

تأثير تمارينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة.

م.م. نصيف جاسم محمد م.م. فراس محمد كريم

2018م

1439 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير تمارينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير (القوة الخاصة) القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة بالكرة الطائرة،. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لكونه المنهج الذي ينسجم مع المشكلة المراد البحث فيها وتم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين بالمدسة التخصصية للكرة الطائرة ومن ثم تم سحب عينة منهم بطريقة عمدية اوبلغ عددهم (12) تم استبعاد (4) وطبقت التمارينات على (8) للاعبين واجرى اختبارات قبلية ومن ثم طبق ونفذ التمارينات باستعمال الحبال المطاطية على افراد العينة بواقع (24) وحدة تدريبية ومن ثم اجرى الاختبارات البعدية والمعالجة الإحصائية على نتائج الاختبارات وتوصل الباحثان الى الاستنتاج ان المنهج التدريبي المعد باستخدام تمارين الحبال المطاطية له اثار ايجابية في تطوير (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان ان التنوع في استعمال طرائق الحديثة واساليب التدريب المتنوعة واتباع اساليب العلمية الحديثة لتطوير مستوى الاداء. ضرورة الافادة من الطرائق التدريبية الحديثة في كسر نمط التدريبات التقليدية المضاد عليها افراد العينة. استعمال الوسائل التدريبية المساعدة وخصوصاً (الحبال المطاطية) لما لها من أفضلية في تطوير مستوى القوة الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الحبال المطاطية / القوة الخاصة.

Abstract.

Effect of Exercises Using Rubber Bands On the Development of Special Strength In Young Volleyball Players

The research aimed at identifying the effect of exercises using rubber bands on the development of explosive strength and power speed in volleyball. The researchers used the experimental group on (8) players from the national center for gifted in volleyball.

Pretested were conducted followed by the exercises using rubber bands in (24) training sessions. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that the training program using rubber bands have a positive effect on developing arms and legs explosive strength and strength defined by speed. Finally the researchers recommended using modern methods and styles in training for developing performance level as well as the necessity of benefiting from training methods due to their effects in developing special strength level.

Keywords: rubber bands, special strength, volleyball, young players.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

هناك العديد من طرائق وأساليب التدريب التي يستطيع منها المدرب ان يخلق تدريبات فعال يمكنه من تحسين الاداء، فعند دراسة اي نشاط رياضي نلاحظ تداخل العلوم كافة (كالفسلجة والبايوميكانيك وغيرها من العلوم الاخرى لاعتبار الجسم وحدة واحدة متكاملة وممارسة اي نشاط يؤدي الى حدوث تغيرات في الاجهزة الوظيفية نتيجة التكامل او تطور المتطلبات التدريبية (البدنية - المهارية - الخططية - النفسية) لذا اعتمدت البرامج التدريبية على مبدأ التخصص، فالمتطلبات البدنية وانعكاساتها على الجانب البدني الوظيفي والمهاري من اهم المعايير الاساسية في لعبة الكرة الطائرة كونها العامل الاساس في كسب المباريات، الامر الذي دفع العلماء والباحثين الى اجراء تجاربهم في استخدام احداث التمارين وتطبيقها بطرائق واساليب حديثة كي يتم من خلالها تحسين الاداء بصورة ايجابية بحيث تحقق مستويات عليا للاعبين بحيث تتلائم مع عبء التدريب وشدته والقدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارية الخاصة باللعبة الممارسة.

ولكون لعبة كرة الطائرة واحدة من الفعاليات الرياضية التي حصلت بأهتمام متزايد وهي في تطور ملحوظ من خلال مستويات اللاعبين من الناحية الفنية والخططية والنفسية فضلاً عن تطور العناصر البدنية لديهم، والقوة الخاصة تعتبر التي يعتمد جميع اللاعبين عليها في كافة حركاتهم سواء الهجومية أو الدفاعية أو لتغيير الاتجاه نحو الزميل أو الفراغ الذي من خلاله إحراز أكبر عدد من النقاط، وقد تجلت أهمية البحث في اعداد تمرينات على باستعمال الحبال المطاطية لتطوير هذه القوة لدى لاعبي كرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال الملاحظة العامة لمستوى الاداء من قبل الباحثان ومعرفة أهمية القوة الخاصة سواء في المهارات الدفاعية والهجومية لذلك ارتأى الباحثان الى تجريب استخدام الحبال المطاط في تطوير القوة الخاصة.الهدف منها تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وبالتالي انعكاساتها على الاداء للاعبين في الكرة الطائرة. لذا

تكمن المشكلة في التعرف على تأثير استخدام تدريبات الحبال المطاطية كاسلوب من اساليب في التدريب الرياضي ومدى تأثيره على القوة الخاصة للاعبين بالكرة الطائرة.

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

- التعرف على تأثير تمرينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير (القوة الخاصة) القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، للاعبين بالكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير التمرينات باستعمال الحبال المطاطية في الاختبارات القوة الخاصة القبليّة والبعدية لتطوير (القوة الانفجارية، المميزة بالسرعة) للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-6-1 المجال البشري: عينة من لاعبي المدرس التخصصية بالكرة الطائرة

1-6-2 المجال المكاني: - المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة

1-6-3 المجال الزمني: - للمدة من 2017\6\25 ولغاية 2017\9\11

2- المبحث الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان في هذا البحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لكونه المنهج الذي ينسجم مع المشكلة المراد البحث فيها فهو "استقصاء العلاقات بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة او الحدث او التأثير فيها بشكل مباشر او غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ورود كل متغير من هذه المتغيرات" (2: 116)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

لغرض اجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي دقيق تم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين بالمدرسة التخصصية للكرة الطائرة وبلغ عدد افراد العينة (12) لاعب ويمتلكون مستوى واحد من الاداء وتم استبعاد (4) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك بلغت عدد افراد العينة (8) لاعبين وكانت النسبة المئوية لعينة البحث 66.66%.

3-2 أدوات جمع المعلومات والوسائل والاجهزة المستعملة:

1-3-2 أدوات جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس
- شبكة الانترنت الدولية.
- استمارة تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارات

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستعملة:

- كرة طبية وزن (2) كغم عدد 4.
- ملعب كرة طائرة.
- حاسبة محمولة نوع (Dell).
- ساعة توقيت الكترونية.
- صافرة.
- طباشير.

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية المستخدمة بالبحث:

أولاً: الاختبارات البدنية قيد البحث (3: 132):

1. اختبار القوة الانفجارية للرجلين (اختبار الوثب العمودي من الثبات).
2. اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 2 كغم).
3. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (اختبار الثلاث الوثبات الطولية).
4. اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (اختبار الاستناد الامامي لمدة 10 ثا) من وضع الانبطاح.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

هي تجربة مصغرة للتجربة الرئيسية التي تم اجراءها بتاريخ (25\6\2017) على عينة التجربة الاستطلاعية المتكونة من (4) لاعبين على كل من الاختبارات والتمرينات باستخدام الحبال، وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً في المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة، وكان الغرض منها:

1. التعرف على الوقت اللازم لاجراء الاختبارات.
2. التعرف والسيطرة على اداء الاختبارات وطريقة تنفيذها.

3. التعرف على كفاية فريق العمل المساعد.
4. تلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
5. التعرف على مدى ملائمة التمرينات لمستوى افراد وعينة البحث.

2-4-3 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحثان الاختبار القبلي يوم السبت بتاريخ (2017\7\8) للاختبارات الخاصة بالبحث والتي شملت الاختبارات (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).

2-4-4 المنهج التدريبي:

بعد إطلاع الباحثان على عدد من المراجع والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وإجراءه عدد من المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين بعلم التدريب قام الباحثان بأعداد تمرينات خاصة على الحبال المطاطية لتطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) (*)، تم تطبيق المنهج التدريبي يوم الاحد بتاريخ 2017/7/9، لغاية يوم الخميس بتاريخ 2017 /8/31 و كانت مدة المنهج التدريبي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي بمجموع (24) وحدة تدريبية وموزعة على أيام (الاحد والثلاثاء والخميس)، وزمن الوحدة التدريبية الكلي (90) دقيقة يكون تدخل الباحثان فقط في القسم الرئيسي البالغ الزمن له (60) دقيقة، ويكون الجزء الخاص فيه تدريبات القوة الخاصة بواقع (30-35) دقيقة، واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي بشدة تتراوح (70-90) % ونسبة العمل الى الراحة (1-6).

2-4-5 الاختبار البعدي:

حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية والمشابهة قدر الامكان من الناحية الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة في الاختبارات القبلية اذا تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الاحد بتاريخ (2017\9\3).

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة (spss) لاجراء العمليات الإحصائية.

3- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-3 عرض النتائج وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث:

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		س'	ع	س'	ع			
قوة انفجارية (رجلين)	سنتمتر	35.27	2.81	38.13	2.97	6.31	2.36	معنوي
قوة انفجارية للذراعين	متر	4.32	0.62	8.37	1.62	4.11		معنوي
قوة مميزة بالسرعة (رجلين)	متر	4.821	0.391	7.85	0.487	4.25		معنوي
قوة مميزة بالسرعة للذراعين	عدد مرات	7.53	1.30	9.81	1.33	5.83		معنوي

قيمة (ت) الجدولية 2.36 تحت مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (7).

أظهرت النتائج التي عرضت في الجداول (1) بأن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي، ولجميع متغيرات الدراسة ويعزو الباحثان هذا التطور الى نوعية التمرينات المعدة في المنهج التجريبي وقد شملت التمارين للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للعضلات الرجلين والذراعين وهي من القدرات البدنية المهمة للاعب الكرة الطائرة، اذ بدونها لا يستطيع اللاعبون القفز والضرب بشكل جيد ويذكر محمد توفيق (5:346)، ان من اهم المواصفات التي ينبغي ان يمتاز بها لاعبو الكرة الطائرة ليتمكنوا من اداء مهاراتها المختلفة هي ان يتمتع اللاعب برد فعل فوري سريع، وسرعة في تغير المكان وقدرة عضلية لاداء الوثب. وبذلك ان تدريبات باستخدام الحبال المطاطية قد اثرت بشكل جيد في تطوير متغيرات الدراسة اذ ان طبيعة التمارين المعدة على وفق منهاج التدريبات ادت الى احداث تكيف في قوة العضلات الذراعين والرجلين للاداء السريع وان كل حمل بدني يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية في الجسم والتي يطلق عليها الحمل الفسيولوجي وبناء على ذلك فإن الحمل الفسيولوجي هو انعكاس طبيعي للحمل البدني (1: 98). حيث ان القوة المميزة بالسرعة هي مزيج من صفتي القوة والسرعة ولكن بنسب متفاوتة بحسب طبيعة الفعالية أو المهارة، لذلك يتطلب من الرياضي قدرة عالية للجهازين العصبي والعضلي في دمج هاتين الصفتين في مكون واحد مع درجة من التوافق وهذا ما أشار اليه عادل عبد البصير (4: 98) بأنها "مقدار الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباضية عالية. اما القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لها أهمية كبيرة في لعبة كرة الطائرة من خلال سرعة وقوة عضلات الرجلين والذراعين وخاصة في المشاركة مع القدرات الأخرى في تحقيق الإنجاز ومن هنا فأتبرز أهمية القوة العضلية في "انها تساهم في إنجاز وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الاداء وتساهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة

لذلك فهي تشغل حيزا كبيرا في التدريب وتعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (6):
(167).

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاج:

- ان المنهج التدريبي المعد باستعمال تمارين الحبال المطاطية له تأثير إيجابية في تطوير (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين).

2-4 التوصيات:

1. التنوع في استعمال طرائق الحديثة واساليب التدريب المتنوعة واتباع اساليب العلمية الحديثة لتطوير مستوى الاداء.
2. استعمال الوسائل التدريبية (الحبال المطاطية) لما لها من أفضلية في تطوير مستوى القوة الخاصة.
3. اجراء دراسات مشابهة اخرى على عينات وفئات الشباب والمتقدمين.

المصادر.

1. امر الله البساطي، اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة، منشأة دار المعارف، 1999.
2. ذوقان عبيدات (واخرون)، البحث العلمي ومناهجه وادواته واساليبه، عمان، دار الفكر العربي، 1988.
3. علي سلوم الحكيم، الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، بغداد، 1998.
4. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مكتب الكتاب للنشر، 1999.
5. محمد توفيق الويلي، تدريب المنافسات، ط1، القاهرة، دار MS، 2000.
6. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة ط2، مصر، دار الفكر العربي، 2001.

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية في الأسبوع الثالث والشدة فيها (80%) الزمن (90 دقيقة)

القسم	الزمن	التمارين	زمن التمرينات	التكرار	المجموع	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع
التحضيرى	20 دقيقة	الإحماء	تمارين مقدره لغرض الإحماء				
الرئيسى	60 دقيقة	الجري بوجود الحبال في الرجل الواحدة لمدة (10/ثا)	يتم ربط الحبال بـ رجل اليمنى أولاً لمدة (10/ثا) ثم تبديلها لـ رجل الثانية (10/ثا)	10	8	60/ثا	3 دقيقة
		سحب الحبال لعدد من التكرارات من الوقوف	يقوم بربط الحبل بإحدى الرجلين ويتم حساب عدد التكرارات ثم التبديل للرجل الأخرى (10/ثا) ومن ثم ربط اليدين والسحب بالتناوب (10/ثا)	10	6	60/ثا	3 دقيقة
		قفزات على البقعة	يتم ربط الأرض الى كلا القدمين ويؤدي اللاعب القفزات (5/ثا)	8	4	60/ثا	3 دقيقة
الختامي	10 دقيقة					الراحة بين التمارين	



الحبال المطاطية المستخدمة في التمرينات