

فاعلية تدريبات الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب البعيد
من القفز عاليا بكرة اليد
بحث تقدمت به
م.د انتظار جمعة مبارك
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمارين المقاومة الباليستية وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة , ومعرفة تاثير تمارين المقاومة الباليستية وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة في تطوير التصويب بالقفز من الاعلى , اما فرض البحث فتمثل بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لعينة البحث. و اشتملت عينة البحث على لاعبات نادي الفتاة بغداد والبالغ عددهن (12) لاعبة للموسم 2012-2013 واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , وبعد إجراء المعالجات الإحصائية , استنتجت وجود تطور في القدرات البدنية قيد البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . واوصت الباحثة اجراء المزيد من البحوث للتعرف على علاقات بين المتغيرات النفسية الاخرى واثرها على المهارات الهجومية بكرة اليد وتؤكد على استخدام تمارين المقاومة الباليستية وفقا لمتغيرات وايجاد تاثيرها على تلك المتغيرات .

Vitality of Palisti trainings on developing some special physical abilities and remote targeting accuracy on high skip with volleyball

A research submitted by

instructor . Intidhar Jummah Mubarak"

College of physical Education and sport sciences / Girls –Baghdad University

Abstract

The researcher aims to prepare Palisti resistance exercises according to some physical capabilities, and to know the effect of Palisti resistance exercises based on some physical capabilities concerning over the development of targeting from skipping from the height . The research's hypothesis represented that there are statistic differences between the pre- and post-tests for the research sample's variables . The sample of the research includes players of Fatat Baghdad sport club , their number is 12 players for the season 2012-2013. The researcher has used the experimental method , and after doing statistic processing , the researcher has concluded that there have been a developments in the physical capabilities between the pre- and pots-tests and for the benefit of pots-test. The researcher has recommended

to do more researches to know the relations among other psychological variables , along with their effect on Volleyball attack skills; she has confirmed to use Palisti exercises according to the variables along with its effect on them.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

التدريب الرياضي يختلف من طريقة الى أخرى ويحاول كل مدرب استخدام الطريقة أو الأسلوب الذي يتلاءم مع طبيعة اللاعبين الذي يتعامل معهم والتي من الممكن بواسطتها تنمية قدراتهم البدنية والمهارية والوظيفية إلى اعلي مستوى .

اذ تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً وذلك من خلال الارتقاء بمستوى العناصر المتحركة في الرياضة التخصصية وتخضع هذه الطرق الى نظام معين يحدد كلا من حجم والشدة المستخدمة في التدريب وكذلك فترات الراحة وهنا تقع على عاتق المدرب صعوبة تحديد طريقة التدريب التي تحقق ما سعى اليه .

فطرق التدريب " هي تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب لتحقيق الهدف المطلوب " . (1)

او هي " نظام الاتصال المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " . (2)

وكرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية التي استقطبت اهتمام الكثير من الرياضيين والمعنيين بالرياضة في مختلف أرجاء العالم لما تحتوي هذه اللعبة على الكثير من المفردات الحركية التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة فضلا عن سرعه الأداء واحتواءها على المتطلبات المثالية لإبراز

(1) ابو العلا احمد فتاحي و احمد نصر الدين: **فسيولوجية**, ط1, القاهرة, دار الفكر العربي, 1993, ص85.

(2) احمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب بالايستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة , المجلة العلمية, جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية , العدد4/2003, ص18.

عنصر المنافسة بين اللاعبين وكل ذلك ساعد في انتشارها والتطور الهائل في كرة اليد كان نتيجة لتنوع طرائق التدريب من خلال مناهج التدريب الخاصة بهذه اللعبة .

وهنا تكمن أهمية البحث في ضرورة إيجاد وسيلة او طريقة تدريبية جديدة والابتعاد عن المألوف والملل والرتابة في الاداء اذ اعتمدت الباحثة اسلوب تدريبات الباليستي والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد .

2-1 مشكلة البحث

لكون لعبت كرة اليد في الألعاب التي تطلب تطور إن بعض القدرات البدنية الخاصة ومنها صفتي القوة والسرعة يعملان في خدمة الأداء الحركي للاعبين وتشكل جزء منه وهما قاعدة أساسية للأداء المهاري الخاص باللعبة .ومن خلال متابعة الباحثان التدريبات كرة اليد لوحظت ضعف في مستوى بعض القدرات البدنية لذا الباحثان إيجاد وسيلة تدريبية وعلى الرغم من ذلك فان الباحثين والعلماء اختلفوا في تحديد الأساليب المناسبة لتطوير هذه القدرات بصورة خاصة ومستوى لعبة كرة اليد بصورة عامة ومنها الا وهي التدريب الباليستي والذي تم تناوله في بحثنا هذا لمعرفة مدى تأثير مفرداته التدريبية في تطوير والتي تحتاج إلى أساليب تدريب فاعلة للحصول على نتائج ايجابية في المباريات والداخلية والخارجية .

3-1 هدفا البحث

- 1- اعداد تمارين التدريب الباليستي
- 2- التعرف على تأثير تدريبات الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب البعيد من القفز عالياً بكرة اليد .

4-1 فرض البحث

- 1- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب البعيد من القفز عالياً بكرة اليد.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري/ عينة من لاعبات نادي الفتاة البالغ عددهم (12) لاعبة.

1-5-2 المجال الزمني/ للفترة من 2013/11/15 لغاية 2013/1/15.

1-5-3 المجال المكاني/ ملاعب اليد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

الباب الثاني

2-2 منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها وذلك لان المنهج التجريبي يدرس (التغيرات المعتمدة والمضبوطة للشروط المحددة لواقعة معينة , وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها) . (3: 33)

2-2 مجتمع البحث وعينته

اذ تمثل مجتمع البحث على لاعبات نادي الفتاة بكرة اليد البالغ عددهم (12) وتم سحب عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك لتميز الفريق بالالتزام بالتمرين بالاضافة الى مستواه العالي في دوري ويضم اغلب لاعبات المنتخب الوطني .وهم يمثلون 100% من مجتمع البحث.

2-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2-4-1 تحديد الاختبارات البدنية

باعتبار الاختبارات من اهم الوسائل المستخدمة في الحصول على البيانات المعتمدة في البحوث ولغرض تحديد الاختبارات المستخدمة تم اعداد استمارة استطلاع آراء الخبراء وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم تحديد اهم المتغيرات وفقا" للاهمية النسبية التي تم حسابها , اذا اعتمدت الباحثة على المتغيرات التي حصلت على نسبة 75%.

2-4-1-1 القوة المميزة بالسرعة الذراعين

اسم الاختبار :- الاستناد الامامي (ثناء لمدة 10 ثا)

الهدف:- يعمل على قياس نتيجة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الادوات المستعملة:- بساط الرقيق من اللباد او ارض ناعمة مستوية تسمح باداء الاختبار فقط , ساعة توقيت بعد ذلك يستعان بزميل مساعد لحساب العدد.

طريقة الاداء:- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم ثم يقوم زميل بوضع كف يده اسفل صدر المختبر ثم يقوم باعطاء اشارة البدء حيث يبدا ثني ومد الذراعين ويستمر المختبر في تكرار هذا الاداء اكبر عدد ممكن من المرات خلال (10ثواني)

التسجيل:- تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدهما بالطريقة الصحيحة , وتحسب عدد التكرارات الصحيحة خلال (10ثواني).

2-1-4-2 القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .(1)

اسم الاختبار:- رمي كرة طبية زنة(800)غم لابعد مسافة.

الهدف:- قوة الرمي لعضلات الذراعين .

الادوات :- ملعب كرة اليد, قاعة داخلية , كرة يد وزنها (800)غم , شريط قياس , قطاع الرمي. يرسم قطاع الرمي يحدد في اول خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلف.

طريقة الاداء:- من خلف الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة الى اقصى مسافة ممكنة.

شروط:- لكل لاعب ثلاث محاولات يسجل له افضل للاعب ان يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة.

التسجيل :- تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان مس الكرة الارض (بالمتر).

2-1-4-3 القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (2)

اسم الاختبار :- القفز العمودي من الثبات.

الهدف :- تعمل على قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

(1) عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي: اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية , اطروحة دكتوراه/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد ,1999,ص64-66.

(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , ط1, القاهرة , مطبعة روز يوسف,1988,ص113-155.

الادوات المستعملة :- حائط املس لايقل ارتفاعه من الارض عن (3,5)م , لوحة خشب ومدهونة عليها خطوط باللون الابيض والمسافة بين كل خط واخر (2سم), قطع طباشير ممحاة لمسح علامة طباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر , يرسم خط على الارض متعامد مع الحائط بطول (30سم).

طريقة الاداء:

- يقف المختبر ويديه قطعة طباشير ثم يقف مواجهاً للوجه ويمد الذراعين عالياً باقصى مايمكن ويحدد علامة بالطباشير ثم يقف مواجهاً للوجه ويمد الذراعين عالياً باقصى مايمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاصقة القصبتين للارض.

- يستدير المختبر ثم يقوم بمرجحة الذراعين للاسفل ا والى الخلف مع ثني الجذع للامام والاسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب للاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للامام الاعلى للوصول بها الى اقصى ارتفاع ممكن يضع علامة الطباشير على اللوحة في اعلى نقطة تصل اليها يده.

- يعطي المختبر ثلاث محاولات متتالية وتحسب له نتيجة احسن محاولة .

- تعتبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قوة المتفجرة للرجلين.

4-1-4-2 الثلاث وثبات الطولية⁽¹⁾

الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الادوات المستعملة:- مسافة لانتقل طولها عن (9م) عرض ملعب الكرة الطائرة , شريط قياس.

شروط الاداء:- يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب الى الامام بالقدمين معا ولثلاث وثبات متتالية يعطي لكل مختبر محاولتان تحسب له افضلها.

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم : **مصدر سبق ذكره** , ص 40-41.

التسجيل :- تقاس من نقطة البداية وحتى اخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة (مسافة الوثبات الثلاثية).

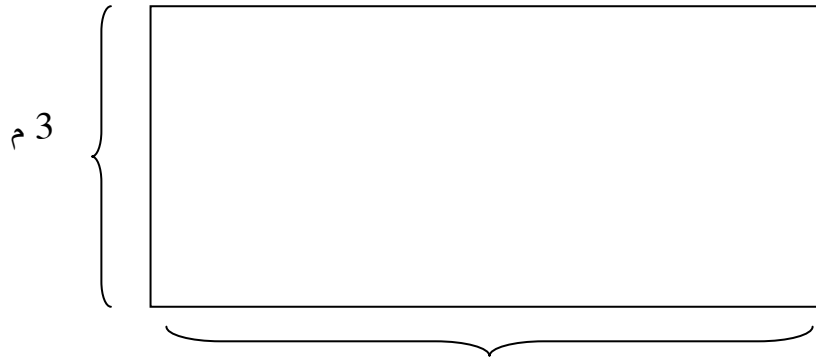
2-4-2 الاختبارات المهارية

2-4-2-1 اختبار قوة التصويب البعيد من القفز

الهدف من الاختبار :- قياس قوة التصويب البعيد من القفز عاليا.

الادوات : كرة يد قانونية , جدار قوي امس يرسم عليه مربع طول ضلعه 3 م الحافة الخارجية للمربع من الاسفل تبعد متر واحد عن الارض ويرسم خط لتنفيذ التصويب على بعد 12 م من المنطقة المواجهة للمربع المرسوم على الحائط وبطول 5م ثم يمد خطان جانبيان بطول 15 م من اسفل الحائط المرسوم عليه الهدف وتقسّم المنطقة المحصورة بين الخطين على اجزاء بخطوط متوازية لحظة تنفيذ التصويب وبقيمة اختبار (1) درجة لكل جزء الذي يبعد عن الجزء الذي يبعد عن الجزء الاخر مسافة 50 سم اذ تكون قيمة الاختيارية للاجزاء مناسبة مع بعد الجزء من الهدف المرسوم على الجدار ا يتمون القيمة الاختيارية للجزء الاول درجة والثاني درجتين والثالث 3 درجات وهكذا كما مبين في الشكل (1)

شكل (1)



1		1
2		
3		3
4		
5		4
6		
7		5

خط التنفيذ

12

23

شكل (1) اختبار قوة التصويب البعيد في القفز

طريقة الاداء: - يقدم المختبر بصويب كرتين من القفز اماما من خلف خط ال12 وتؤخذ افضل

محاولة .

الشروط:-

- 1- تعطى لكل لاعبة محاولتين وله الحق في استخدام اي نوع من انواع التصويب على ان يكون بعد القفز .
- 2- يسمح بمحاولتين للتجربة قبل البدء بالاختبار .
- 3- ان يكون القفز لجميع المحاولات من خلف ال12 ويسمح باخذ خطوة او اكثر اذا رغب اللاعب في ان يكون ضمن الشروط والمواصفات التي يتضمنها قانون اللعبة فيما يخص عدد الخطوات او طبطة الكرة .

التسجيل :-

- 1- الكرة التي لاتصيب المربع والتي ترتد داخل المنطقة المتخصصة على الارض تكون قيمتها صفر .
- 2- ان درجات قياس قوة التصويب تتراوح بين 1-25 درجة لكل تصويب وبحسب قوة المختبر وارتداد الكرة الى الاجزاء المرسومة على الارض داخل المنطقة المتخصصة.

2-6-1 طريقة اجراء الاختبارات

بعد اختيار العينة والادوات والاختبارات المستخدمة بالبحث تم اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق المنهج المعد الا وهو تدريبات الباليستي ومن ثم تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية

اذ تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 15/11/2014 في الساعة العاشرة صباحا" بعد استكمالهم لإجراءات الاختبارات القبلية ثم تفرغ البيانات في الاستمارات المخصصة للاختبارات .ومن ثم نفذ المنهج التدريبي بعد الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية وشبكات الانترنت تم وضع مجموعة تمرينات ذات المقاومة الباليستية المناسبة لعينة البحث وتم تطبيق هذه التمرينات لمدة 30 دقيقة من وقت الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي وبمعدل 3 وحدات تدريبية اسبوعيا" وتضمن البرنامج (8)وحدات اسبوعية واجمالي عدد الوحدات(24) تدريبية .

وتم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 15/1/2015 وتحت ظروف مشابهة لظروف الاختبارات القبلية .

2-6-2 البرنامج المقترح

- 1- اشتغرك المنهج (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعيا" واجمالي عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية .
- 2- يتكون المنهج من مجموعة تمارينات باستخدام اثقال باوزان مختلفة.
- 3- الشروط الواجب اتباعها عند تطبيق المنهج :-
 - تراعي التمارينات المختارة الهدف المطلوب تحقيقه.
 - ان يراعى التدرج في التمارينات من السهل الى الصعب .
 - ان تراعي في التمارينات الفروق الفردية بين اللاعبين وقابليتهم البدنية .
 - مراعاة التدرج في شدة الحمل .
 - التنوع في اختيار التمارينات
 - يتم تنفيذ البرنامج من قبل المدرب .

2-7 الوسائل الاحصائية

- 1) الوسيط الحسابي.
- 2) الأشراف المعياري.
- 3) اختيار العينات المتناظرة.

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدي لعينة البحث ومناقشتها

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي وقيمتي ت المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المعنوية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات	ت
	الجدولية	ت المئوية	ع	س	ع	س		
معنوي	2,18	3,15	6,04	14,51	6,81	13,31	رمي كرة طبية زنة 800غم	-1
معنوي	2,18	4,91	3,77	39,17	11,63	30,42	القفز العمودي في الثبات	-2
معنوي	2,18	2,982	2,87	9,43	1,38	6,21	شناو 10 ثانية	-3
معنوي	2,18	3,073	1,922	4,124	1,414	3,98	ثلاث وثبات طولية	-4
معنوي	2,18	3,088	1,482	9,971	1,69	8,31	قوة التصويب بالقفز من الاعلى	-5

يتبن من الجدول (1) هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لعينة البحث وتعزو الباحثة الفروق المعنوية الى البرنامج المعد من قبل الباحثان والذي يتضمن التمرينات الباليستية المستخدمة والمتضمنة على مقاومات مختلفة في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة والعمل على تحديد الوحدات الحركية للاداء المهاري وتتضمن التمرينات المستخدمة على شد وتكرارات مختلفة استمر التدريب عليها طيلة البرنامج التدريبي لزيادة قدرة الجهاز العضلي وهذا ماؤكدده (صريح عبد الكريم 2003) ان للالياف

العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة كم خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعا" لذلك قدرتها على انتاج طاقة . (9 :)

ان فاعلية التمرينات الباليستية زادت من تحسين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين من خلال اعطاء مقاومات خفيفة وبسرعة عالية جدا ادت الى تحسين التوافق ما بين العضلات العاملة والاعصاب المغذية لها من خلال زيادة تردد الاشارات العصبية للعضلات العاملة وسرعتها .

ويؤكد ابو العلا 1977 " ان التوافق العصبي داخل العضلة من اهم العوامل المرتبطة بالقوة السريعة" (1)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير التصويب بالقوة من الاعلى لعينة البحث

من خلال الجدول (1) نلاحظ هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح البعدي في متغير قوة التصويب بالقفز من الاعلى ويعزو الباحثان هذا الفرق الى ان كرة اليد من الفعاليات التي تعتمد على تدريبات الاثقال وبالتالي فان التمرينات الباليستية تعطي صفة الاثقال في اكثر من جانب وبالتالي فان التدريب المنظم لهذه التمرينات المستخدمة ذات الشدة والسرعة العاليتين ووجود مدد راحة طويلة لاعطاء الوقت الكافي لاستعادة الشفاء والزيادة المنتظمة للتكرارات اثر في زيادة قدرة اداء اللاعب البدنية والمهارية والخطوية من خلال تكييف اجهزته المختلفة على الاداء الامثل العالي الشدة لتلك التمارين طوال مدة تطبيق الوحدات التدريبية , ان العمل التدريبي وفقا لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكليف .

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:-

1- البرنامج المعد تاثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية (تذكر القدرات)

(1) ابو العلا احمد فتاحي و احمد نصر الدين: مصدر سبق ذكره, 1993, ص 133.

2- البرنامج المعد تاثير ايجابي في تطويردقة التصويب بالقفز عالياً.

2-4 التوصيات

- 1- التعرف على تاثير التدريب الباليستي وانعكاساته على الجانب الفسيولوجي .
- 2- ضرورة اجراء بحوث على فئات عمرية خرى .
- 3- التعرف على تاثير التدريب الباليستي على دقة الاداء لمهارات اخرى في كرة اليد.
- 4- اجراء دراسات مقارنة بين الالعب الاخرى ولعبة كرة اليد.

المصادر

- ابو العلا احمد فتاحي , احمد نصر الدين فسيولوجية , ط1, القاهرة , دار الفكر العربي 1993,
- احمد فاروق خلف :تاثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة , المجلة العلمية, جامعة حلوان , كلية التربية الرياضية , العدد4/2003.
- عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي: اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية , اطروحة دكتوراه/كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد , 1999.
- محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس , ط1, القاهرة , مطبعة روز يوسف, 1988.