



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والضرب الساحق القطري لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية وعلوم
الرياضة

تقدم به الطالبان

مصطفى جواد كاظم

نجاح عباس سلطان

بإشراف

م.د. حسام حسين مطنش

الفصل الأول

التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث

مشكلة البحث

أهداف البحث

مجالات البحث

المجال البشري

المجال المكاني

المجال الزمني

الفصل الثاني

-:الدراسات النظرية

التدريب الرياضي وتأثيره في القوة العضلية

الوسائل المساعدة في التدريب

القوة المميزة بالسرعة

العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة

تنمية القوة المميزة بالسرعة

مهارة الضرب الساحق

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

مجتمع البحث وعينته

إجراءات البحث الميدانية

تجانس وتكافؤ عينة البحث

تجانس عينة البحث

تكافؤ عينة البحث

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

التجربة الاستطلاعية

الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار ثني ومد الذراعين

اختبار الحبل لأقصى مسافة

اختبار مهارة الضرب الساحق

الأسس العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات

ثبات الاختبارات

موضوعية الاختبارات

الاختبارات القبلية

تطبيق المنهج التدريبي

الاختبارات البعدية

الوسائل الإحصائية

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين

مناقشة النتائج

-: التعريف بالبحث -1

-: المقدمة واهمية البحث 1-1

لقد شهدت حياة الانسان تطوراً ملحوظاً وفي كل المجالات . وجاء هذا التطور وبلا شك من خلال البحث العلمي المستمر والدراسات في كل المجالات . ومن تلك المجالات هو المجال الرياضي بوجه الخصوص ، والذي حظي بنسبة كبيرة من هذا التطور ، والمجال الرياضي شأنه في ذلك شأن بقية المجالات فهو يحتوي على علوم متعددة ومتداخلة ومكملة لبعضها البعض الاخر ، ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من تلك العلوم المهمة كونه ذلك العلم الذي يهدف الى اعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وحتى عقلياً ان صح التعبير وبالتالي اعداد اللاعبين الى المنافسات من خلال الارتقاء بمستواهم ، ويظهر ذلك واضحاً في كل الألعاب ومن تلك الألعاب لعبة كرة السلة على وجه التحديد . ولاعبى الكرة الطائرة وبلا شك يحتاجون الى العديد من المؤهلات البدنية والعقلية والمهارية . وتعد القدرات البدنية والمهارية عامل مهم جداً في اعداد اللاعب والارتقاء بمستواه البدني والمهاري من خلال الاستمرار بالعملية التدريبية سواء كان التدريب من خلال التمارين المتعددة المنفردة او المركبة من ناحية والاستعانة ببعض الوسائل المساعدة والاجهزة المعدة لهذا الغرض من ناحية اخرى . فان استخدام وسيلة مساعدة في تطوير عمل مجموعة عضلية او مجموعات عضلية في جسم الانسان ما هو الا عامل مساعد في تطوير تلك المجموعات لانجاز قوة اكبر وكذلك اقتصادية في اداء الحركات والمهارات في اللعبة المعنية . وهذا ما جعل القائمين في مجال اللعبة على العمل والبحث والدراسة من اجل ابتكار اساليب تدريبية جديدة باستخدام بعض الوسائل المساعدة وذلك

لتطوير الاداء البدني والمهاري ، وتتجلى اهمية البحث في وضع منهج تدريبي بين ايدي المدربين وذلك باستخدام الحبال المطاطية كعامل مهم في تطوير قدرة بدنية مهمة جداً لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب الا وهي القوة المميزة بالسرعة وكذلك تطوير جانب مهاري مهم جداً الا وهو الضرب الساحق كونه من المهارات المهمة . والصعبة في نفس الوقت والحاسمة لنتيجة المباراة .

-: مشكلة البحث 1-2

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والعديد من المصادر العلمية وكذلك اطلاعه على العديد من الوحدات التدريبية فضلاً عن المقابلات التي اجراها الباحث مع بعض المدربين في مجال لعبة الكرة الطائرة ، وجد الباحث ان عملية التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على اساس الاثقال والتمارين البدنية فقط .

لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في التدريب وهي (الحبال المطاطية) خلال اداء التمارين التدريبية ساعياً بذلك الى تطوير احدى القدرات البدنية والمهارية المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة وهي القوة المميزة بالسرعة (للذراعين - للرجلين) وكذلك مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب وبالتالي تطوير ادائهم البدني . والمهاري خلال المباراة وهذا يصب في مصلحة البحث .

-: هدف البحث :- يهدف البحث الى 1-3

1 . بناء برنامج تدريبي يتضمن تدريبات باستخدام الحبال المطاطية -1

التعرف على اثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية كوسيلة -2
مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب .

-: فرض البحث :- يفترض الباحثان ان 1-4

أن للمنهج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية اثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب .

-: مجالات البحث 1-5

. المجال البشري : لاعبو نادي الدغارة الرياضي بالكرة الطائرة للشباب 1-5-1

. المجال الزمني : الفترة من ١ / ١١ / ٢٠١٧ لغاية ٥ / ١٠ / ٢٠١٨ 1-5-2

. المجال المكاني : ملعب نادي الدغارة بالكرة الطائرة 1-5-3

-: الدراسات النظرية -

-: التدريب الرياضي وتأثيره في القوة العضلية 1-2

يؤدي التدريب الرياضي وبلا شك الى زيادة في كفاءة الجهاز العضلي بصورة عامة ويظهر ذلك مباشرة في قدرة العضلة على انتاج مستوى معين من القوة العضلية الثابتة او المتحركة ، كما وتزيد سرعة الانقباض العضلي بالاضافة الى تأثير التدريب الرياضي في تحمل العضلة وزيادة قابليتها في مواجهة التعب وانتاج القوة بانواعها المتعددة والتي هي عامل مهم جدا في الاداء الرياضي حيث (يرى بعض العلماء ان القوة العضلية هي من اهم الصفات البدنية التي يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية نظراً لتأثيرها الكبير في تنمية الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل ولاسيما في تلك الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استعمال القوة العضلية بجانب تلك الصفات البدنية) (١)

كما ويزيد التدريب الرياضي من حجم العضلات نتيجة تحسن الدورة الدموية للعضلة الواحدة وزيادة عدد الشعيرات الدموية وبالتالي زيادة سمك الالياف العضلية وهذا جاء بسبب زيادة المخزون داخل العضلة من مصادر الطاقة وكما هو معروف نتيجة التدريب الرياضي لا تزداد الالياف العضلية وإنما يزداد حجم او سمك الليفة العضلية فمن خلال التدريب الرياضي المنظم والخاضع للأسس العلمية المسلحة تعمل على تطوير العضلات العاملة وزيادة قدرتها على العمل العضلي المنظم (والذي يشترك كل الالياف العضلية العاملة ويؤكد ذلك) (٢)

حيث يرى الباحثان (ان وظيفة التدريب هو اشراك العضلات العاملة المخصصة في المجهود العضلي المطلوب وان إشراك الألياف العضلية العاملة ينتج عنه زيادة في سمك العضلة (المقطع العرضي للعضلة) وتزداد قوة العضلة نتيجة التدريب المستمر لها) ويلعب التدريب باستخدام بعض الوسائل او المقاومات او ما يسمى

(1) محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ ، ص ٢٩٩

(2) محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي ، المنسأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، ١٩٨٢ ، ص ٢

بتدريبات المقاومة وذلك لان التدريب باستخدام بعض اساليب المقاومات يعمل على التأثير في قوة العضلات حيث يرى الباحث ان ذلك يلعب دورا مهما في زيادة القوة العضلية عند الاداء لان التدريب بالمقاومة سوف يعمل على زيادة كفاءة العضلة خلال الاداء في التدريب وبعد ذلك سوف يساهم ذلك وبلا شك في زيادة الاداء العضلي عند الاداء المهاري باستخدام القوة العضلية وقد اكد ذلك (غايتون وهول ١٩٩٦) " ان العضلات التي تعمل بدون تحميل حتى لو تمرنت لعدة ساعات فان " قوتها لاتزداد الا قليلاً .

-: الوسائل المساعدة في التدريب 1-1-2

تعد الوسائل المساعدة في التدريب من العوامل المهمة في العملية التدريبية ولكن استخدامها قد لا يؤكد ضمان الفائدة الموجودة منها ان لم يحسن استخدامها باسس صحيحة ، وفوائدها مهمة في العملية التدريبية وذلك لانها تعمل على اعانة المدرب . في اداء مهمته التدريبية بصورة صحيحة ومثمرة .

لقد اعطي الكثير من التعاريف لمفهوم الوسائل منها ما ذكره يعرب (بانها اجهزة مساعدة تستخدم لغرض تسهيل المهمة وتشجيع الاستجابات بحيث يكون هذا (التدريب مؤثرا في الحالة التنافسية او الحقيقية) ١

وتعد الوسائل والاجهزة المساعدة في التربية الرياضية لما تقدمه من خبرات حية شديدة التأثير والتي بدورها تؤدي الى اكتشاف وابتكار وترسيخ المعلومات عن (المهارات . ٢).

ومن هذا فان الوسائل المساعدة في التدريب لاتبرر اهميتها الا من خلال استخدامها بالشكل الصحيح والامثل والمبني على الاساس العلمي الدقيق كما ولا بد من توفر عناصر اساسية تعمل على دعم واستثمار تلك الوسائل بشكلها الامثل ولا بد من (تكامل تلك العناصر ٣).

- 1- . المادة العلمية .
- 2- . الالة او الجهاز .
- 3- . وتقنيات العمل .

(1) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١، جامعة بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢، ص١٨٥

(2) عباس احمد السامرائي وعبد الكريم السامرائي : كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، دار الحكمة ، ٢٠٠٢، ص٥١

(3) محمد السيد علي : تكنولوجيا التعليم والوسائل المساعدة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥، ص٤٣

ومن هذا فان الوسائل المساعدة تعمل على رفع القدرة العضلية او المهارية من خلال التدريب المستمر وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي المساعد خلال العمل . التدريبي للاعب او الرياضي .

ومن هذا فقد عمد الباحثان الى استخدام الحبال المطاطية كاداة مساعدة خلال العمل التدريبي او استخدامها خلال المنهاج التدريبي المعد للاعب كرة السلة الشباب لانها تعتبر كعامل مهم جدا ومساعد في العمل التدريبي خلال الجرعة التدريبيه الواحدة وبالتالي سوف يعمل ذلك وبلاشك في تطوير الاداء العضلي لديهم من خلال القدرة

المنجزة لديهم وخاصة ان لعبة كرة السلة متعددة المهارات وتمتاز بالطابع الهجومي السريع والمباغت في نفس الوقت وهذا بدوره يحتاج الى القوة العضلية المرتبطة بعامل السرعة في الاداء سواء كان ذلك في الاداء الهجومي او الدفاعي للاعب كرة السلة ، ومن هذا فان للوسائل المساعدة في التدريب اهمية بارزة خلال التدريب وخلال الانجاز ولكن هذه الفائدة لاتبرز الا من خلال الاستخدام الصحيح لتلك الوسائل وقد اكد ذلك (محمد) حيث يرى " ان نجاح الوسيلة يتوقف على كيفية (استغلالها" ١).

-: (القوة المميزة بالسرعة) مفهومها واهميتها 2-1-2

تلعب القوة المميزة بالسرعة دورا مهما كاحدى القدرات الاساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الانشطة الرياضية سواء كان منها الفردية ام الفرقية والقوة المميزة بالسرعة كما هو معروف انها مزيج من صفة القوة والسرعة ولا بد من الاشارة الى توافر هذين المركبين في شخص واحد لايغني امكانية توليد قدرة عضلية كبيرة ، اذ يتطلب ذلك درجة كبيرة من التوافق والانسجام التام ما بين المركبين (٢)

ان اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين انهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة " ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لاحداث الحركة القوية السريعة " من اجل تحقيق الاداء الامثل

(1) محمد حسن ابو عيبة : كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٧٥ ، ص ٦٤

(2) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٤ ، ص ٧٨

وقد عرفها (هارا) بانها (قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عالي " ومن هذا فان اهمية القوة المميزة بالسرعة تبرز في الكثير من الفعاليات وكرة السلة بوجه الخصوص كونها تحتوي على صفة القوة والسرعة وبالتالي فان لعبة كرة السلة تمتاز بطابعها الهجومي السريع واداء المهارات المتعددة والمفتوحة والتي تحتاج وبلا شك الى القوة المميزة بالسرعة

-: العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة 2-1-3

يعد التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة *
. من اهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة

المقطع العرضي للألياف والتضخم العضلي اذ يرتبط بالقوة المميزة بالسرعة تبعا *
. لنوع النشاط الرياضي

ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة اتقان الاداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة *
الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع
والديناميكية للاداء الحركي ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة
بالسرعة الا في حالة ارتفاع مستوى الاداء النهاري