

الفصل الخامس

- الاستنتاجات
- التوقعات

الاستنتاجات

- ١ - طريقة التدريب الفترى هى انسب طرق التدريب للعبة الكرة الطائرة (وفقـا لاراء الخبراء) حيث تتفق وطبيعة المنافسات لهذه اللعبة .
- ٢ - تطبيق صورة طبق الاصل من المهارات الحركية تحت نفس الظروف التى سوف تؤدى فيها اللاعبه كمبدأ خاص بالتدريب .
- ٣ - الاثقال الكبيرة تسبب زيادة وزن عضلات الطرف السفلى مما يؤدى الى انتقال مركز ثقل الجسم الى اسفل فيزيد ذلك من الاتزان ويبطئ الحركة الذى لا يتفق ومتطلبات الكرة الطائرة الحديثة التى تعتمد على السرعة والقوة المميـزة بالسرعة والاداء السريع حيث انه بالتدريب الفترى وباستخدام الاثقال الخفيفة المصاحبة للاداء (١٠ : ١٥ ٪ لتدريبات الرشاقة ، ١٥ : ٢٠ ٪ لتدريبات التحمل ، ٢٠ : ٢٥ ٪ لتدريبات القدرة العضلية) من وزن اللاعبه وذلك للاعبات الكـرة الطائرة تحت ١٩ سنة توصل الباحث الى :
 - أ - تنمية صفة القدرة العضلية بعد ثلاثة شهور عند وضعها فى نهاية الوحدة التدريبية بعد وصول اللاعبات لمرحلة التعب وقبل مرحلة الاجهاد وذلك نتيجة تدريبات القوة الايزوكينيكتية والتى تستثير الالياف العضلية ذات الانتفاضة السريعة (البضاء) مما يؤثر القوة المتفجرة اللازمة للعبة الكرة الطائرة .
 - ب - تنمية صفة الرشاقة بعد ستة شهور عند وضعها فى بداية الوحدة التدريبية وذلك لأن سرعة الاشارات والاستجابات العصبية لابد وان تتم والجهاز العصبى فى اعلى درجات الكفاءة الوظيفية .
 - ج - تنمية صفة التحمل (جريا بعد ستة شهور وكلية بعد تسعة شهور) بوضعها فى نهاية الوحدة التدريبية مع الجرى الفترى من حيث التدرج فى سرعة الاداء ارتفاعا وزمن الاداء ارتفاعات وانخفاضات لان الجرى المتواصل لمسافات وأزمنة طويلة يؤثر سلبا على نواتج برامج وتدريبات الوثب ، كذلك يسبب الملل .
- ٤ - عند تقنين حمل التدريب مع السيدات بصفة عامة والناشئات بصفة خاصة يفضل ان يكون التغيير فى حجم التدريب عقبة فى شدة التدريب ضمانا لتصحیح

الاططاء اثناء التكرارات وتأخير الشعور بالتعب الناتج من عدم اكتمال
الاجهزة الحيوية الداخلية (تنفس ، دورى ، دموى) .

- ٥ - فى الكرة الطائرة يفغل تنمية صفة التحمل (تحمل القوة - تحمل السرعة -
الجلد الدورى التنفسى) عن طريق اقصى تكرار باستخدام ثقل خفيف (لا يزيد
عن $\frac{1}{3}$ وزن الجسم) والعمل به بأقصى سرعة حتى درجة التعب .
- ٦ - كمبدأ لمراعاة الفروق الفردية يجب على المدرب مراعاة تنافس اللاعبين مع
أقصى حمل يميزها حتى يرتفع مستوى قدرتها على الاداء .
- ٧ - عند اداء أى تدريبات باستخدام الاثقال لابد من تنفيذها اولاً بدون اثقال فى
الايام الاولى من التدريب كمناسبة تمهيدية ، ويجب ان تتصف التدريبات الاولى
التمهيدية بالبطء والهدوء لتجهيز اجهزة الجسم لاستقبال العبء البدنى نتيجة
لشدة وسرعة الاداء مستقبلاً .
- ٨ - مراعاة احتساب الجرعات المتفرقة للعبء البدنية المتداخلة فى اجزاء
الوحدة التدريبية (احماء ، مهارات ، خطط ، لياقة بدنية) بحيث تكون فى
مجموعها النسبة المطلوبة لتدريبات هذه الصفة فى الوحدة التدريبية الواحدة .

التوصيات

- فى حدود عينة الدراسة وفى ضوء الاجراءات التى تمت ، وانطلاقاً مما تشير اليه
النتائج المستمدة من التحليل الاحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :-
- ١ - استخدام الاثقال الخفيفة المصاحبة للاداء فى الكرة الطائرة بصفة عامة
وللسيدات بصفة خاصة واستمرار العمل بها حتى خلال فترات المنافسة وفقاً
لبرامج مقننة .
 - ٢ - الاعتماد على مبدأ خاصة التدريب فى تطبيق صورة طبق الاصل من الحركات
والمهارات بشروط تحت الظروف التى سوف تؤدى فيها اللاعبين اثناء المباريات .
 - ٣ - التدريب البدنى بالاثقال يجب ان ينفذ فى موالفة مع التدريب الفنى .
 - ٤ - الاعتماد بصفة رئيسية على التغيير فى حجم التدريب عنه فى الشدة بالنسبة
لتدريب السيدات .

- ٥ - اعطاء تدريبات الرشاقة فى بداية الوحدات التدريبية ، وعلى عكس ذلك بالنسبة لتدريبات القدرة والتحمل فتكون فى نهاية الوحدة التدريبية وبعد ومــسـول اللاعبين الى مرحلة التعب .
- ٦ - استخدام طريقة التدريب الفترى لملائمتها لطبيعة لعبة الكرة الطائرة .
- ٧ - الاعتماد على طريقة القوة الايزوكينتيكية فضلا عن طريقة القوة الشابتسية او طريقة القوة الديناميكية حيث انها تجمع بين مميزات كلتا الطريقتين وتأتى بنتائج افضل فى فترة تدريبية أقل .

موضوعات للبحث والدراسة :

يقترح الباحث اجراء دراسات فى الموضوعات التالية :

- ١ - استخدام البرنامج المقترح فى فترة تدريبية اقل تتراوح بين (٣-٤) اسابيع .
- ٢ - استخدام البرنامج المقترح مع الرجال .
- ٣ - اجراء بعض الدراسات تبحت فى الخصائص الفسيولوجية الاخرى للكرة الطائرة غير الموجودة (قيد الدراسة) .