

مستخلص الأطروحة

”التدريب بأساليب مختلفة لتطوير القدرة الانفجارية و أثرها في بعض المتغيرات
البايوميكانيكية و المهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (المتقدمين)”

الباحث

بأشراف

محمد صبيح حسن الساعدي

أ.د. عادل تركي حسن الدلوي

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول:

اذ ان التطور السريع في مختلف مجالات العلوم انعكس على ما تفرزه نتائج البحوث والدراسات والتي لا بد اعتمادها اذا ما اريد لكل علم ان يتطور ومنها علم التدريب الرياضي، وان مستوى المنافسة المتميز بالقوة والسرعة والإثارة يتطلب من المدربين تطوير قدرات لاعبيهم البدنية، الامر الذي يدفعهم للبحث عن طرائق وأساليب جديدة وغير تقليدية من أجل تحقيق ذلك، والقدرة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة جداً للاعب الكرة الطائرة، لتحقيق الفوز بالشوط او المباراة، وان اكتساب تلك القدرة وحدها غير كاف ما لم يتم معه استثمار القواعد والاسسس الميكانيكية الصحيحة الامر الذي ينعكس بدوه على الاداء المهاري ليكون أفضل.

٢-١ مشكلة البحث :

القدرة الانفجارية واحده من أهم القدرات البدنية التي يجب على لاعب الكرة الطائرة امتلاكها ليتمكن من اداء مهارات اللعبة بالشكل الافضل، وان عدم اعتماد الاساليب العلمية الحديثة والاساليب العشوائية في تدريب تلك القدرة البدنية المهمه من قبل المدربين تجعل العملية التدريبية غير مجديه وقليلة الفائدة الامر الذي سينعكس سلباً على نتائجها.

وقد أكد الخبراء والمتخصصين في علم البايوميكانيك، ان امتلاك اللاعب القدرات البدنية والمهارية فقط غير كاف، اذ لا بد من التركيز في عملية التدريب على الاستثمار الجيد للقواعد البايوميكانيكية الصحيحة سواء منها (كنتيكي اوكنيماتيكى) الامر الذي يساعد اللاعب على الارتقاء بالاداء المهاري وبخلاف ذلك فقد يضعف ناتج القدرة الانفجارية وينعكس سلباً على الاداء المهاري.

لذا فقد ارتأى الباحث التعرف على تاثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير القدرة الانفجارية والمتمثلة ب(التدريب البالستي، التدريب البليومتري بالأوزان المضافة، التدريب البليومتري) وايها الافضل في ذلك واثر القدرة الانفجارية على وفق كل اسلوب من الاساليب التدريبية قيد البحث في قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية والمهارات الاساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة المتقدمين).

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي :

- ١- بناء ثلاثة مناهج تدريبية على وفق الأساليب الآتية (التدريب الباليستي والتدريب البليومتري بالأوزان المضافة، التدريب البليومتري فقط) لتطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة المتقدمين) وأيها أفضل.
- ٢- معرفة أثر القدرة الانفجارية على وفق الأساليب التدريبية قيد البحث في قيم بعض المتغيرات البايوميكانيكية لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة المتقدمين) وأيها أفضل.
- ٣- معرفة أثر القدرة الانفجارية على وفق الأساليب التدريبية قيد البحث في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة (فئة المتقدمين) وأيها أفضل.

٥-١ مجالات البحث :

وتضمن المجال البشري: لاعبو الكرة الطائرة لنادي قلعة صالح والكلاء الرياضيين فئة (المتقدمين).
والمجال الزمني: من (٢٠١٠/٩/١) ولغاية (٢٠١١/١/٣)، المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة -
المعهد الفني التقني/ ميسان.

أما منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

فقد تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة (فئة المتقدمين) في محافظة ميسان والمتضمن (نادي قلعة صالح الرياضي ونادي الكلاء الرياضي) وقد بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (٢٤) لاعباً. تم اختيار (٢١) لاعباً و بنسبة (٨٧,٥ %) من مجتمع البحث بعد استبعاد ثلاثة لاعبين (٢) لاعب معد، (١) لاعب حر (ليبرو). وبعد التحقق من التجانس والتكافؤ لعينة البحث، أجريت التجارب الاستطلاعية للتأكد من سلامة التطبيق وتسجيل الملاحظات لغرض تلافي حدوثها في التجربة الرئيسية، وبعد التأكد من ذلك أجرى الباحث اختباره القبلي ثم تطبيق التجربة الرئيسية وبعدها أجرى الاختبارات البعدية، وذكر الباحث الوسائل الإحصائية المستخدمة.

ثم قام الباحث بعرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها في الفصل الرابع وتأكد من تحقق أهداف البحث وفروضه.

تضمن الفصل الخامس أهم الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات هي:

- ١- كان للمناهج التدريبية المستخدمة في البحث تأثير إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية وللمجاميع التجريبية الثلاثة.

٢- كانت المجموعة التجريبية الاولى (التدريب بالستي) الافضل في تطوير القدرة الانفجارية تليها المجموعة التجريبية الثانية (البليومتري بالاوزان المضافة) ثم المجموعة التجريبية الثالثة (التدريب البليومتري).

٣- اثر تطور القدرة الانفجارية على وفق الاساليب التدريبية المستخدمة ايجاباً في قيم المتغيرات البايوميكانكية قيد البحث وللمجاميع التجريبية الثلاثة.

٤- كانت المجموعة التجريبية الاولى (الباستي) الافضل في قيم المتغيرات البايوميكانكية كافة تليها المجموعة التجريبية الثانية (البليومتري بالاوزان المضافة) ثم المجموعة التجريبية الثالثة (التدريب البليومتري).

٥- اثر تطور القدرة الانفجارية على وفق الاساليب التدريبية المستخدمة ايجاباً في اداء (الضرب الساحق، حائط الصد) وللمجاميع التجريبية كافة.

٦- كانت المجموعة التجريبية الاولى (الباستي) الافضل في اداء (الضرب الساحق، حائط الصد) تليها المجموعة التجريبية الثانية (البليومتري بالاوزان المضافة) ثم المجموعة التجريبية الثالثة (التدريب البليومتري فقط).

وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات.