

جامعة الزقازيق / فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم طرق التدريس والتدريب
والتربية العملية

ملخص البحث

تأثير بعض أساليب تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

بحث مقدم من

محمد منير عبد الحليم مملوك

المعيد بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

إشراف

دكتور

محمد يوحىي سعد

أستاذ البحث العلمى وعميد

كلية التربية الرياضية

للبنين بنها

جامعة الزقازيق

دكتور

موسى موسى علام

مدرس بقسم طرق التدريس

والتدريب والتربية العملية

كلية التربية الرياضية للبنين

بنها جامعة الزقازيق

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

مستخلص البحث

تأثير بعض أساليب تدريبات دورة " الإطالة - تقصير "
على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة

اسم الباحث : محمد منير عبد الحليم مملوك .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة من خلال ثلاث أساليب مختلفة (الأداء الأحادى للرجلين - الأداء الثانى للرجلين - المزج بين الأداء الأحادى والأداء الثنائى للرجلين) ومعرفة أى الأساليب الثلاثة أكثر إيجابية .

وقد أجريت هذه الدراسة على ٢٤ لاعب بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية ، وقد خضعت المجموعات الثلاثة لبرنامج تدريبي لمدة ١٤ أسبوع حيث اشتمل البرنامج على أربعة أسابيع بتدريبات الأثقال و ١٠ أساليب بتدريبات دورة " الإطالة - تقصير " واستخدم الباحث اختبارات (الوثب العمودى من الثبات - الوثب العمودى من الحركة - الوثب العريض) كقياس قبلى وبعدى للبرنامج .

وبعد جمع البيانات عن طريق القياس المباشر ومعالجة البيانات إحصائياً تم التوصل إلى ما يلى :

- أن الثلاث أساليب تؤثر إيجابياً فى تنمية القدرة العضلية للرجلين .
- أسلوب الأداء الأحادى للرجلين تفوق على الأسلوبين الآخرين فى زيادة مسافة الوثب العمودى من الحركة والوثب العريض من الثبات .
- لم يظهر فروق بين الأداء الأحادى والأداء الثنائى فى اختبار الوثب العمودى من الثبات ، بينما تفوق كلا الأسلوبين على الأسلوب الثالث .

مقدمة ومشكلة البحث :

تلعب القدرة العضلية دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في كثير من مهارات الكرة الطائرة وتظهر أهميتها بشكل واضح في قدرة اللاعبين على الوثب في معظم مواقف المباراة مثل الإرسال مع أعلى من الوثب والضرب وحائط الصد . (٩٥ : ٩٦)

وتعتبر تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " واحدة من أنسب الأساليب لتنمية القدرة العضلية والتي تتميز عن غيرها من تدريبات تنمية القدرة العضلية .

ومن متابعة الباحث لبطولة العالم للناشئين تحت ١٧ سنة ٢٠٠١م لاحظ انخفاض مستوى القدرة العضلية للاعبى الكرة الطائرة للفريق المصري .

وقد لاحظ الباحث اختلاف وجهات النظر حول أفضل أساليب الأداء لتدريبات دورة " الإطالة - تقصير " لتنمية القدرة العضلية للرجلين .

حيث أن العديد من الدراسات قد تناولت تنمية القدرة العضلية للرجلين عن طريق تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " التي تعتمد على العمل الثنائي للرجلين وقد أشارت نتائجها جميعاً إلى فاعلية هذا الأسلوب على تنمية القدرة العضلية للرجلين بشكل دال .

على الرغم مما يشير إليه كل من فاندر فورت وآخرون (١٩٨٤م) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) من أن مقدار القوة الناتجة عن انقباض عضلات الرجلين معا يكون أقل من مجموع القوة الناتجة عن كل رجل على حدة فيما يعرف بالعجز الثنائي . (٦٧ : ٩٦)

أهمية البحث والحاجة إليه .

تكمن أهمية البحث في النقاط التالية :

- التعرف على المستوى الحالى للقدرة العضلية للرجلين و تصميم برنامج تدريبي مقنن مبنى على أسس علمية لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " .

- توجيه الاهتمام إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين كأحد أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة .

- محاولة الوصول لأنسب الأساليب لتدريبات " دورة الإطالة تقصير " في تنمية القدرة العضلية للرجلين .

هدفا البحث .

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة من خلال ثلاث أساليب مختلفة :

الأسلوب الأول : تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " بالأداء الأحادى للرجلين (UL) (بكل طرف على حده) .

الأسلوب الثاني : تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " بالأداء الثنائى للرجلين (BL) (بكلا الطرفين معاً) .

الأسلوب الثالث : تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " بالمزج (Combo) بين الأداء الأحادى للرجلين والأداء الثنائى للرجلين

- التعرف على أى أنواع هذه الأساليب الثلاثة لتدريبات دورة " الإطالة - تقصير " أكثر إيجابية في تنمية القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة .

فروض البحث .

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى في تنمية القدرة العضلية للرجلين لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية في تنمية القدرة العضلية للرجلين لصالح القياس البعدى .

- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة

- التجريبية الثالثة في تنمية القدرة العضلية للرجلين لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاث في تنمية القدرة العضلية للرجلين لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة معتمداً على التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية مع قياس قبلى وبعدي لكل منهم .

عينة البحث :

- تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية منطقة القليوبية للكرة الطائرة تحت ١٩ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ بلغ قوامها ٢٤ لاعب .

الإختبارات الأساسية للبحث :

- اختبار الوثب العمودي من الثبات .
- اختبار الوثب العمودي من الحركة .
- اختبار الوثب العريض .

خطة المعالجة الإحصائية :

- المتوسط الحسابي

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- ولكوكسن

- كروسكال - والس

الاستخلاصات والتوصيات :
الاستخلاصات :

في حدود خصائص البحث وأهدافه وإمكانياته وظروف إجرائه ونتائجه استخلص الباحث ما يلي :

١- أن هناك تأثير إيجابي للأساليب الثلاثة المستخدمة (تدريبات دورة " الإطالة - تقصير" الأداء الأحادي للرجلين ، تدريبات دورة " الإطالة - تقصير" بالأداء الثنائي للرجلين، تدريبات دورة " الإطالة - تقصير" بالمزج بين الأداء الثنائي والأحادي للرجلين) في تنمية القدرة العضلية للرجلين .

٢- أظهر الأسلوب الأول (تدريبات دورة " الإطالة - تقصير" بالأداء الأحادي للرجلين) تفوقا على الأسلوبين الآخرين في زيادة مسافة الوثب العمودي من الحركة والوثب العريض من الثبات .

٣- لم تظهر فروق بين الأسلوب الأول والثاني في اختبار الوثب العمودي من الثبات بينما أظهر كل من الأسلوبين تفوقا دالاً على الأسلوب الثالث .

٤- لم تحدث أى حالات إصابة كنتيجة لأداء الأساليب الثلاثة المستخدمة لتدريبات دورة " الإطالة - تقصير " .

التوصيات :

في حدود خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم والإمكانات المتوفرة والمعالجة الإحصائية ونتائجها يوصى الباحث بالآتي :

١- الإهتمام بوضع تدريبات دورة " الإطالة - تقصير" في برامج تدريب القدرة العضلية للرجلين .

٢- الإهتمام بتدريبات دورة " الإطالة - تقصير" بأسلوب الأداء الأحادي في برامج تدريب القدرة العضلية للرجلين .

- ٣- الاهتمام بفترة تأسيس القوة العضلية في بداية الموسم قبل تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" .
- ٤- الإهتمام بتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات والتأكيد على أسلوب الأداء الصحيح .
- ٥- تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " المناسبة لطبيعة النشاط وفقا لإتجاه مركبة القوة المتداولة (حيث الإتجاه الرأسى في الكرة الطائرة)
- ٦- إجراء دراسة مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية على الطرف العلوى من الجسم .
- ٧- إجراء دراسة مشابهة على المبتدئين مع مراعاة تقنين الأحمال المناسبة.
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث لإبراز أهمية تدريبات دورة " الإطالة - تقصير " بالأسلوب الأول في الأنشطة الأخرى وخاصة التي تعتمد على الارتقاء بقدم واحدة .