



تأثير التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

رسالة تقدم بها

احمد ولهان حميد الربيعي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

التربية الرياضية

بإشراف

ا.م.د. حسين سبهان

ا.م.د. ماهر عبد اللطيف عارف

١٤٣٣

٢٠١٢

الباب الأول

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

٢-١ مشكلة البحث .

٣-١ أهداف البحث .

٤-١ فرضيات البحث .

٥-١ مجالات البحث .

٦-١ تحديد المصطلحات.

١-التعريف بالبحث:

١_١ مقدمة البحث وأهميته:

لتطور العلوم في مختلف نواحي الحياة ومنها علوم التربية الرياضية وبالذات علم التدريب نتيجة للتطور العلمي الذي فتح أفقاً جديدة لمختلف العلوم الرياضية، ومنها علم التدريب الرياضي الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل والأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية والمهارية للرياضيين، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار التي شهدت تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز بالسرعة والقوة في الأداء، فضلاً عن التنوع في أساليب اللعب الهجومية والدفاعية، وذلك نتيجة إلى التطور الكبير الذي حصل في مجال علم التدريب من حيث استخدام أفضل الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية المؤثرة، وأصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليلاً على رقي الدول وتحضرها، لذا فإن الخوض في مجال التدريب الرياضي يتطلب الإلمام المعرفي الكافي حول الطرائق والأساليب والمراحل التدريبية والنظر بشكل أساس ومستمر إلى مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني ، ومهاري ، وخططي، ونفسي ، وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوٍ في الرياضات والريضة التخصصية وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم ، ١٩٩٨) بأن " التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة"^(١)، وتعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة من العناصر البدنية الأساسية التي

(١) مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) . ط ١ . (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) ، ص ٢٧٣

يجب أن يمتلكها اللاعبون بشكل خاص،" وتعدّ القوة العضلية والسرعة من أهم القدرات البدنية، ويعدّها المدربون مفتاح التقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء، حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وسرعة^(١)، وأن تطوير المستوى البدني للاعبين يتم من خلال استخدام أفضل الوسائل التدريبية، وتعدّ التمارين البالستية وسيلة فاعلة في هذا المجال، إذ تعدّ من الأساليب المميزة لتطوير القوة الانفجارية والسرعة وقوة القفز، ونظراً لوجود نقص في البرامج التدريبية التي يعمل بموجبها المدربون وأفتقارها الى التطوير المستمر، لذا جاءت أهمية البحث في أعداد واستخدام التمارين البالستية لتطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق وبعض القدرات البدنية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة للشباب. إذ أن طبيعة التدريب البالستي تتميز بأنه يؤدي بشكل أنفجاري، وهو أسلوب يربط بين التدريب الباليومتري وبين تدريب الأثقال، ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية فالتدريب البالستي يقع تحت قانون إشراك أكبر عدد من الألياف العضلية وأداء سريع، فالحركة البالستية تجبر العضلات لإنتاج أكبر كمية من القوة في أقل مدة زمنية، لأن الألياف العضلية تتجمع من الأقل على الأكثر عند تزايد القوة الباليومتري لتطور القوة الانفجارية للذراعين وربطها بدقة الأداء المهاري للاعبين.

(١) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي. (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ١١٣.

١_٢ مشكلة البحث:

من أجل الارتقاء بمستوى لعبة الكرة الطائرة لابد من الاعداد الجيد للبرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية والعالية المستوى وإعداد اللاعبين إعداداً شاملاً وبمستوى عالٍ وخاصة في الجانب البدني الذي يعتمد عليه في تطوير الجوانب الأخرى المهارية والخطئية والنفسية، وتعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأكثر فاعلية لإحراز النقاط ، وتحتاج هذه المهارة الى لاعبين يتميزون بالسرعة الحركية والقوة الانفجارية بالذراعين والرجلين والدقة الحركية ، والرشاقة والمرونة، وتوجيه الكرات الى المكان الصحيح وهذه القدرات تحتاج الى أساليب تدريبية معينة لتطويرها، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية بوصفه لاعباً، لاحظ عدم استخدام أساليب تدريبية جديدة ومناسبة لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وباقي أجزاء الجسم لتطوير الأداء المهاري، مما أدى الى ضعف في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق، إذ أن استخدام الجانب البدني والمهاري معا" أكثر فاعلية لذلك أرتأى تطويرها عن طريق استخدام التمرينات البالسائية والتي تعد أسلوباً تدريبياً جديداً والذي يستطيع من خلالها المدرب أن يخلق برنامجاً تدريبياً فعالاً لتنمية القوة العضلية والسرعة.

١_٣ أهداف البحث:

١. إعداد تمرينات بدنية بالأسلوب الباليستي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين

الشباب بالكرة الطائرة.

٢. التعرف الى تأثير التمرينات البدنية بالأسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٣. التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب.

١_٤ فرضيات البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث .

٢- هناك فروق ذات دلالة أحصائية في الأختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٣- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب.

١-٥ مجالات البحث .

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو شباب نادي ديالى الرياضي ونادي الحرية الرياضي بالكرة الطائرة للعام ٢٠١٢ والبالغ عددهم (١٨) لاعباً .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ٢٠ / ٨ / ٢٠١٢

١-٥-٣ **المجال المكاني**: القاعة الرياضية المغلقة لنادي ديالى الرياضي ونادي الحرية

الرياضي ، وكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

١-٦-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ **التدريب الباليستي**: "بأنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة

ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة من (٣٠ - ٥٠%) كما انه يتميز بتزايد السرعة

لأقصى مدى مع قذف الأداة أو الثقل في الفراغ ويشمل تدريبات رفع الأثقال خفيفة

الأوزان وبسرعات عالية"^(١).

١-٦-٢ **الحركة الباليستية**: بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر

بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف"^(٢).

(١) علي محمد طلعت؛تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.(رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،٢٠٠٣، ص ٢٤.

(٢) رشا طالب ذياب؛تأثير تمارين التدريب الباليستي في تطوير القوة السريعة واداء بعض المهارات الهجومية المركبة وانزيمات الاكسدة والاختزال للاعبين كرة السلة .(اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،٢٠١١)،ص ٣٠.

مستخلص الرسالة

((تأثير التدريب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة))

الباحث :احمد ولهان حميد

بإشراف : ا.م.د /ماهر عبد اللطيف

ا.م.د/حسين سبهان صخي

اشتملت الدراسة على خمسة ابواب ...

تضمن الباب الأول التعريف بالبحث من حيث اهمية الكرة الطائرة وما تتميز به من مهارات وقدرات بدنية إضافة الى المناهج التدريبية الحديثة بأساليبها المتنوعة والتي ساهمت برفع المستوى المهاري والبدني للاعبين وكذلك تطرق الباحث الى أسلوب التدريب الباليستي .

كما وتضمن الباب الاول مشكلة البحث والتي تركزت في قلة استخدام أساليب تدريبية جديدة ومناسبة لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وباقي أجزاء الجسم لتطوير الأداء المهاري، مما أدى الى ضعف في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق، إذ أن استخدام الجانب البدني والمهاري معا" أكثر فاعلية لذلك ارتأى تطويرها عن طريق استخدام التمارين الباليستية التي تعد أسلوباً تدريبياً جديداً الذي يستطيع من خلالها المدرب أن يخلق برنامجاً تدريبياً فعالاً لتنمية القوة العضلية والسرعة.

وكانت اهم الاهداف هو التعرف الى تأثير التمارين البدنية بالأسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب.

وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين اختبارات المجموعة الواحدة (قبلي و بعدي) وبين اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة (بعدي بعدي).

اما الباب الثاني : فقد اشتمل على الدراسات النظرية والسابقة والتي تتعلق بموضوع الدراسة كالتدريب الرياضي ، واسلوب التدريب الباليستي ومميزاته ومساوئه ، اضافة الى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة وبعض الدراسات السابقة المشابهة للبحث .

اما الباب الثالث بيّن الباحث اجراءات بحثه من حيث العينة وكيفية اختيارها وماهي الادوات المستخدمة في البحث وبيان اختيار الاختبارات البدنية والمهارية وشرح للتجربة الاستطلاعية والاختبارات بالإضافة الى الوسائل الاحصائية المستخدمة .

وفي الباب الرابع تم عرض النتائج وتحليلها على ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث في الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها مناقشة علمية مدعومة بالمصادر العلمية .

وفي الباب الخامس تم وضع استنتاجات في ضوء ما توصل اليه الباحث وكان اهمها :

١. ظهور فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الضرب الساحق القوة الانفجارية للذراعين ومطاوله القوة للرجلين في حين لم تظهر فروق معنوية لبقية القدرات البدنية.

٢. ظهور فروق معنوية بدلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة الضرب الساحق تحمل القوة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين في حين لم تظهر فروق معنوية لبقية القدرات البدنية.

اما اهم التوصيات :

١. استخدام المنهج التدريبي بالاسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) لتطوير المهارات في الكرة الطائرة
٢. ضرورة عناية المدربين بتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لما لهما من دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة .