

تأثير تمارينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة

م.د. ديانا حسين عبد الكريم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

dianahussein@gmail.com

مستخلص البحث:

اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا تنظيماً يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين مع النشاط الرياضي التخصصي بغية الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي و الذهني للاعب كما ان الوصول الى هذا المستوى الرياضية العليا يأتي من خلال استخدام الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية الحديثة المبنية على أسس علمية تتناسب وقواعد التدريب الرياضي وقوانينه]. اذ تعد الحبال الثقيلة من الادوات التدريبية الحديثة التي تهدف الى زيادة القوة العضلات من خلال المقامة التي توفرها الحبال والتي تعمل على تطوير مستوى أداء اللاعب الحر ومن ثم تحقيق الإنجاز المطلوب. وبهذا جاءت هذه الدراسة لبيان مدى اهمية استخدام التمارين بالحبال الثقيلة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة . وتركزت مشكلة البحث أن التنوع والتغير والحدثة تعد من الركائز الاساسية للوصول الى الحالة التدريبية المثلى وهذه لا يأتي الى من خلال البحث المستمر عن ما هو جديد ومختلف والابتعاد عن الملل داخل الوحدة التدريبية عند اداء التمارين البدنية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في استخدام تمارينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة. **وهدف البحث الى** أعداد تمارينات بالحبال الثقيلة، والتعرف على تأثير تمارينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة. **وفرض البحث الى ان** هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لدى عينة البحث لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته . اما مجتمع البحث فقد حدد الباحث مجتمع البحث للاعبين المدرسة التخصصية للكرة الطائرة والبالغ عددها (6) لاعب حر تم تنفيذ التمارينات بالحبال الثقيلة في يوم 6 / 2 / 2024 لمد شهرين بواقع 3 وحدة تدريبية في الاسبوع ، ومن اهم **استنتاجات البحث** ان المنهج بالحبال الثقيلة له دور في تطوير القدرات البدنية ودقة اداء المهارات الفنية بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية. وتوصلت **البحثة الى** ضرورة تطوير المناهج التدريبية واستخدام الوسائل والادوات والاجهزة الحديثة التي تعد الاساس في نجاح الوحدة التدريبية والارتقاء بمستوى اللاعبين .

الكلمات المفتاحية: التمارينات بالحبال الثقيلة - القدرات البدنية - الكرة الطائرة.

الفصل الاول

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد التربية الرياضية احد المجالات التي بدأ العلماء في التفكير النهوض بها نحو الافضل وتحقيق النتائج الجيدة والانجاز الرياضي العالي من خلال تخطيط للتدريب الرياضي السليم الناتج عن طريق الدراسات والبحوث في جميع الاختصاصات (ايفان نعمة؛2022). فاتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا تنظيماً يتمشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين مع النشاط الرياضي التخصصي بغية الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي ولخططي والنفسي و الذهني للاعب.

[فقد شهدت لعبة الكرة الطائرة في السنوات الاخيرة تطورات وتغيرات في قانون اللعبة ومن هذه التغيرات استحداث قاعدة اللاعب الحر التي عززت فاعلية المهارات الدفاعية ورفع مستواها بشكل واضح ضد الهجوم المتنوع والخطط التي تستخدمها الفرق الرياضية بالكرة الطائرة فاصبح اللاعب الحر من الواجبات الاساسية هو استقبال الارسال والدفاع عن الملعب فهذه الواجبات فرضت على اللاعب الحر ان يمتلك قدرات بدنية عالية] (كالقوة المميزة بالسرعة وسرعة الانتقال والتوقع الحركي (توقع مكان سقوط الكرة) وكذلك سرعة رد الفعل والتركيز والانتباه والدقة الحركية ودقة توجيه الكرات والجرأة والشجاعة والثقة بالنفس في انقاذ الكرة وفق سرعتها وجهتها) وهذه الواجبات والوظائف الجديدة للاعب الحر تجعله لاعبا اساسيا. كما ان الوصول الى هذا المستوى الرياضية العالي لا يأتي الا من خلال التدريب المستمر وكذلك من خلال استخدام الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية الحديثة المبنية على أسس علمية تتناسب وقواعد التدريب الرياضي وقوانينه. اذ تعد الحبال الثقيلة من الادوات التدريبية الحديثة التي تهدف الى زيادة القوة العضلات من خلال المقامة التي توفرها الحبال والتي تعمل على تطوير مستوى أداء اللاعب الحر ومن ثم تحقيق الإنجاز المطلوب. وبهذا جاءت هذه الدراسة لبيان مدى اهمية استخدام التمارين بالحبال الثقيلة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

ان متطلبات ومواقف لعبة الكرة الطائرة كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب المستمر وامتلاك القدرات البدنية العليا التي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالع في عملية تطوير تكنيك الرياضي والحصول على الفوز وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية الدفاعية المطلوبة والتي لهما دور فعال على نتيجة المباراة .

وأن هذا التنوع والتغير والحداثة يعد من الركائز الاساسية للوصول الى الحالة التدريبية المثلى وهذه لا يأتي الى من خلال البحث المستمر عن ما هو جديد ومختلف والابتعاد عن الملل داخل الوحدة التدريبية عند اداء التمارين البدنية ، ومن هنا برزت مشكلة البحث في استخدام تمرينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة.

3-1 أهداف البحث:-

1- أعداد تمرينات بالحبال الثقيلة.

2- التعرف على تأثير تمرينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة .

4-1 فرض البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عينة البحث في تطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

المجال البشري: لاعبا المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد.

المجال الزمني: من 2024/2/1 الى 2024/4/5

المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد

الفصل الثاني

2- منهج البحث وجراءته الميدانية

1-2 منهج البحث

2-2 مجتمع البحث وعينته:

3-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

2-3-2 أجهزه وأدوات البحث

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة

5-2 التجربة الاستطلاعية

6-2 الاختبارات القبلية

7-2 المنهج التدريبي

8-2 الاختبارات البعدية

9-2 الوسائل الاحصائية

الفصل الثاني

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته .

2-2 مجتمع البحث وعينته: حددت الباحثة مجتمع البحث للاعبين المركز المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضي للكرة الطائرة. والبالغ عددها (6) لاعب واجرت الباحثة التجانس لأفراد عينه البحث في (الطول والوزن والعمر) الموضح في الجدول (1) وتبين ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي اذ ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس افراد عينة البحث .

جدول (1) يبين تجانس عينه البحث

المتغيرات	الوسط لحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	1.604	0.466	1.605	0.311
العمر	22.916	1.975	23.500	0.627

0.449	59.000	5.348	57.333	الوزن
-------	--------	-------	--------	-------

قيمة معامل الالتواء منحصر بين $1 \pm$ مما يدل على توزيع مجتمع البحث توزيعاً اعتدالياً.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية

- الملاحظة والتجريب

- الاختبارات والقياس

- شبكة الاتصال الدولية الانترنت

- استمارة جمع المعلومات.

2-3-2 أجهزة وأدوات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول الكلي

- شريط لاصق بعرض 5 سم وأدوات مكتبية

- شريط قياس بالسنتيمتر

- كرات طائرة عدد (10)، ساعة توقيت الكترونية، (ملعب كرة طائرة وشبكة كرة طائرة ذات مواصفات قانونيه).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 ترشيح الاختبارات المناسبة للمتغيرات المبحوثة: تم ترشيح مجموعة من الاختبارات في استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات ، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم اعتماد الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (75%) فأكثر كنسبة للاختبارات، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين آراء السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات بعض للقدرات البدنية

القبول	النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة	القدرات البدنية
مقبول	80	1- ثلاث وثبات طولية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير مقبول	70	2- ثلاث حجلات برجل اليمين وبرجل اليسار	
غير مقبول	65	3- ثني الركبتين ومدهما لمدة 20 ثانية	
مقبول	95	- الاستناد الامامي (ثني ومد الذراعين) لمدة 10 ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
غير مقبول	65	- الاستناد الامامي تصفيقات متتالية بالكفين لمدة (10 ثوان) .	
غير مقبول	75	- السحب على العقلة لمدة (10 ثوان)	
مقبول	75	1- العدو 18م	السرعة الانتقالية
غير مقبول	65	2- العدو 20 م	
غير مقبول	50	3- العدو 30م	

- توصيف الاختبارات والقياس المستخدمة بالدراسة:**
- الاختبار الاول :-** الثلاث وثبات الطويلة (عبد الرزاق كاظم ، 1999، ص64)
- الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة:** مسافة لا يقل طولها عن (9 م) ، عرض ملعب الكرة الطائرة ، شريط قياس.
- مواصفات الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بالقدمين معا ولثلاث وثبات متتالية يعطى لكل مختبر محاولتان وتحسب له أفضل محاوله .
- التسجيل:** تقاس المساحة من نقطة البداية وحتى آخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة (مسافة الوثبات الثلاثة).
- الاختبار الثاني :-** ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي في (10ثا) (سعاد عبد الحسين وآخرون ، ص16)
- الغرض من الاختبار:** قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- الأدوات المستخدمة:** ملعب ، ساعة توقيت الكترونية ، صافرة لإعطاء اشارة البداية والنهاية .
- مواصفات الاختبار :-** من وضع الاستناد الامامي ثني الذراعين ومدهما لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية .
- الشروط :-**
- يأخذ اللاعب وضع الاسناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين كاملا على ان يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة .
 - يراعى ملائمة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملا .
 - التسجيل:- تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال (10) ثانية .
- الاختبار الثالث :-** اسم الاختبار :اختبار الركض 18 م (كمال الدين ، 2002، ص187)
- الغرض من الاختبار :-** قياس السرعة الانتقالية
- الادوات :- صافرة ، خط للبداية و اخر للنهاية المسافة بينهما 18م، شريط قياس ، ساعة إيقاف
 - موصفات الاداء:- يقف المختبر على خط البداية ، عند سماع الصافرة يعدو حتى يتجاوز خط النهاية على الجانب الاخر .
 - يكرر الاداء خمس مرات ويحسب الزمن بالثانية (مجموع الزمن في المحاولات الخمس)
- 5-2 التجربة الاستطلاعية :**
- تم أجراء التجربة استطلاعية على عينة تكونت من (2 لاعب) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبين المركز التخصصي وأجريت التجربة الاستطلاعية الموافق 2024/2/2 في تمام الساعة 4 عصرا.
- 6-2 الاختبارات القبلية:**
- تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية لعينة البحث في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد يوم 2024/2/3 في تمام الساعة 4 عصرا.
- 7-2 المنهج التدريبي:**
- تم أعداد منهج تدريبي من قبل الباحثة باستعمال تمرينات بالحبال الثقيلة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعب الحر باستخدام مجموعة واحدة تجريبية، حيث تم تصميم البرنامج باستخدام تمرينات مبنية

على أسس التدريب الفكري وبما يتطابق مع لعبة الكرة الطائرة. التي طبقت في قسم الأعداد الخاص والمجموعة التجريبية،
- تم تطبيق المنهج التدريبي في 2024/2/6 لغاية يوم 2024/3/31 وعلى المجموعة التجريبية للبحث والبالغ عددها (6) لاعب .
-تضمن المنهج التدريبي (8) أسبوعا بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، إذ كانت أيام (احد، الثلاثاء، خميس) أياما تدريبية وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
-مدة الوحدة التدريبية الوحدات كانت (90 دقيقة) حصة الجانب البدني فيها كانت تتراوح (25 دقيقة)
-تم إتباع التمرين في حمل التدريب والذي كان (1-2) وقد طبق المنهج خلال القسم الرئيس.
2-8 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في 2024/4/5 في تمام الساعة الرابعة عصرا في المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد، وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي .
2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي الجاهز (SPSS) لمعالجة النتائج إحصائيا .
الفصل الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرة البدنية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرة البدنية للمجموعة التجريبية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	6.5400	0.5128	7.4000	0.5196	0.860	0.151	12.680	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	11.800	0.836	13.600	0.894	1.800	0.447	9.000	0.000	معنوي
السرعة الانتقالية	3.14	0.12	6.02	0.14	3.80	4.38	3.35	0.000	معنوي

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ ودرجة حرية 4

من الجدول (3) بلغ الوسط الحسابي لمتغير (قوة مميزة بالسرعة للرجلين) في الاختبار القبلي (6.5400)، وبانحراف معياري قدره (0.5128) بينما نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.4000)، وبانحراف معياري قدره (0.5196) بينما ظهر متوسط الفروق (0.86000) والانحراف المعياري للفروق بلغ (0.1516) وعند حساب قيمة t المحتسبة نجدها بلغت (12.680) وعند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. بلغ الوسط الحسابي لمتغير (قوة مميزة بالسرعة للذراعين) في الاختبار القبلي (11.8000)، وبانحراف معياري قدره (0.8366) بينما نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (13.6000)، وبانحراف معياري قدره (0.8944)

بينما ظهر متوسط الفروق (1.8000) والانحراف المعياري للفروق بلغ (0.4472) وعند حساب قيمة t المحتسبة نجدها بلغت (9.000) وعند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. بلغ الوسط الحسابي لمتغير (السرعة الانتقالية) في الاختبار القبلي (3.14)، وانحراف معياري قدره (0.12) بينما نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (6.02)، وانحراف معياري قدره (0.14) بينما ظهر متوسط الفروق (3.80) والانحراف المعياري للفروق بلغ (4.38) وعند حساب قيمة t المحتسبة نجدها بلغت (3.35) وعند مقارنة مستوى الخطأ البالغ (0.000) وهو اصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج الاختبارات القدرات البدنية:

اظهرت النتائج التي عرضت عن طريق الجدول (3) والمتعلقة بالاختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ان هناك تطوراً بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية يرجع هذا التطور الى المنهج المعد من قبل الباحثة في استخدام تمارين بدنية متنوعة للذراعين والرجلين بالحبال الثقيلة حيث تمثل في السير للأمام والخلف والطنع للأمام والخلف والجانب مع حركة الذراع مرة اليمين ومرة اليسار ومعا بالحبال وبشكل مستمر و متبادل ومتناوب هذه التمارين ساعدت على تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين التي تعد من القدرات البدنية ذات اهمية للاعب الحر الى جانب القدرات الاخرى و بما ان العمل العضلي مرتبطة بنوع المقاومة التي يواجهها الجسم لذلك فقد تنوعت احجام الحبال في التمرين اضافة الى سمك الحبال الثقيلة التي عملت على اجبار العضلة على اصدار افضل انتاج لها وهذا ما أكدته (علي صادق، 2010، ص102) " ان الألياف العضلية لها القدرة على إنتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تواجهها تلك الألياف ومن ثم فإن عدد الوحدات الحركية العاملة تزداد ، وهذه الزيادة تبعاً لقدرتها على إنتاج الطاقة الحركية " هذا وان استخدام التمارين بالحبال الثقيلة ادى الى ابعاد الملل عند اللاعبين كون ان هذه الحبال من الادوات التدريبية الحديثة التي دخلت في مجال التدريب الرياضي التي تتميز بخاصية العمل المشترك بين الذراعين والرجلين في الوقت نفسه مما يضيف للتمرين المتعة والتشويق وبذل مجهود من قبل اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الاداء الافضل.

وترى الباحثة ايضا ان التطور الحاصل في السرعة الانتقالية كان نتيجة استخدام تمارين القوة المتمثلة بالمقاومات وبالقفزات باستخدام الحبال الثقيلة من اوضاع مختلفة وهذا ما اكدته كل من (نوال مهدي وفاطمة عبد المالك) ان "السرعة ترتبط بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا وليس هناك قوة عضلية دون سرعة" (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالك، 2008، ص76)

كما استخدمت الباحثة مكونات الحمل التدريب (الحجم، الشدة، الكثافة) بشكل علمي ومتدرج في تقنين التمارين البدنية لان له اهمية كبيرة وتأثير مباشر في تطوير السرعة الانتقالية، اذ يؤكد (كمال جميل الربضي) بان " التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية الى تطوير السرعة الانتقالية " (كمال جميل الربضي، 2004، ص63) اضافه الى ذلك ان من واجبات المدرب الناجح ان يهتم بالوحدة التدريبية من خلال استخدام بعض الادوات والوسائل التدريبية الحديثة لغرض مواكبة التطور وابعاد اللاعبين عن الملل لتحقيق الهدف من التدريب وهذا ما اشار له (احمد ابراهيم) " يلزم على المدرب مواكبة التطور في طرق التدريب الرياضي في الفترة الاخيرة يتحتم على المدرب ان يتابع كل جديد

في مجال التدريب بشكل مستمر حتى يستطيع ان يقدم الافضل والاحسن في هذا المجال وان يرفع من مستوى وأداء لاعبيه).

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

1- اثبتت النتائج ان المنهج بالحبال الثقيلة له دور في تطوير القدرات البدنية للاعب الحر بالكرة الطائرة .

1- اثبتت النتائج تطور المجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والسرعة الانتقالية للاعب الحر.

4-2 التوصيات :-

فيما توصي الباحثة بالتالي:

1- ضرورة تطوير المناهج التدريبية واستخدام الوسائل والادوات والاجهزة الحديثة التي تعد الاساس في نجاح الوحدة التدريبية والارتقاء بمستوى اللاعبين .

2- الاهتمام ومتابعة تطوير القدرات البدنية من خلال الاختبارات الدورية لأهميتها في قياس التقدم والتطور لمستوى اللاعبين .

المصادر

- ايفان نعمة كاظم ونصير مزهر عبود؛ أثر التمارين الخططية الفردية على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية ومهارة التصويب للاعبين كرة السلة. (2022). (مجلة كلية التربية الأساسية، 1 (SI)، 511-517. <https://doi.org/10.35950/cbej.v1iSI.5929>
- -احمد ابراهيم ؛ تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والفسولوجية الخاصة للاعبين كرة القدم. (2022). مجلة كلية التربية الأساسية، 1 (SI)، 479-510. <https://doi.org/10.35950/cbej.v1iSI.5928>
- سعاد عبد الحسين واخرون ؛ مدخل الى اختبارات الكرة الطائرة وظيفيا وبدنيا ومهاريا : ط 1) العراق ، بغداد ، الجزيرة للطباعة والنشر ، 2015) ص 16
- سليمان علي حسن (واخرون) : البادئ التدريبية في كرة اليد ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 372.
- 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 ، جامعه بغداد ، 1999 ، ص 64-66
- علي صادق ذياب : تأثير تدريبات باستخدام وسائل مساعدة على وفق الأداء في بعض المتغيرات البدنية و البايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2010، ص 102

• كمال الدين عبد الرحمن درويش ، قدرى سيد مرسى : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص187 .

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء التي تم عرض الاختبارات عليهم

ت	اسم الخبير والمختص	التخصص	مكان العمل
1	أ. د ندى محمد امين	التدريب الرياضي- الكرة الطائرة	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	أ. د هدى بدوي شبيب	فلسفة التدريب الرياضي – الكرة الطائرة	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	م. د غيث امير	بايوميكانيك - كرة الطائرة	جامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية

The Effect Of Heavy Rope Exercises On Developing Some Of The Physical Abilities Of A Freestyle Volleyball Player

Diana Hussein Abdel Karim

Al-Mustansiriya University - College of Basic Education

Abstract.

The training process has taken an organizational form and structure that is consistent with the state of new development of methods and means used in the training process. Scientific and technical development has added many new and modern methods in a way that is compatible with the nature of the sports activity practiced and the age group of the trainees with the specialized sports activity in order to achieve the best results and invest privacy. Training related to the type of activity in order to have a direct effect on improving the skill, physical, functional, tactical, psychological and mental level of the player. It is also important to reach this highest sporting level It comes through the use of modern training methods, methods and means based on

scientific foundations that are compatible with the rules and laws of sports training. Weight ropes are one of the modern training tools that aim to increase muscle strength through the stability provided by the ropes, which work to develop the freestyler's performance level and then achieve the desired achievement. Thus, this study came to demonstrate the importance of using exercises with heavy ropes in developing some of the physical abilities of the freestyle volleyball player. The research problem focused on the fact that diversity, change, and modernity are among the basic pillars for reaching the optimal training state, and this comes through continuous search for what is new and different and avoiding boredom within the training unit when performing physical exercises. Hence, the research problem emerged in using heavy rope exercises to develop some Physical abilities of a freestyle volleyball player. The research aimed to prepare exercises with heavy ropes, and to identify the effect of exercises with heavy ropes to develop some of the physical abilities of the volleyball freestyle player. The research assumed that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests among the research sample to develop some of the physical abilities of the volleyball freestyle player. The researcher used the experimental method with a design (one group with a pre-test and a post-test) to suit the nature of the research and its problem. As for the research community, the researcher identified the research community for the players of the Specialized School of Volleyball, which numbered (6) freestyle players. The exercises were carried out with heavy ropes on the day 2/6/2024 for a day, and one of the most important conclusions of the research is that the curriculum with heavy ropes has a role in developing physical abilities and the accuracy of performing technical skills with the ball. The plane is in the experimental group. The research concluded the need to develop training curricula and use modern methods, tools and equipment, which are the basis for the success of the training unit and raising the level of players.