، ع. (٢٠٠٦)، أثر الرسوم التوضيحية في تعلم مهارات كرة الطائرة ومفهوم الذات المهارية للكرة الطائرة، المؤتمر الدولي الخامس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، مجلد (١)، عمان، الأردن.
الجميلي، س. (٢٠٠٢)، كرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
الجميلي، ن. (٢٠٠٤)، تأثير التغذية الراجعة باستخدام الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، بابل، العراق.
الحسن، ث. (٢٠٠٥)، تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بكرة الطائرة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
الرقاد، ر. (٢٠١٠)، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريب القوة المميزة بالسرعة في الإدراك الحس - حركي وتعلم الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١١، العدد ٣، البحرين
الحسين، ع وعطيات، والخلف، م. (٢٠٠٧)، تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات كرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية، جامعة البحرين، مجلد (٤) عدد (١٣)، البحرين.
الخطيب، منذر هاشم. (٢٠٠٨)، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
الخطيب، ع. (٢٠٠٨)، أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
درويش، ك وحسانين، م. (١٩٩٩)، الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
الرحيم، ف. (٢٠٠٤)، أثر برنامج معرفي قائم على استخدام التدريب الدائري في تحسين الجانب المعرفي لدى معلمات التربية الرياضية في المرحلة الأساسية في لواء الكورة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
زيدان، م. (٢٠٠٦)، كرة الطائرة للمدرب والمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
السليمان، خ. (٢٠٠٥)، تأثير استخدام وسائل تعلم مساعدة في اكتساب تعلم مهارتي التمير الأعلى ومن الأسفل بكرة الطائرة، مجلة العلوم الانسانية والاقتصاد، العدد (٧) (١٤)، جامعة الأنبار، الأنبار، العراق.
الطل، م. (٢٠٠٦)، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض
- الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن، الأردن.
طه، ع. (١٩٩٩)، كرة الطائرة، تاريخ، قانون، مهارات، ط٢، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
العاني، د. (٢٠٠٧)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة كرة الطائرة، مجلة الأكاديمية العراقية الالكترونية، بغداد، العراق.
عبد الرحمن، م. (٢٠٠٤)، تأثير دروس كرة السلة على تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية لطلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
العقول، م. (٢٠٠٤)، أثر استخدام التأثير الدائري في تحسين الأداء المهاري والبدني للعبة كرة اليد في حصص التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اردن، الأردن.
العلي، ح. (٢٠٠٦)، قواعد تخطيط التدريب الرياضي، مطبعة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
أبو قمر، م. (٢٠٠٣)، أثر استخدام برنامج تدريبي على تحسين الأداء المهاري عند ناشئ كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
الوديان، ح. (٢٠٠٣)، أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي (١٠٠م) حرة، مجلة أبحاث اليرموك، اردن، الأردن.
حسن، ق. (١٩٩٨)، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .
المراجع الأجنبية
Barun, W,A, Hawthorne, (2005), Acute Response in Women to Circuit Training and Treadmill Exercise of Matched Oxygen Consumption, European journal of applied psychology.
Berth old, finf bend, (2006), selected aspect of the developments of means volley ball, the coach, network publishing, U S A.
Gina, v, (1999), The effect of Circulate Training on Developing physical Fitness of Older persons (50-70) years, new York publishing, U S A.
John, Hammett (2006), comparing the Howsll speed system to training in developing speed, strength, and power in college, Jacksonville state University, Jacksonville, al retrieved, January, 2006, from the world wid web.
Schmidt, A Richard (2006), Motor Leaning and performance, Human Kinetics book, Champaign lions U.S.A.
Symon, M Slobunov (2008), Joilnior World Men Volleyball championship, http\\www.otm.hi\\news west library \ power volleyball\\html\ 2008\.

The Effect of Using Circular Training in The Development of Some of The Physical Attributes and Skill of The Volleyball Team's Players of Mu'ta University For Volleyball

* *Jamal A. Rababah, Ahmad Al Ahkor*

ABSTRACT

The study aimed to identify the impact of the use of circular training in a manner of burden pulsation high intensity on the development of some of the physical attributes to the variables of explosive power of the legs and arms and transitional speed and agility with volleyball players and also identify the impact of the use of circular training in a manner of burden pulsation high intensity training to improve performance accuracy of both transmission and The Overwhelming Blow skills of the volleyball players. The researchers used the experimental method in a tribal measurement and dimensional manners which consisted of eight weeks in the interior hall of the Faculty of Sports Science for Volleyball / Mu'ta University. The study sample consisted of 24 players representing the Mu'ta University volleyball team and Faculty of Sports Science for volleyball team. The players were divided into two groups: the first group was the experimental group and it was consisted of players from the Mu'ta University volleyball team, while the second group was the control group and it was consisted of players from the Faculty of Sports Science for volleyball team. The sample was selected in a deliberate manner due to its relevance to the nature of the study objectives. The study results showed that the circular training has an effect on the development of physical characteristics (the explosive strength of the legs and arms muscles and the speed of transition and agility), and contributed to improve the performance accuracy of the transmission and the overwhelming blow skills. The researchers recommended to pay attention to physical and skill variables for their importance in raising the level of performance of players, to disseminate the results of the study to the players of the university teams; to raise the physical and skill responses of volleyball players in Jordan.

Keywords: Circular Training, Explosive Strength, Agility, Speed The Transition, The Transmission Accuracy, Crushing Blow, Burden Pulsation High Intensity.

*. *Mutah University (1), Yarmouk University (2) Received on 28/4/2015 and Accepted for Publication on 25/8/2015.