

تأثير تمرينات باستخدام ادوات وبيئة تدريبية مختلفة في تطوير بعض
القدرات البدنية ودقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين المركز التدريبي
التخصصي بالكرة الطائرة
بحث تقدم به

أ.د. عدنان فدعوس عمر
pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq
جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. م. ايثار حمدي عبد الرحمن عمران
etharhamdi1983@gmail.com
وزارة التربية - مديرية تربية الانبار

مستخلص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام ادوات مختلفة في بعض القدرات البدنية واداء مهارة الضرب الساحق للاعبين المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة. اما عينة البحث . فقد تكونت عينة البحث من لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة و بالطريقة العمدية للعام الدراسي(2019-2020). وقد شملت عينة البحث (10) لاعبين وتم استبعاد لاعبين (الليبرو) من عينة البحث ،تكون النسبة المئوية للعينة قد مثلت (80%) من مجتمع البحث ، استنتج الباحثان أن للمنهج التدريبي تأثير إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، والضرب الساحق ، مما يدل على تأثير المنهج التدريبي الذي أعدّه الباحثان في تطوير هذه القدرات ،وأوصو الاستفاده من المنهج التدريبي المعدّ من قبل الباحثان في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية مهارة الضرب الساحق بلاعبين الكرة الطائرة .وتعميم المنهج التدريبي المقترح في تدريب ناشئ الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة .ضرورة اهتمام المدربين بالاختبارات التي اعتمدها الباحث لقياس القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق .

الكلمات المفتاحية : البيئة التدريبية، القدرات البدنية، الضرب الساحق



The Influence of the Exercises using Training Equipment under a Training Environment on Improving some Physical Abilities and the Spike Accuracy of the Players at the Specialized Training Center for Volleyball

Instr. Assist. Ethar Hamdi Abdulrahman Omran

University of Anbar – College of
Education and Sports

etharhamdi1983@gmail.com

Prof. Dr. Adnan Fad'us Omar

Ministry of Education – Al-Anbar
Directorate of Education Physical

Pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

Abstract

This study aims at investigating the influence of the exercises using training equipment under a training environment on improving some physical abilities and the spike accuracy of the players at the Specialized Training Center for Volleyball. As for the sample of the study, it includes (15-17) year old volleyball players at the specialized training center using [non-random sampling method](#) of the academic year (2019-2020). The sample is of 10 players where Libro players are excluded from the sample. Thus, the sample represents 80% of the research community. The researchers conclude that the training program has a positive influence on improving muscles explosive power of the legs and arms in addition to the power of the spike. This shows the great influence of the training program prepared by the researchers to improve the player's physical abilities. Therefore, the researchers suggest using the studied training program in building similar training programs by other specialists to improve the physical abilities and the spike power of the players. They also suggest that such programs are advised to be used to train younger players from (14-16) years old. Finally, coaches are advised to use the same measurements used in this study to identify the physical abilities and the strike power.

Key words: training environment, physical abilities, spiking

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الجماعية التي حققت شعبية كبيرة وانتشارا واسعا على المستوى الرياضي في العالم، لاسيما في السنوات الاخيرة، ويعود سبب هذا الانتشار الى ممارستها في كل الظروف والاماكن والى التطور الكبير والمتسارع الذي حدث وما زال يحدث لهذه اللعبة، اذ شهدت تغييرات تعديلات كثيرة سواء اكانت في تغيير الاساليب الخطئية وتطورها ام التغييرات التي شملت قواعد اللعبة وطرائق التدريب المختلفة . واخذ الاهتمام بها يتزايد وأصبحت تستأثر باهتمام الكثيرين في دول عديدة من العالم لما لها من خصوصيات ومتطلبات تتصف بالإثارة والتشويق. إذ تعتمد مزاولتها على العمل الجماعي، وتوفير الكادر التدريسي والتدريبي المتميز إلى جانب تطوير القدرات البدنية والمهارية وغيرها من القدرات من خلال استخدام الأساليب التدريبية المناسبة وتهيئة الإمكانيات والوسائل اللازمة وغيرها من الأسس المهمة التي تركز عليها اللعبة .

يعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضي كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات وتحسن مستوى قدراته البدنية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد بالمستوى المطلوب أدائه في المنافسة لتحقيق الهدف.

ويقصد بالإعداد البدني في الكرة الطائرة قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الأحمال التدريبية المختلفة ، والقوة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة ، ويزداد أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة في تحسين مستوى الأداء المهارى والخططي ، كما أنه يساعد على سرعة التعلم واتقان المهارات الجديدة والمعقدة . (1)

ان اسلوب التدريب الدائري اهمية كبيرة في تدريب اللاعبين على مختلف المستويات ولأغلب الفعاليات الرياضية ، وذلك لما يتصف به من خصائص ومميزات تساعد على الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والنواحي المهارية والخصائص الفسلجية والنفسية ، ويساعد على تنمية القدرات البدنية للفرد . والتدريب الدائري عبارة عن وحدات تدريبية تقع على عدة محطات كل محطة لها

(1) زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطئية، الاسكندرية ، مطبعة سامي ، 1997 ، ص36 .

تمرين معين بحيث يمر الشخص على هذه المحطات كافة يتم الاداء فيها لزمان محدد او عدد من التكرارات على وفق شدة مقرر (1).

وقد تكمن أهميته البحث في اعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدني ومهارت الضرب الساحق للاعبى المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة ، والاهتمام باستخدام بعض الادوات المساعدة لرفع مستواهم . وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب الأساسية والمهمة ومالها من دور على اعداد اللاعبين بما يتناسب مع متطلبات اللعبة ، فان اللاعب المعد اعداداً جيداً بدنياً مهارياً يكون في حالة جيدة لأداء وتنفيذ المهارات الفنية والاقتصاد في الجهد ومن ثمّ يكون الانجاز نحو الافضل .

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال قيام الباحثان بالاطلاع على المنهج التدريبي الموضوع من قبل مدربي المركز التدريبي وكذلك قيامه بمشاهد بيانات الاختبارات البدنية والمهارية في المركز التدريبي(الاختبارات الوسطية) التي يقوم بها المدرب بشكل شهري على لاعبي المركز وهي ضمن المنهج التدريبي المتبع من قبلهم واجرائه بعض المقابلات الشخصية مع مدربي لاحظ ان المدرب لا يولون اهتماماً كبيراً بالجانب البدنية ضمن مفردات المناهج التدريبية اذ يركزون جل اهتمامهم على المهارات الاساسية متناسين ان الجانب البدني الخاص بالأداء له تأثيراً كبيراً في الارتقاء بمستوى اداء اللاعبين مهارياً. وهذا ما قد تبين في نتائج الاختبارات البيئية للجوانب البدنية والمهارية الخاصة . حيث لاحظ الباحثان تطوراً نسبياً في مستوى اللاعبين من خلال نتائج الاختبارات البيئية المهارية . ومن هذا المنطلق اراد الباحثان ان يستخدم تمرينات باستخدام ادوات مختلفة لتطوير بعض الجوانب البدنية لما لها من تأثير على مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

3-1 هدفا البحث :

1. التعرف على تأثير التمرينات باستخدام ادوات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة.
2. التعرف على تأثير التمرينات باستخدام ادوات مختلفة في تطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبى المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة.

4-1 فرضيتا البحث:

- 1- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية للاعبى المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية.

(1) موفق اسعد محمود : اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، سوريا ، دار العراب ودار النور ، 2011 ، ص269

2- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في دقة اداء الضرب الساحق للاعبين المركز

التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة بأعمار(15-17) سنة

في قضاء هيت – محافظة الأنبار.

2-5-1 المجال أزماني : المدة من 2019 /8/6 إلى 2019/11/22 .

3-5-1 المجال المكاني : ساحة اعدادية هيت للبنين.

الفصل الثاني

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي و بأسلوب التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

2-2 عينة البحث :

اختار الباحثان عينة البحث من لاعبي المركز التدريبي التخصصي بالكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة و بالطريقة العمدية للعام الدراسي(2019-2020).

وقد شملت عينة البحث (10) لاعبين وتم استبعاد لاعبين (الليبرو) من عينة البحث ، حيث اصبحت النسبة المئوية للعينة للبحث قد مثلت (80%) .

3-2 الأجهزة و الأدوات و وسائل جمع المعلومات :

(ساعة توقيت نوع - كاميرا تصوير فيديو - جهاز حاسوب - حاسبة رقمية إلكترونية - ساحة كرة الطائرة قانونية - حامل كرات- ماسك كرة - كرات الطائرة - حبال مطاطية وشريط لاصق ملون - شريط قياس (30)م - كرات طبية مختلفة (2-3-4)كغم – صافرة- مساطب مختلف الارتفاع - موانع مختلفة الارتفاع (30-40-50)سم - المصادر العربية و الأجنبية - الاختبارات و القياس - التجربة الاستطلاعية وشبكة الانترنت).

4-2 إجراءات البحث :

1-4-2 تحديد متغيرات البحث (البدنية والمهارية) :

ان تحديد متغيرات البحث من الامور المهمة والاساسية في موضوع البحث ، والمراد تطويرها لدى لاعبي المركز التدريبي التخصصي بكرة الطائرة ، حيث تم تحديد المتغيرات البدنية والمهارية من

قبل الباحثان . من خلال اعتمادهم على مشكلة البحث التي تم استخلاصها من جراء قيام الباحثان بملاحظته الاختبارات التنبؤية (البينية) التي يقوم بها مدربي المركز التدريبي.

جدول (1)

يبين متغيرات البحث التي تم تحديدها

الملاحظات	الصفة او القوة	المتغيرات
	القوة الانفجارية للذراعين	
	القوة الانفجارية للرجلين	
	الضرب الساحق	

2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

بعد تحديد متغيرات البحث من قبل الباحثان ان وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات السابقة تم اختيار الاختبارات التالية .

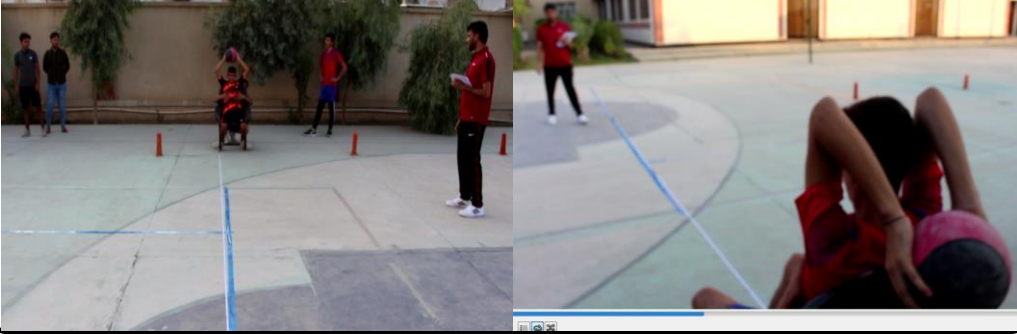
اولاً: اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) باليدين⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

- الأجهزة والأدوات: كرة طبية زنة (2 كغم)، كرسي، حزام تثبيت الجذع، شريط قياس، منطقة فضاء مستوية، محكم .
- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع الحزام حول الصدر بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للأمام أثناء رمي الكرة باليدين فقط من دون استخدام الجذع.
- الشروط: يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها . يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء . عندما يهتز الكرسي أو يتحرك في أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.
- طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض، كما موضح بالشكل (1) .

(1) علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة

،2004، ص94.



شكل (1) يوضح الاختبار القوية الانفجارية للذراعين

ثانياً: اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (1).

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية للرجلين.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة: جدار ارتفاعه (3.50م) وشريط قياس وسبورة مثبتة على حائط عرضها (0.5م) وطولها (1.50م) ترسم عليها خطوط باللون الأبيض وتكون المسافة بين خط وآخر (2 سم)، كذلك يستخدم قطع من الطباشير وقطع من القماش لمسح السبورة بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر، يمكن أيضاً استخدام السبورة بحيث تثبت على الحائط وتكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (1.50م)، كما يمكن أن تكون السبورة متحركة وتثبت حسب طول المختبر مع الذراع وبعد ذلك يتم قفز المختبر.

- طريقة أداء الاختبار: يمسك المختبر قطعة من الطباشير ويقف مواجه السبورة ثم يقوم المختبر بمد ذراعه الماسكة لقطعة الطباشير للأعلى بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة ثم يسجل الرقم بعدئذ يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل مع ثني الركبتين بعدها يقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام وللأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على السبورة في أعلى نقطة يصل إليها.

- شروط الاختبار:

- 1- الوثب للأعلى يكون بواسطة القدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة.
- 2- يجب أخذ القياسات لأقرب سم واحد.
- 3- لكل مختبر محاولتا تسجيل أفضلهما.
- 4- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد.

(1) علي سلوم جواد: المصدر السابق، ص88.

5- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المؤدي للحركة عن مستوى الكتف الآخر.

- التسجيل: يتم التسجيل بعدد السنتمترات التي توصل اليها المختبر من وضع الوقوف والعلامة التي يصل اليها نتيجة الوثب للأعلى، حيث تعد العلامة (المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار القوة العضلية للرجلين). الشكل (2) يوضح طريقة الاختبار).



الشكل (2) يوضح اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

ثالثاً: الضرب الساحق (1):

الغرض من الاختبار: قياس دقة الهجوم الساحق في المثلث الداخلي من ملعب المنافس. الأدوات: خمس كرات طائرة، يقسم الملعب كما هو موضح في الشكل رقم (4). بحيث يقسم الملعب إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3م).

مواصفات الأداء: بعد الإعداد يقوم المختبر بالهجوم الساحق نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة. الشروط:

- لكل مختبر خمس محاولات.
 - يلزم إن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة.
 - تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة كما يلي:
 - أ- في المنطقة الأولى (3) درجات.
 - ب- في المنطقة الثانية (1) درجة.
 - ج- في المنطقة الثالثة (5) درجات.
 - د- خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر).
- التسجيل: يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، أي إن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة.

(1) لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط1، القاهرة، 1997، ص251.



سحن (3) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

5-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-5-2 الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية) :

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث في يوم السبت الموافق (2019/9/14) الساعة الخامسة عصرا. وقد راعى الباحثان قدر الإمكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت، والمكان، وفريق العمل المساعد.

2-5-2 تجربة البحث الرئيسية:

وبعد اطلاع الباحثان على المصادر و المراجع الخاصة بالكرة الطائرة . ومن خلال مشاهدته للعبة من خلال التقدم الحاصل في اعداد الفرق العلمية عبر شبكة الانترنت . والاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت استخدام البرامج التدريبية في مختلف الفعاليات الرياضية . فضلا عن خبرة الباحثان المتواضعة في مجال اللعبة وكذلك الاطلاع على التدريبات التي تعرض على شبكة الانترنت . قام الباحثان بوضع تمارين خاصة باستخدام ادوات مختلفة بتطوير بعض الجوانب البدنية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمركز التدريبي التخصصي . واخذ فيها الباحثان نظرا للمرحلة العمرية فضلاً عن مراعاته للوقت المخصص للقسم الرئيسي في الوحدة التدريبية و كذلك مدى توفر الأدوات لاستخدامها في تجربة البحث الرئيسية .

قام الباحثان باستخدام الارض الرملية والحبال المطاطية

* تم تطبيق التمرينات في يوم الخميس الموافق 2019/9/19 ولغاية 2019/11/19 .

* استخدم الباحثان الأسلوب الدائري في تنفيذ التمرينات بشدة التدريب الفكري .حيث استخدم الباحثان مجموعة من الادوات المساعدة والاوزان المختلفة في تنفيذ التمارين المختارة ، (جهاز حامل الكرات الثابت الذي يساعد على اداء المهارات الهجومية المختارة قيد الدراسة ، وجهاز الكرة الثابتة الذي يستخدم فيه اللاعب اداء التكنيك المهاري وكذلك استخدام الحبال المطاطية الثابتة على الجهاز وجسم اللاعب والمتحركة بدون جهاز، . واستخدم الارض الرملية .

* اشتمل المنهج على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والثلاثاء والخميس واستغرق تطبيق المنهج المستخدم (8) أسابيع للإعداد الخاص.

* قسم الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي وتم استخدام جزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

* حيث بلغ مجمل الوقت الكلي المستخدم من القسم الرئيسي (35-50) دقيقة .

* استخدم الباحثان حساب الشدة الكلية للوحدات التدريبية التي احتوتها التمرينات المعادلة التالي. وكذلك تم استخراج الحد الاقصى للتمرينات المستخدمة لتحديد الزمن المخصص لكل تمرين في الوحدة التدريبية وحسب الشدة .كذلك لتحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات حسب زمن وشدة الاداء .

احسن انجاز × الشدة المطلوبة

النسبة المئوية للشدة الجزئية =

100

2-6-3 الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بتطبيق الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الخميس الموافق (2019/11/28) ، حيث راعى الباحثان قدر الإمكان ضبط المتغيرات في الظروف القبلية نفسها من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد.

3-9 الوسائل الاحصائية :

يتم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام ما يلي:

الوسط الحسابي (1)

$$\frac{\text{م ج س}}{\text{ن}} = \text{س}$$

- قانون t. test لمتوسطين مرتبطين. (2)

$$\frac{\text{س ف}}{\frac{\sqrt{\text{ع ف}}}{\text{ن}}} = \text{T}$$

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن عرض وتحليل نتائج متغيرات البحث في كل من الاختبارين القبلي والبعدي، ووضعها في جداول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينهما ومن ثم مناقشتها لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة الأوساط		قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
		س ⁻	±ع	س ⁻	±ع	س ⁻ ف	ع ف		
القوة الانفجارية للذراعين	مسافة	4.37	0.26	5.85	0.34	1.51	0.26	16.77	
القوة الانفجارية للرجلين	سم	43.26	7.65	63.17	3.13	19.55	7.34	7.51	
الضرب الساحق	درجة	8	2.13	21.37	2.38	13.37	3.33	11.33	

قيمت (ت) الجدولية بلغت (2.36) امام درجة حرية (8-1) = 7 وتحت مستوى دلالة (0,05)

من خلال ما بينه الجدول (3-1) نتائج عينة البحث في متغيرات القدرات البدنية للاختبارات القبليّة فقد بلغت الأوساط الحسابية على التوالي (4.37، 43.26، 8) وانحرافات معيارية (0.26، 7.65، 2.13). في حين بلغت الأوساط الحسابية البعديّة (5.85، 63، 21.37) وانحرافات معيارية (0.34، 3.13، 2.38) وبلغت أوساط الفروق (1.51، 19.55، 13.37) وبلغ انحرافات الفروق (0.26، 7.34، 3.33) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (16.77، 7.51، 11.33) فقد

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
(2) علي سموم الفرطوسي: مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2016، ص165.

كانت أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.36) تحت درجة حرية (7) وبمستوى خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

بعد تحليل النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الجدول (2) ،ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في متغيرات القدرات البدنية . يعزو الباحث هذا التغيير والتطور الى مجموعة عوامل مختلفة ادت الى التغيير بالنتائج . ان استخدام التمارين الخاصة التي تم اعدادها من قبل الباحث والمشرف كانت لها دور فعال في البرنامج التدريبي . حيث كان تنفيذها على وفق اسس علمية عند وضع متغيرات حمل التدريب على وفق امكانية وقدرة اللاعب القصوي وحسب الفئة العمرية لعينة البحث ، وكذلك الطريقة التدريبية المستخدمة والتزام العينة في تطبيق مفردات المنهاج التدريبية . واستخدام الارض الرملية التي تم تنفيذ جميع التمارين في المجموعة التدريبية ، واستخدام الادوات المساعدة التي ادت الى اندفاع اللاعبين في تنفيذ التمرينات .

ان التطور في عضلات الذراعين والرجلين التي حصل لعينة البحث نتيجة استعمال الشدد المناسبة في التدريب والتي تميزت بها طريقة التدريب الفكري إذ يذكر (رعد ،1995)" بأن الحركة تحدث دائماً ضد مقاومة للتغلب عليها وعندما تصبح العضلة اكثر قوة فإن تأثير المقاومات يكون قليلاً نتيجة لزيادة قوة العضلة والتي تعمل على زيادة سرعة الحركة بالتالي يقل زمن الاداء " (4). اضافة إلى التمارين المستعملة بشدد والتكرارات وفترات الراحة علمية وحسب متطلبات الطريقة المستخدمة وقدرة اللاعب ،اضافتاً الى الاجهزة المستعملة مثل الحبال المطاطية وجهاز المساعد للكرة الثابتة وكذلك الارض الرملية التي ساعدت على تطوير هذه القدرات . إذ يرى الباحث انه كلما زادت شدة التدريب ساهم ذلك في تطوير قوة عضلات الرجلين بسرعة وهذا يرتبط بالتمارين المستعملة في البحث وطريقة التدريب المتبعة ومن المعروف ان صفة القوة المميزة بالسرعة لها علاقة بالقوى القصوى . إذ يذكر (عصام،1989)" أن تطوير القوة المميزة بالسرعة يتم أما بتطوير القوة القصوى او رفع التقلص العضلي ويجب ربط مكونات الاثنين لرفع مستوى القوة المميزة بالسرعة " (2).

ان استخدام رمي الكرات الطبية بأوزان وأوضاع مختلفة التي كانت قريبة او مشابهة للمسارات الحركية للعضلات العاملة في اداء المهارات الهجومية . و هذا الأمر قد ساعد على إتقان الأداء الحركي لهذا الاختبار نتيجة التكرار ومن ثم ظهور التطور بشكل كبير عن الاختبارات القبليّة ،وهذا ما نحتاجه بالأداء المتكرر للمهارات التي تحتاج إلى القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين مثل الإرسال

(1) رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص117.

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، الإسكندرية ، مطابع جريدة السفير ، 1989 ، ص146 .

والضرب الساحق . ويذكر (قاسم، 1979)" إلى ان زيادة القوة في عضلات الرجلين تؤدي إلى زيادة سرعتها وبالنتيجة تزداد القوة المميزة بالسرعة"⁽¹⁾. وان اللاعب عند تأدية المهارة بالكرة الطائرة مثل الارسال او الضرب الساحق وغيرها من المهارات يحتاج إلى التوافق في عمل الرجلين والذراعين كون هذه المهارة تتطلب من اللاعب عمل خطوات اقتراب ثم القفز إلى أعلى ارتفاع لتأدية الضرب بصورة صحيحة ومن ثم الهبوط .

ويذكر (عامر، 2000) "أن الاتجاه الحديث في تطوير القدرة الانفجارية بدأ باستخدام طريقة التدريب مختلفة وأصبح ليس مقتصرًا على جانب المساهمة في تطوير الأداء البدني وإنما المساهمة في تطوير الأداء المهاري وذلك لأن أداء القوة على وفق المسار الحركي للمهارة المراد تدريبها، ويساعد بذلك من خلال العمل بالإطالة للعضلة . وهذا الشد والارتخاء في العمل العضلي من خلال الانقباضين يتم فيه تعزيز وإنتاج القوة"⁽²⁾.

حيث يبرز دور القدرات البدنية في الكرة الطائرة والتي تعبر عن فعل انفجاري وديناميكي يتم من خلال ضرب الكرة بشكل قوي . وهذا ما يذكره كل من (محمد وحمد، 1997) "فاللاعب الذي يفتقر إلى قوة الذراعين لا يمكن الحصول على ضربات ساحقة وقوية"⁽³⁾.

وتعد القوة الانفجارية من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولاسيما في اداء مهارات الضرب الساحق وحائط الصد والإرسال الساحق وهذا ما ذكره (ابو العلا، 1997) من "أن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري"⁽⁴⁾. ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن أسلوب العمل في تدريب بمتطلبات الارتقاء بالنواحي البدنية المرتبطة بحركات الرجلين في أثناء القفز والذراعين في أثناء ضرب الكرة في لعبة الكرة الطائرة، اذ يعد هذا النوع من التدريب باستخدام الادوات المساعدة المختلفة ذا فائدة كبيرة اذا احسن استخدامه في تطوير القدرة العضلية والمهارية في الكرة الطائرة . اذا يتطلب من اللاعب الضارب أن يتصف بالقوة الانفجارية العالية لكي يكون الأداء سريعاً، وهذا يأتي من زيادة في عملية استخدام التمارين المختلفة التي تزيد من تحسين وتطوير الدقة في الأداء المهاري لكافة المهارات الفنية في الكرة الطائرة.

(1) قاسم حسن المنذلاوي و احمد سعيد احمد : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، بغداد، مطبعة علاء ، 1979 ، ص512 .

(2) عامر جبار كاظم السعدي: (نشرة علمية ثقافية يصدرها الاتحاد المركزي للكرة الطائرة، (I.C.V.A)، العدد الأول، 2000، ص1 .(شبكة الانترنت).

(3) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 . ص 156.

(4) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص133 .

ومن خلال ما سبق فإن تركيز التدريب على القدرات الأساسية التي يتطلبها الأداء المهاري يتم الوصل الى الهدف المراد الوصول اليه ، يؤدي الى زيادة الدافعية لدى اللاعب اثناء تطبيق الوحدات التدريبية والذي انعكس بشكل ايجابي على تطبيق اداء المهارات قيد الدراسة. أن وصول اللاعبين إلى درجة من المستوى البدني للأداء الجيد وبعد وصول اللاعبين إلى مستوى يجعلهم يفهمون أهمية هذه المهارات في إحراز النقاط ، إذ تعد هذه المهارة من أهم المهارات الفنية في تحقيق الفوز وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة صحيحة وبدونها يتعذر تسجيل النقاط وتتعلم المنافسة ويفقد اللاعب حلاوته وتقل الإثارة .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. للمنهج التدريبي تأثير إيجابياً في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين، والضرب الساحق ، مما يدل على تأثير المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان في تطوير هذه القدرات .

2-3 التوصيات:

1. الاستفادة من المنهج التدريبي المعدّ من قبل الباحثان في بناء مناهج مشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية مهارة الضرب الساحق بلاعبي الكرة الطائرة .

2. تعميم المنهج التدريبي المقترح في تدريب ناشئ الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة .

3. ضرورة اهتمام المدربين بالاختبارات التي اعتمدها الباحثان لقياس القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق .

المصادر

1. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطئية، الاسكندرية ، مطبعة سامي ، 1997.
2. موفق اسعد محمود : اساسيات التدريب الرياضي، ط1، سوريا ، دار العراب ودار النور ، 2011.
3. علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة، 2004.
4. لؤي غانم الصميدعي واخرون: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، القاهرة ، 1997.
5. علي سموم الفرطوسي: مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2016.
6. عامر جبار كاظم السعدي: (نشرة علمية ثقافية يصدرها الاتحاد المركزي للكرة الطائرة، (I.C.V.A)، العدد الأول، 2000. (شبكة الانترنت).
7. زكي محمد درويش: التدريب البلايومتری، مفهومه، استخدامه مع الناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 .
8. بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
9. ريسان خريبط وثائر داود: طرائق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية، البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1992.
10. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
11. Jensey G.R. and fisher A.G: Scientific of athletic condixloning nd Philadelphia, 1979) P-54.



الصفحات من ص (73) إلى (88) 2074 – 9465 ISSN:P-

2706-7718 E-ISSN:

مجلة جامعة البلقاء للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الخامس – العدد الثاني والعشرين (2021/6/30)