

اثر تمرينات بدنية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق
لدى اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.م.د. سهاد قاسم سعيد / DrShuad@yahoo.com

أ.م.د. هدى بدوي شبيب / Dr_hudaa@yahoo.com

م.د. نعيمة زيدان خلف / Dr.naema_72@yahoo.com

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية للبنات

الملخص

تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه . وهنا تقع على عاتق المدرب اختيار طرق التدريب من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل لاعبيه اتجاه الهدف المنشود، ولكون التدريب الرياضي يهدف إلى تغيير حالة المتدرب وإعداده من جميع النواحي البدنية والنفسية والمهارية والوظيفية وصولاً إلى الهدف المنشود لذا تكمن مشكلة البحث في ضرورة إيجاد وسيلة تدريبية جديدة لتجنب الملل في تدريب اللاعبين وتجلب الإثارة . إذ هدف البحث إلى :-

1- أعداد تمرينات بدنية خاصة .

2- التعرف على اثر التمرينات البدنية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الشباب بالكرة الطائرة .

3- التعرف على اثر تمرينات البدنية الخاصة في دقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

منهج البحث :- استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

واستنتجت الباحثات النتائج التالية :-

1- البرنامج المعد أدى إلى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الشباب بالكرة الطائرة.

2- البرنامج المعد أدى إلى تطوير دقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق للاعبي الشباب بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات بدنية خاصة ، القدرات البدنية ، الكرة الطائرة

1- المقدمة :

طرق التدريب الرياضي تطورت تطورا هائلا وذلك من خلال الارتقاء بمستوى العناصر المتحركة في الرياضة التخصصية وتخضع هذه الطرق لنظام يحدد من كلا من حجم وشدة التدريب المستخدمة وكذلك فترات الراحة ونظام الطاقة المستخدم.

فطرق التدريب: هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة أو هي ((تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب لتحقيق الهدف الموضوع)) (خير الدين علي وعزت محمود عادل, 1985 ، ص85)

أوهي ((نظام الاتصال المخطط الايجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية))

(عادل عبد البصير ، 1999 ، ص90)

فضلا" عن استخدام أنواع جديدة وأساليب تدريبية حديثة احد أهم المتطلبات للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات، إذ تقع على عاتق المدرب اختيار الطريقة أو الأسلوب بشكل يتناسب مع الهدف المطلوب تحقيقه. والكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية والوصول إلى المستويات العليا فيها يتطلب التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها لما لهذه القدرات من الدور الأساس في إحراز النقاط والفوز في المباريات والتي يطلق عليها القدرات البدنية الخاصة.

وهنا تكمن أهمية البحث في ضرورة دراسة واستخدام أسلوبا تدريبيا جديدا أخذ تطبيقه في خير التطبيقات المختلفة إلا وهو تدريبات القدرة الوظيفية والتعرف على تأثيراته على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة، إذ إن من احد المشاكل التي تواجه المدرب في عمله هو اختيار الطريقة أو الأسلوب التدريبي المناسب، ولاعتماد بعض المدربين على طريقة أو أسلوب معين في عملية التدريب مما قد يترتب عليه الشعور بالملل لتكرار الأداء اليومي، مما شجع الباحثات باعتبارهن تدريسيات ومدربات للعبة الكرة الطائرة إلى ضرورة استخدام طريقة حديثة في التدريب إلا وهي (تمرينات بدنية خاصة) والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات البدنية ودقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

2- إجراءات البحث :

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة وقد تم استخدام المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

2-1 مجتمع البحث وعينته :

من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها هو الحصول على عينة تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً "دقيقاً" وصادقاً" وللباحث الحق في اختيار العينة التي تلائم بحثه فقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون اللاعبون الشباب بالمدرسة التخصصية الكروية / فرع البياع وبأعمار (16- 19) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا" وهم يمثلون 100% من مجتمع البحث، ومن ثم قامت الباحثات بتقسيم مجتمع البحث إلى مجموعتين متساويتين وبالطريقة العشوائية الأولى المجموعة الضابطة والثانية تمثل المجموعة التجريبية وتحتوي كل مجموعة على (10) لاعبين.

جدول (1)

يبين الجدول إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة بين (+3) مما يدل على العينة تتوزع توزيعاً "اعتدالياً".

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1-	الطول	سم	168	4,60	171	— 0,835
2-	الوزن	كغم	62	3,72	59	1,781
3-	العمر	سنة	18,72	0,55	18	— 1,17

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
القفز العمودي من الثبات	40,429	3,101	14,057	3,436	0,359	غير معنوي
رمي كرة طبية	2,01	0,19	2,19	0,24	1,18	غير معنوي
الوثبات الثلاثة الطولية	4,787	0,448	3,24	0,27	0,174	غير معنوي
السحب على العقلة	6,23	0,44	5,56	0,32	1,23	غير معنوي
مهارة الإرسال	10,5	1,58	10,72	1,42	0,353	غير معنوي
مهارة الضرب الساحق	9,52	1,53	10,42	1,72	1,404	غير معنوي

2-2 الاختبارات :

كون الاختبارات هي احد أهم الوسائل المستخدمة لجمع البيانات التي تعتمد في البحث ولغرض تحديد الاختبارات المستخدمة تم إعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم تحديد أهم المتغيرات وفقاً للأهمية النسبية التي تم حسابها حيث اعتمدت الباحثات على المتغيرات التي حصلت على نسبة 75% فما فوق.

2-3 طريقة إجراء الاختبارات :

بعد اختيار العينة والأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم إجراء الاختبارات القبلية لكلتا المجموعتين ومن ثم تطبيق المنهج المعد لتدريبات القدرة الوظيفية على المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة تطبق المنهج المعد لها من قبل المدرب ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية .

إذ تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2013/9/19 ولغاية 2013/9/20 وعلى مجموعتي البحث، واشتمل إجراء الاختبارات البدنية ومن ثم الاختبارات المهارية .

ونفذ المنهج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية بتاريخ 2013/9/21 وتضمن البرنامج (10) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وإجمالي عدد الوحدات (30) وحدة تدريبية .

وتم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2014/11/30 وعلى مجموعتي البحث وب نفس الظروف التي أجريت للاختبارات القبلية

2-4 خطوات تطبيق البرنامج :

1- المنهج المقترح :- استغرق البرنامج (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات أسبوعياً وإجمالي عدد الوحدات (30) وحدة تدريبية .

2- يتكون المنهج من مجموعة تمارين باستخدام أثقال بأوزان مختلفة، فضلاً عن مجموعة تمرينات مركبة (بدنية ومهارية معاً) (

3- الشروط التي يجب إتباعها عند تطبيق المنهج المقترح :

- ضرورة أن تراعي التمرينات المختارة الهدف المطلوب تحقيقه.

- يتدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب .

- مراعاة الفروق الفردية للاعبين ومستوى اللاعبين وقابليتهم البدنية .

- التدرج في شدة الحمل .

- اعتماد مبدأ التنوع في اختيار التمرينات .

- يتم تنفيذ البرنامج من قبل المدرب .

- بعض التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي :

1- الحجل بين الشواخص عدد (10) ومن ثم القفز لأداء مهارة الضرب الساحق .

2- الركض زكزاك بين الشواخص مع تثقيف الساقين بأوزان مختلفة ومن ثم القفز لأداء مهارة الضرب الساحق

3- القفز بين ثلاثة موانع واطئة بينهما (1م) بكلا الرجلين مع تثقيفهم بأوزان مختلفة ثم مباشرة القفز لأداء مهارة الإرسال .

4- القفز للأعلى من نصف ثني بالرجلين وفي القفزة الأخيرة يتم تنفيذ الإرسال .

5- القفز من فوق صندوق 40 سم ثم النهوض للكبس بذراع مثقلة على الشبكة بعد المناولة من المدرب أو زميل .

6- الاستناد الأمامي بذراعين مثقلة بأوزان مختلفة ثني ومد الذراعين .

7- تبادل القفز بساقين مثقلة على مصطبة مع تنفيذ مهارة الكبس مع كل نهوض .

2-5 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss والتي اشتملت:

- الوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- T -Test

3- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية لاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	ت
		ع	س-	ع	س-			
معنوي	3,217	3,345	45,32	3,101	40,429	سم	القفز العمودي من الثبات	1
معنوي	6,17	0,38	2,88	0,19	2,01	م	رمي كرة طبية	2
معنوي	23,76	0,84	12,32	0,448	4,787	م	الوثبات الثلاثية الطولية	3
معنوي	40,30	0,78	18,24	0,44	6,23	عدد	السحب على العقلة	4
معنوي	10,132	2,78	20,23	1,53	9,52	درجة	الضرب الساحق	5
معنوي	3,453	2,17	22,43	1,53	10,5	درجة	الإرسال	6

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	ت
		ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	1,196	3,2	12,45	3,436	8,089	سم	القفز العمودي من الثبات	1
معنوي	3,62	0,75	3,14	0,24	2,19	م	رمي كرة طبية	2
معنوي	3,68	0,54	3,98	0,27	3,24	م	الوثبات الثلاثية الطولية	3
معنوي	3,69	0,91	6,76	0,32	5,56	عدد	السحب على العقلة	4
معنوي	3,57	1,77	13,42	1,42	10,72	درجة	الضرب الساحق	5
معنوي	5,63	1,26	14,42	1,72	10,42	درجة	الإرسال	6

جدول (5)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي ت المحتسبة والجدولية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-		
1	القفز العمودي من الثبات	سم	45,32	3,345	12,45	3,2	53,69	معنوي
2	رمي كرة طبية	م	2,88	0,38	3,14	0,75	0,928	غير معنوي
3	الوثبات الثلاثية الطولية	م	12,32	0,84	3,98	0,54	25,12	معنوي
4	السحب على العقلة	عدد	18,24	0,78	6,76	0,91	28,77	معنوي
5	الضرب الساحق	درجة	20,23	2,78	13,42	1,77	6,202	معنوي
6	الإرسال	درجة	22,43	2,17	14,42	1,26	9,581	معنوي

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) عندما تكون قيمة (ت) (2,26) وتعزو الباحثات ذلك إلى فاعلية البرنامج المستخدم وما تضمنه البرنامج من تمارين تساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة

(القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) وما لهذه القدرات من انعكاسات على الأداء المهاري ودقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق. فضلاً عن احتواء البرنامج على هذه التمارين وتم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة، إذ أن استعمال هكذا نوع من التمارين كان له الأثر الإيجابي في تطوير هكذا نوع من الصفات. وهذا يتفق مع ما ذكره (خير الدين علي وعزت محمود عادل) ((بان هذا النوع من التمارين هي التي تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط أو اللعبة الرياضية المختارة والتي تهدف إلى تعلم الأداء الفني (المتسلسل) المرتبط بالنشاط))

(خير الدين علي وعزت محمود عادل، 1985،

ص125)

ويظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9) عندما تكون قيمة (ت) الجدولية (2,26) علماً بأن هذه الفروقات التي ظهرت بها أفراد المجموعة الضابطة ليست بحجم الفروق التي ظهر عليها أفراد المجموعة التجريبية كون المجموعة الضابطة اعتمدت المنهج التقليدي للمدرب وبدون استخدام تمرينات بدنية خاصة .

ومن خلال الجدول (5) تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) عندما تكون قيمة (ت) الجدولية (2,10) وهذا يتفق مع ما ذكره (Fabio comana)

حيث أن التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة أو غير العاملة ولكنه أيضاً ما قد تعتقد انه وسائل مستخدمة فمثلاً "الوقوف على قدم واحدة وان يكون قادراً" على تحريك أعضاء الجسم الأخرى دون أن يبسط، وهذه تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية.

(Fabio comana, 2004,p83)

أو حسب ما ذكره عمرو حمزة :- إلى أن التوازن والقوة العضلية من العناصر الرئيسية فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنها قدرة حركية (قدرة عضلية) أو قوة مميزة بالسرعة أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن فينتج عنه قوة وظيفية .

(AmrHamza,2010,p160)

وتعتبر القدرة الوظيفية هي طريقة مكمل وليست بديلة لطريقة رفع الأثقال التقليدية في تطوير القوة العضلية إذ تستخدم فيها أجهزة ووسائل تدريبية متنوعة كالأثقال مثل الأقراص، الدمبلات، البارز، وأجهزة السحب بالأثقال والحبال المطاطة والكرات الطبية والمساطب وألواح التوازن .

(Michael boyle,(2004), p264)

4- الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصل إليها استنتجت الباحثة :

- 1- أن مفردات المنهج المعد التي تم استعمالها كان لها التأثير الإيجابي في تطوير القدرات البدنية قيد البحث ودقة الأداء لمهارتي الإرسال والضرب الساحق.

المصادر

- خير الدين علي وعزت محمود عادل, اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تعلم لمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية , مجلة بحوث التربية الرياضية, جامعة الزقازيق, كلية التربية الرياضية ,المجلة العلمية,1985.
- عادل عبد البصير1999, التدريب الرياضي بين التكامل والتطبيق ,القاهرة, مركز الكتاب للنشر,
- عويس الحيايى 2000, التدريب الرياضى النظرية, التطبيق, القاهرة , دار G.M.
- Fabio comana,function training for sports Human kinetics: champaign It, England,2004.
- AmrHamza: effect of functional, strength training on oxidative stress and certain physical variables of athletes, 5th, international iscientific congress, sport,stress,adapation,Olympic sport and sport for all,2010.
- Michael boyle,(2004),functional balance training using adomed Deuce spine,vol 211,p264.

نموذج وحدة تدريبية

التمارين	عدد	تكرار	راحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
تبادل الدفع بالرجلين فوق صندوق واطئ بارتفاع (20-30)سم	20	6	3 : 1	3	80ثا	%85
الارتقاء برجل اليمين والظيران فوق الصندوق بدون ان يلمسه الرجل اليسرى ثم يكرر التمرين بالرجل الاخرى	20	6	3 : 1	3	80ثا	%85
من وضع الرقود على الظهر مسك الثقل مناسب باليدين فوق الصدر , القيام بثني المرفقين خلفا وخفض الثقل ثم مدهما	15	7	3 : 1	3	100ثا	%85
مسك الكرة الطبية باليدين مع فتح القدمين امام خلف مع مد وثني الذراعين مع الكرة الطبية	15	8	3 : 1	3	100ثا	%85
القفز للأعلى من نصف ثني بالرجلين وفي القفزة الأخيرة يتم تنفيذ الإرسال .	20	6	3 : 1	3	80ثا	%85
القفز من فوق صندوق 40 سم ثم النهوض للكبس بذراع متقلبة على الشبكة بعد المناولة من المدرب أو زميل .	20	7	3 : 1	3	80ثا	%85