

## تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والارتقاء بمهارة الأرسال من أعلى مواجه لناشئات الكرة الطائرة بنادي ٦ أكتوبر بالعريش

\* منى احمد عيد زريق

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام الاحبال المطاطية على تنمية القدرة العضلية للذراعين والارتقاء بمهارة الارسال من اعلى مواجهة لناشئات الكرة الطائرة بنادى ٦ اكتوبر بالعريش ، واستخدمت الباحثة تحقيقا لاهداف البحث المنهج التجريبي بتصميم لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلى و البعدى وقامت الباحثة باختيار عينة البحث من ناشئات الكرة الطائرة العمدية نظرا لتوافر بنادى ٦ اكتوبر بمدينة العريش بمحافظة شمال سيناء و ذلك بالطريقة عينة الدراسة بالنادى والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة الطائرة للموسم التدريبي ٢٠١٩-٢٠٢٠م ، وقد توصلت الباحثة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي الى تحسن واضح فى اداء مهارة الارسال من اعلى مواجهة لناشئات الكرة الطائرة قيد البحث وكان التحسن واضحا وتعزى الباحثة هذا التقدم الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثر تأثيرا ايجابيا فى تحسين اداء المستوى البدنى والمهارى لناشئات الكرة الطائرة قيد البحث ، ومن اهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الايجابى فى تطوير و تحسين اداء مهارة الارسال من اعلى مواجهة لناشئات الكرة الطائرة قيد البحث. عدد ٥١.٦١% - فعالية السقوط على الرجلين ٣٠ ثانية درجة ٦٨.٩٦%).

\* طالبة بمرحلة الماجستير - كلية التربية الرياضية بنين - بنات - جامعة العريش - مصر

## مقدمة ومشكلة البحث:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقى البشري لمجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ، ولقد اصبح من المألوف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين الدول التي حققت قدر كبير من التقدم العلمي ، وتفوقها الرياضي في البطولات العالمية والالعاب الاولمبية .

ويشير على فهمي البيك (٢٠٠٤) على ان التدريب الرياضي الحديث هو الذي يتضمن العمليات التعليميه والتربويه التي تتضمن التنشئه واعداد الالعاب والاعبات والفروق الرياضيه من خلال التخطيط والقياده التطبيقيه يهدف الى تطبيق اعلى المستويات الرياضيه والحفاظ عليها لأطول فتره ممكنه.

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة حديثة العهد بالنسبة لغيرها من الالعاب الاخرى ولقد كونت لنفسها اساليب متقدمة إذا ما قورنت بعمرها الذي قد تجاوز المائة عام بوضع سنوات حاليا. ومع ذلك فإن هذه الرياضة ما زالت تحتاج الي جهود كبيرة من المتخصصين فيها لتطويرها ودعمها

في الوطن العربي أجمعه بما ينمي ما لدينا من طاقات بشرية بالتعلم والتدريب الصحيح ، وبما يساعد علي ممارستها بطريقه متميزه وفعاله. (٢: ٣٠١)

## القدرة العضلية:

تعتبر القدرة العضلية ذات اهمية كبيرة في المجال الرياضي خاصة في الالعاب الجماعية او العاب الكرة مثل الكرة الطائرة . ويعتبر الربط بين القوة والسرعة الحركية في العضلة احد متطلبات الاداء وان عامل القدرة من صفات المتميزين رياضيا.

ويؤكد أكرم ذكي خطايبية (١٩٩٦) علي اهمية القدرة العضلية للاعب كرة الطائرة وخاصة عند اداء اللاعب لمهارة الارسال من أعلي لكي يصل الي ملعب المنافس لتسجيل النقاط ويعرفها طه إسماعيل وآخرون (١٩٨٩) نقلا عن هارا بأنها : " قدرة العضلية في التغلب علي مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة " ، والتي تعني كما يري ط تشارلز بيوكر " القدرة علي إخراج أقصى قوة في أقل وقت ".(٣: ٢٥)

اتصف به من سمات خلقية وادارية اي المتغيرات النفسية ، فانه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله بال إتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب.

ويذكر احمد احمد عبد العزيز (٢٠١٢) ان التدريب بالاحبال المطاطة احد تدريبات المقاومات الهامة التي تستخدم في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث انها تعتمد علي الجاذبية الارضية بقدر كبير عكس الانواع الاخري من تدريبات المقاومات مما جعلها مكونا رئيسيا في البرامج الرياضية الرئيسية لتحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة، وقد تم استخدامها في مجالات مختلفة بخلاف مسمياتها . (١ : ١٧)

ولاحظت الباحثة من خلال عملها في تدريب فريق الكرة الطائرة بنات بنادي ٦ اكتوبر الرياضي بالعريش وجود ضعف في مستوي القدرة العضلية للذراعين من خلال ضعف اداء مهارة الارسال من اعلي مواجهة حيث لا تستطيع اللاعبه المؤدية للأرسال أيضاال الكرة الي ملعب

ويشير محمد علاوي (٢٠٠١) ان القدرة العضلية تعتبر من اكثر المكونات اهمية بالنسبة الي الأداء الحركي في العديد من الانشطة الرياضية ويعد كل من مصطلح القدرة العضلية والقوة المميزه للسرعة تعني جميعا شئ واحد هو المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القسوى لإخراج نمط حركي توافقي. ( ١١ : ٣٣ )

ويذكر محمد علاوي واخرون ان القوة المميزة بالسرعة صفة مركبة من القوة العضلية والسرعة وتعرف بمصطلح القدرة.(١٢ : ٢٣)

ولتوافر عنصر القدرة العضلية للفرد يجب إن يتميز بما يلي:

- ١ . درجة عالية من القوة العضلية.
- ٢ . درجة عالية من السرعة.
- ٣ . درجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة.

والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث الهدف النهائي للمتغيرات المهارية يتاسس عليها الوصول الي اعلي مستوي رياضي ممكن ، فمهما بلغ مستوي المتغيرات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما

**هدف البحث:**

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير استخدام الاحبال المطاطية علي تنمية القدرة العضلية للذراعين والارتقاء بمهارة الأرسال من اعلي مواجه لناشئات الكرة الطائرة بنادي ٦ اكتوبر بالعريش.

**فرض البحث:**

توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لتأثير استخدام الاحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين والارتقاء بمهارة الارسال من اعلي مواجه لصالح القياس البعدي.

**الدراسات السابقة:****-الدراسات العربية:****١-محمود ربيع (٢٠٠٠):**

بعنوان: تأثير التدريب بالاحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوى الاداء في رياضة الكاراتيه .

هدف البحث : التعرف علي تأثير التدريب بالاحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومدى تحسن الاداء المهاري للاعبي الكاراتيه.

المنافس والذي يؤدي الي فقد الفريق الكثير من النقاط الهامه للفوز بالمبارات.

ونظرا لأفتقار منطقة شمال سيناء الي استخدام الوسائل الحديثة في التدريب وعدم وجود معرفة كثير من المدربين الي كيفية استخدام الاحبال المطاطية مما دفع الباحثة الي استخدام الاحبال المطاطية لتنمية القدرة العضلية للذراعين من خلال برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطية علي تنمية القدرة العضلية للذراعين والتعرف من خلاله علي اداء مهارة الارسال من اعلي مواجه لناشئات الكرة الطائرة بنادي ٦ اكتوبر بالعريش.

**أهمية البحث:**

ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث انه يعد دراسة علمية في تناول تصميم برنامج تدريبي مقترح للأحبال المطاطية في الكرة الطائرة بالإضافة الي توفير مجموعة من تدريبات الاحبال المطاطية الحديثة والمقننة للمساعدة في تنمية القدرة العضلية للذراعين ولمساعدة المدربين علي رفع مستوى الاداء المهاري للاعبينهم في مهارة الارسال من اعلي مواجه .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم القياس القبلي والبُعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

**اهم النتائج :** وكانت اهم النتائج تحسن مستوي القدرة العضلية للذراعين والرجلين لدي عينة البحث . (٤)

٣-رشا مصطفى مبروك ( ٢٠٠٨ ) :  
عنوان الدراسة : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنيةوالفسيولوجية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة. "  
هدف الدراسة : التعرف علي مدي تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، المرونة ) والفسيولوجية ( النبض - السعة الحيوية ) ومستوي اداء مهارات ( الارسال ، الضرب ، الصد ) في الكرة الطائرة.

عينة البحث : اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية بنات ، وعددهن ٤٠ طالبة.

عينة البحث : وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الدرجة الاولى لرياضة الكارتيه تحت ( ١٩ ) سنة وبلغ قوام العينة ( ٢٠ ) لاعب.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات قياس قبلي وتتبعي وبعدي.

**اهم النتائج :** اسفرت النتائج ان البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطة له اثر ايجابي على تنمية القدرة العضلية للذراعين و الرجلين على مستوى الاداء المهاري للاعبين . (١٥)

٢-المهتدي حسن علي ( ٢٠٠٤ ) :  
عنوان الدراسة : تأثير استخدام الاحبال المطاطة علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين.  
هدف البحث : التعرف علي تأثير التدريبات المقترحة باستخدام الحبال المطاطة علي مستوي القدرة العضلية للذراعين والرجلين.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد وعددهم ٢٢ لاعب.

اهم النتائج : اظهر البرنامج المقترح باستخدام الاحبال المطاطية لتحسين مكونات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الانجاز الرقمي . (٧)

٥ -هالة نبيل يحي (٢٠١١):

عنوان الرسالة : تأثير استخدام الاحبال المطاطية علي تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات التي ورا te waaa".

هدف الدراسة : التعرف علي تاثير استخدام الاحبال المطاطية علي تنمية بعض المتغيرات البدنية وتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي وزيادة فاعلية الاداء لدي لاعبات الجودو .

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي التجديف الرياضي ببورسعيد، وبلغ عددهم ١٠ لاعبيات .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة مع عمل قياس قبلي وبعدي.

اهم النتائج : اظهر البرنامج ان استخدام الاحبال المطاطية يحسن مستوى وقوة

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة.

اهم النتائج : اسفرت النتائج عن تحسن مستوى التغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الاحبال المطاطية عن المجموعة الضابطة. (٦)

٤-شريف علي محمد جلال (٢٠٠٨):

عنوان الرسالة : تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات علي بعض المكونات البدنية ومستوي الانجاز الرقمي لسباحي الحرة." هدف الدراسة : التعرف علي تاثير البرنامج المقترح علي بعض المكونات البدنية ومستوي الانجاز الرقمي لسباحي الحرة.

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الرواد الرياضي ، وبلغ عددهم ٨ لاعبين .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة مع عمل قياس قبلي وبعدي.

**-الدراسات الأجنبية:****٧- Hisaeda 1990 :**

عنوان الرسالة : تأثير نمطين من تدريبات المقاومة علي السيدات ومعرفة تاثير الاحبال المطاطية والتدريب بالانتقال علي

حجم العضلة والقوة العضلية.

هدف الدراسة : التعرف علي تاثير الاحبال المطاطية والتدريب بالانتقال علي

حجم العضلة والقوة العضلية .

عينة البحث : بلغت عينة البحث ( ١١ ) سيدة قد تم تطبيق البرنامج باستخدام

الاحبال المطاطية وتدريبات الانتقال .

المنهج المستخدم : استخدم الباحث

المنهج التجريبي.

**اهم النتائج :** اسفرت النتائج عن وجود

فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في

القوة العضلية وحجم العضلة وبلغت بنسبة

تحسن في المجموعه الاولي التي

استخدمت الاحبال المطاطية ٠.٧% اما

المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت

الانتقال بلغت بنسبة تحسن ٢.١% (١٨)

عضلات الرجلين والظهر والقبضه ويزيد

من قوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين

ويحسن مستوي كفاءة الوظيفية للجهاز

التنفسي.(١٧)

**٦- أحمد أحمد عبد العزيز ( ٢٠١٢ ):**

عنوان الرسالة : تأثير برنامج تدريبي

لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال

المطاطة للاعبين التنس.

هدف الدراسة : التعرف علي تاثير

البرنامج المقترح علي تطوير القدرة

العضلية للذراعين والرجلين للاعبين التنس

، ومستوي اداء بعض المهارات للاعبين

التنس.

عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة

العمدية من لاعبي نادي الجزيرة ، وبلغ

عددها ١٦ لاعب.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث

المنهج التجريبي باستخدام المجموعة

الواحدة مع عمل قياس قبلي وبعدي.

**اهم النتائج :** اسفرت النتائج عن تحسين

القدرة العضلية للذراعين والرجلين

باستخدام الاحبال المطاطة ، يوجد تاثير

ايجابي علي المستوي المهاري

للاعبين.(١)

## ٨- Hosteler 2001 :

عنوان الدراسة : مدي تكيف العضلات الهيكلية إثناء تدريبات المقاومة المطاطية للذكور والاناث

هدف البحث: التعرف علي تدريبات المقاومة المطاطية للذكور والاناث. المنهج المستخدم: تجريبي.

عينة البحث : وبلغ قوام العينة (١٠) ذكور متوسط عمر الفرد ٢٠ عام و (١٣) سيدة متوسط عمرهم ٢٠ عام.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

اهم النتائج : اسفرت النتائج عن وجود فروق ف حجم العضلة بين الذكور والاناث لصاح الذكور وعدم وجود فروق في الحجم عضلة الاناث وزيادة حجم الليفة العضلية لكل من الذكور والاناث والياف زادت من التدريب للرجال فقط. (١٩)

## ٩- Jett 2003 :

عنوان الدراسة : اثر استخدام تدريبات الاحبال المطاطية والشرائط المطاطية علي كبار السن.

هدف الدراسة : التعرف علي اهمية استخدام تدريبات الاحبال المطاطية والشرائط المطاطية علي كبار السن.

المنهج المستخدم: تجريبي.

عينة البحث : بلغ قوام العينة(٢١٥) فرد عمره فوق ٦٠ عام.

اهم الاستنتاجات : اسفرت النتائج عن تحسين القوة القصوي من (٦-١٠%) كما تحسن اداء بنسبة بلغت (٢٠%). (٢٠) اجراءات البحث:

اولا: منهج البحث:

لتحقيق هدف البحث ، والتحقق من صحة الفروض ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.



## عينة البحث:

بلغ حجم العينة (٢٢) ناشئة وتم  
تصنيفهم وتوصيفهم ويوضح  
جدول (١) ذلك:

الإجمالي	المستبعدين من التدريب	الدراسة الاستطلاعية	الدراسة الأساسية	
			القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة	الأندية
٢٢	٢	١٠	١٠	نادي ٦ أكتوبر

تجانس عينه البحث:

البحث في متغيرات قيد البحث (العمر -

استخدمت الباحثة معامل الالتواء

الطول - الوزن والمتغيرات البدنية

لاجراء عملية التجانس بين افراد عينة

والمهارة ) جدول (٢) يوضحان ذلك .

## الجدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة  
لعينة البحث .

$$ن = ١٠$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١٣,٨٧	١٣,٨٥	٠,٣٨٨	٠,٢١٤-
٢	الطول	سم	١٦٥,٩٠	١٦٣,٥٠	١٠,٦٧	٢,٦٨٣
٣	الوزن	كجم	٥٥,٤٠	٥٥,٥٠	٤,٤٢٧	٠,١٣٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٧١	٥,٨٨	١,٣١	١,٣٣
٥	اختبار انبطاح مائل ثني ومد الذراعين (١٠ث)	عدد	١٢,٢٠	١٢,٥٠	١,٨١٣	٠,٣٦٩-
٦	اختبار رمي كرة طبية ٣كجم باليد اليسرى	م	٣,١٠	٣,١٣	٠,٥٣٩	٠,٣١٣-
٧	اختبار رمي كرة طبية ٣كجم باليد اليمنى	م	٣,٣٩	٣,٤	٠,٥٤٥	٠,٢٤٠-
٨	اختبار دفع الكرة الطبية ٣كجم باليدين	م	٤,٥٢	٤,٥٣	٠,٢٩٨	٠,٠٦٤-
٩	اختبار مهارة الإرسال من أعلى مواجه	عدد	١٢,٦٠	١٢,٥٠	٢,٦٣٣	٠,٢٢٥

مجال الرياضة في الكرة الطائرة تحديد الاختبارات المناسبة قيد البحث بحيث تكون هذه الاختبارات على درجة عالية من المعايير العلمية وقد قامت الباحثة بعمل استمارة استطلاع رأي خبراء من اهم الاختبارات التي تقيس البدني والمهاري وكانت هذه الاختبارات هي:

- ١- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل (أقصى عدد في ١٠ ث).
- ٢- اختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم باليدين.
- ٣- اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم باليد اليمني .
- ٤- اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم باليد اليسري .
- ٥- اختبار مهارة الارسال من اعلي مواجهه.

#### -الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من ٢٥/٤/٢٠١٩م وحتى ٢٦/٤/٢٠١٩م ، ذلك لهدف مايلى:

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت بين (-٠.٣٦٩ : ٢.٦٨٣) وقد انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير الي تجانس افراد عينة البحث .

#### وسائل جمع البيانات:

على ضوء ما اسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا للمتطلبات البحث الحالى استخدمت الباحثة بعض الاجهزه والادوات التالية : ميزان طبي ، وشريط قياس ، ساعه ايقاف ، كاميرا للتصوير ، كرات طائرة ، احوال مطاطية ، كرات طبية ٣ كجم ، ملعب الكرة الطائرة .

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

#### القياسات الاساسيه:

- قياس الوزن.
- قياس الطول.

الاختبارات البدنية للقدرة العضلية للذراعين والمهارية:

استطاعت الباحثة من خلال عمل المسح المرجعى للمراجع العلمية هوالدراسات السابقة التي توصلت اليها فى

٣- ملائمة شدة والتكرارات والراحات البيئية في البرنامج.

٤- ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الاستطلاعية.

٥- معرفة صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.

٦- شدة الاحبال المطاطة المستخدمه في البرنامج.

٧- صلاحية الاحبال المطاطية.

٨- ملائمة الاحبال مع التمرينات المختارة للبحث.

**المعاملات الاحصائية لصدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :**

لم تقم الباحثة بعمل المعاملات

العلمية المتمثلة في كلا من الصدق والثبات حيث ان استخدمت تلك

الاختبارات البدنية والمهارية علي لاعبي الكرة الطائرة في دراسات محمود

ربيع (٢٠٠) (١٥) ، المهدي حسن علي

(٢٠٠٤) (٤) ، رشاش مصطفى مبروك

(٢٠٠٨) (٦) ، شريف علي محمد جلال

(٢٠٠٨) (٧) ، هالة نبيل (٢٠٠١)

(١٧) احمد احمد عبد العزيز (٢٠١٢)

(١) وحقق تلك الاختبارات صدق تراوح

لمعرفة مدي ملائمة التمرينات

المستخدمة وسلامة الادوات والاجهزة المستخدمة في البرنامج.

**معرفة مدي ملائمة المكان لطبيعة البحث:**

ويراعي ذلك من خلال:

١- مراعاة وسائل الامن والامان.

٢- مراعاة نظافة دورات المياه.

٣- مراعاة نظافة الملعب .

٤- مراعاة صلاحية الكرات والشبكة الطائرة.

٥- معرفة مدي شدة الاحبال وصلاحيتها المطاطة المستخدمه في البرنامج.

٦- قامت الباحثة باستخدام ٦ انواع من

الاحبال، كل حبل له مقاومة معينة تختلف في شدته عن الاخر ، وكان لابد

من معرفة صلاحية الاحبال ، ومدي ملائمتها مع التمرينات المستخدمة في

البحث.

**نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

١- التاكيد من معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة.

٢- ملائمة الفترة الزمنية لكل جزء من اجزاء الوحدة التدريبية.

ما بين ٠.٨٧% الي ٠.٩٤% وحققت  
اسضا ثبات تراوح ما بين ٠.٧٦% الي  
٠.٩٢% .

### -خطوات اجراء التجربة: البرنامج التدريبي :

وقد اعدت الباحثة استمارة  
استطلاع راي الخبراء لتحديد مدة تطبيق  
البرنامج وعدد الوحدات الاسبوعية خلال  
الاسبوع الواحد وكذلك زمن الوحدات  
التدريبية وتم عرض الاستمارة علي السادة  
الخبراء .

يتميز التدريب الحديث بزياده  
التركيز على متطلبات الاداء التخصصي  
وذلك للوصول لأعلى مستويات في  
النشاط الرياضي الممارس من خلال  
تطوير وتحسين قدرات الاعبين  
واستعداداتهم وسماتهم الشخصية والإرادية  
في ضوء متطلبات هذا النشاط وتعتبر  
عملية تقنين الاحمال البدنية اليوم احد  
اهم معايير نجاح العملية التدريبية عن  
طريق وايضاح الأهمية البالغة لضرورة  
الالتزام بمبدأ الزيادة التدريجية في  
الضغوط المستخدمة في الاحمال البدنية  
على مدار مراحل التدريب مما يساعد

على استمرار عمليه التكيف وبالتالي  
الاستمرار في ارتفاع في مستوى فاعليه  
الاداء مع الاخذ في الاعتبار مراعاة  
الاستعداد الشخصي للفر ومبدأ الفروق  
الفردية وخصوصية التدريب .

### الهدف من البرنامج:

والتعرف على تأثير الاسلوب  
التدريبي المقترح بالأحبال المطاطية  
المقننة لتنمية القدرة العضلية للذرعين  
والارتقاء بمهارة الارسال من اعلي مواجه  
لناشئات الكرة الطائرة بناادي ٦ اكتوبر  
بالعريش .

فمن خلال اطلاع الباحثة  
ومسحها المرجعي للدراسات السابقة  
والقراءات النظرية واستنادا الي نتائجها فقد  
تم وضع برنامج تدريبي بالأحبال  
المطاطية المقننة مبنى على اسس علميه  
سليمه خلال مستوى الشده في ضوء  
النتمية الشاملة والمتزنة وتنوع التدريبات  
والتدرج في الحمل . متماشيا ذلك مع  
الاسس العلمية لتخطيط وبناء البرامج  
التدريبية لتدريب ناشئات الكرة الطائرة .

وتم وضع برنامج تدريبي مقترح  
بأستخدام الاحبال المطاطية خلال الفتره

وتحتوي على تمرين الاسترخاء والاحماء والتهيئة التروييه وتكون لتهيأه الجسم للعبئ البدني الواقع على اللاعب وتتكون من ١٠ دقائق الى ٢٠ على حسب وصول اللاعب الى الوضع المناسب للبدء.

#### تمرينات الاعداد البدني العام:

وتهدف الي المحافظة علي القدرات البدنية الاساسية ( القوة – الرشاقه – السرعة – التحمل المرونة وغيرها.

#### تمرينات الاحبال المطاطية:

قامت الباحثة بتشكيل مجموعه من التمرينات باستخدام الاحبال وذلك من خلال البحث والاستعانة بالدراسات السابقة ، كما تجدر بنا الاشارة الي ان هناك احتمالية لانخفاض درجه مقاومة الاحبال المطاطة بعد عدد معين من التكرارات نتيجة الي كثرة الاستخدام ، وهي احد المعايير التي يجب مراعاتها حتي لا يحدث انخفاض في درجه مقاومة الاحبال المطاطية ، حيث يقل كفاءة الاحبال المطاطة وبالتالي يقل مقدرة القوة المبذولة لكل مقدار معين من الشدة (الاستطالة )

الأساسية للتجربة والتي معدلها ٨ اسابيع بمعدل ٣ وحدات اسبوعيا زمن الوحده ١٠٠ق للوحدة التدريبية الواحدة.

ويتفق ابو العلا احمد واخرون (١٩٨٥م) على ان البرنامج التدريبي يصبح اكثر تأثيرا اذا ما تم تصعيب شدته مع زياده الاسابيع والاشهر حيث ان الجسم يتكيف بعد فتره مع الحمل مما يتطلب زياده دوام الحمل او زياده شدته تبعا لمعدل النبض بالتدرج من ٥٠ \_ ٩٠ % من اقصي معدل نبض.

وقد قامت الباحثة بتطبيق البرنامج من خلال تصورها للبرنامج ومن خلال الاسس العلمية والتدريبية لناشئات الكرة الطائرة وقد راعت التدرج في الزيادة التدريجية وفترات الراحة ونوع التدريب المستخدم وشده التمرينات

وقد تم تنفيذ البرنامج طبقا لما هو متبع من وحده التدريب في الكرة الطائرة حيث تنقسم الوحده التدريبية الي:

#### الجزء التمهيدي:

#### تمرينات الاحماء

ويهدف الي تهيئه اللاعب وجعله في وضع مناسب للقيام بواجبات الوحده

بالمقارنة بالقدر الذي كان عليه عند بداية استخدام الحبال المطاطة. ولذا راعت الباحثة أهمية وجود وفرة من الاحبال المطاطة المستخدمة ، وان تكون جديدة ولم يسبق استخدامها من قبل ، وقامت الباحثة باستخدام الحبل الاول في الاسبوع (٢،١) والحبل الثاني في الاسبوع (٤،٣) والحبل الثالث في الاسبوع (٦،٥) والحبل الرابع في الاسبوع (٨،٧).

### جدول رقم ( ٣ )

العلاقة بين سمك الحبل ومقدار المقاومة (كجم)

نوع الحبل	الوزن بالكيلو جرام	فترة الاستخدام
الحبل رقم (١)	٣.٨٤٠ كجم	الاسبوع ٢/١
الحبل رقم (٢)	٤.١٤٠ كجم	الاسبوع ٤/٣
الحبل رقم (٣)	٥.٤١٦ كجم	الاسبوع ٦/٥
الحبل رقم (٤)	٧.٦٩٢ كجم	الاسبوع ٨/٧
الحبل رقم (٥)	١٠.٩٨٦ كجم	الاسبوع ١٠/٩
الحبل رقم (٦)	١١.٦٤ كجم	الاسبوع ١٢/١١

(٤٦،٤٧:١٦)

#### تدريبات للاعداد المهاري:

قامت الباحثة بعمل تدريبات لمهارة الارسال من اعلي مواجه ع بعد مسافات مختلفة في الملعب وسقوط الكرة في المكان المناسب .

#### الجزء الختامي:

وفيه يعود اللاعب الى حالته الطبيعية تقريبا بعد بذل المجهود في الوحدة التدريبية ويتكون من ٥ دقائق للعودة الى وضعه السابق قبل التمرين.

جدول (٤)  
التوزيع الزمني للبرنامج

المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج الواحد
مدة تطبيق البرنامج	شهرين
عدد أسابيع	٨
عدد الوحدات في الأسبوع لكل برنامج	٣ مرات
عدد الوحدات في البرنامج الواحد	٢٤ وحدة
زمن الوحدة الواحدة	١٠٠ق
الزمن الكلي للبرنامج	٢٤٠٠ق

- ب- المرحلة الأساسية ( تطبيق )
- الدراسة الأساسية :
- بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (١٠) لاعبات ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية لتصميم مجموعة واحدة تجريبية .
- أ- القياسات القبليّة لعينة البحث الأساسية :
- قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية في نادي ٦ أكتوبر الرياضي بالعريش وذلك من ٢٧-٢٨ / ٤ / ٢٠١٩م حيث تم القياسات كالاتي : قياس القدرة العضلية للاعبيات عن طريق الاختبارات المختارة .
- ج- القياسات البعدية :
- اجراء القياس البعدي في الفترة من ١-٢ / ٧ / ٢٠١٩م للمجموعة التجريبية في جميع القياسات ( قيد البحث ) وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبليّة اثناء القياس .
- الدراسة الأساسية :
- بلغ عدد العينة الأساسية للبحث (١٠) لاعبات ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية لتصميم مجموعة واحدة تجريبية .
- أ- القياسات القبليّة لعينة البحث الأساسية :
- قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية في نادي ٦ أكتوبر الرياضي بالعريش وذلك من ٢٧-٢٨ / ٤ / ٢٠١٩م حيث تم القياسات كالاتي : قياس القدرة العضلية للاعبيات عن طريق الاختبارات المختارة .
- ب- المرحلة الأساسية ( تطبيق )
- البرنامج ( :
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعيا ، وذلك بنادي ٦ أكتوبر الرياضي بالعريش ولمدة شهرين في فترة من ١/٥/٢٠١٩م الى ٣٠/٦/٢٠١٩م .
- ج- القياسات البعدية :
- اجراء القياس البعدي في الفترة من ١-٢ / ٧ / ٢٠١٩م للمجموعة التجريبية في جميع القياسات ( قيد البحث ) وقد راعت الباحثة نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبليّة اثناء القياس .

- المعالجات الاحصائية :  
 قام الباحث بأجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، ( المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري )  
 - معامل الالتواء - الوسيط \_ معادلة ويلكسون (قيمة Z) .  
 سابعا : عرض ومناقشة النتائج:  
 (١) عرض النتائج:

## جدول (٣)

دلالة الفروق الاحصائية باستخدام اختبار wilcoxon بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

الدالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة من اختبار Wilcoxon	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
			+	-	+	-	+	-			
دال	٠,٠٠٥	٢.٨٢٧-	٥٥,٠٠	٠٠	٥,٥٠	٠٠	١٠	٠	عدد	اختبار انبطاح مائل ثني ومد الذراعين(١٠ا١٠)	١
دال	٠,٠٠٥	٢.٨٣٦-	٥٥,٠٠	٠٠	٥,٥٠	٠٠	١٠	٠	متر	اختبار رمي كرة طبية ءكجم باليد اليسرى	٢
دال	٠,٠٠٤	٢.٨٤٤-	٥٥,٠٠	٠٠	٥,٥٠	٠٠	١٠	٠	متر	اختبار رمي كرة طبية ءكجم باليد اليمنى	٣
دال	٠,٠٠٤	٢.٨٥٠-	٥٥,٠٠	٠٠	٥,٥٠	٠٠	١٠	٠	متر	اختبار دفع الكرة الطبية ءكجم باليدين	٤
دال	٠,٠٠٤	٢.٨٧٣-	٥٥,٠٠	٠٠	٥,٥٠	٠٠	١٠	٠	عدد	اختبار الارسال من اعلي مواجه	٥

يتضح من الجدول رقم (٣) ان قيمة Z في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث المحسوبة باستخدام اختبار wilcoxon بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة



ترجع الباحثة ظهور تلك النتائج لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية الي تاثيرالبرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطية المطبقة علي تلك المجموعة.

وتتفق هذه الدراسة مع شريف علي محمد (٢٠٠٨م) (٧) ، رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨م) (٦) ، حيث اشارو الي ان برنامج الاحبال المطاطية للمجموعة التجريبية يؤدي الي تحسن القياسات البعديّة عن القبليّة في القدرة العضلية.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي وهذا التحسن الطيف في اختبارات القدرة العضلية والاحبال المطاطية قيد البحث لصالح القياس البعدي الي محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات والتي تم اعدادها وتقنينها علي أسس علمية وفقا للمراجع العلمية والابحاث والدراسات المرتبطة في مجال علم التدريب الرياضي حيث انها كانت المتغير الوحيد الذي تم اضافته علي

التجريبية، قد بلغت علي التوالي (-/٢.٨٢٧- /٢.٨٣٦- /٢.٨٤- - (٢.٨٥٠- /٢.٨٧٣)

وجميعها اقل من قيمة Z الجدولية البالغة (٨) ، عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

## (٢) مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (٣) ان قيمة ((Z المحسوبة باستخدام اختبار wilcoxon في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، قد بلغت علي التوالي (- /٢.٨٣٦- /٢.٨٢٧- - /٢.٨٤٤- /٢.٨٥٠- /٢.٨٧٣) وجميعها اقل من قيمة ( ) (Z الجدولية البالغة (٨) ، عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

المطاطية للمجموعة التجريبية يؤدي الي تحسن القياسات البعدية عن القبلية في مستوي الاداء المهاري .

وتشير الباحثة الي ان التحسن في القدرة العضلية ومستوي الاداء المهاري في القياس البعدي للمجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التدريبي لتنمية القدرة العضلية للذراعين واحتوائه علي تدريبات مهارية بصورة منفردة وجماعية أدت الي ارتفاع مستوي الاداء المهاري للمهارات قيد البحث ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدي تحقق نتائج الفرض الاول والذي ينص علي : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القدرة العضلية للذراعين والارتفاع بمهارة الارسال من اعلي مواجه لصالح القياس البعدي .

#### - الاستنتاجات والتوصيات:

##### اولا : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع وعينة البحث واستنادا الي المعالجات الاحصائية وما اشارت

البرنامج لذا يمكن للباحث ان ترجع أي فرق حث نتيجة متغير الاحبال مما يشير الي اهمية التدريب بالاحبال المطاطية والارتقاء بالمستوي البدني .

وترجع الباحثة التحسن باستخدام الاحبال المطاطية في القدرة العضلية الي البرنامج التدريبي والي الوحدات التي بلغ عددها ٢٤ وحده تم تطبيق ٣ وحدات تدريبية والشدات التي تراوحت من (٦٠-٨٠%) والي فترات الراحة التي تراوحت من (٤٠ث-٩٠ث) ويتكرر تتراوح بين (١٥-٢٠) تكرار وعدد المجموعات من (٣) مجموعات وايضا الي كفاءة افراد عينة البحث وانتظامهم في التدريب خلال تلك الفترة القصيرة التي تم تطبيق البحث بها .

وتري الباحثة ان التحسن يرجع الي التمرينات المشابهة للاداء والتمرينات مهارية والتنافسية والتي ادت الي تطوير القدرة العضلية مما ادي الي تحسن بسيط في المستوي المهاري وذلك لقصر وقت تطبيق البحث .

وتشير دراسة احمد عيد العزيز (٢٠١٢) (١) ان برنامج الاحبال

التدريب تعمل علي تطوير الاداء البدني والمهاري .

٣- اجراء المزيد من الابحاث المشابهة ف رياضة الكرة الطائرة .

٤- المساعدة في اطلاع المناطق والاندية والمدربين علي البرامج لمحاولة الاستفادة به في العملية التدريبية.

٥- ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملية للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتي يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العليا .

#### قائمة المراجع:

##### اولا: المراجع العربية :

١- أحمد أحمد عبد العزيز : "تأثير برنامج تدريبي لتطوير القدرة العضلية باستخدام الاحبال المطاطة لاعبي التنس " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢م .

٢- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي أسس مفاهيم اتجاهات منشأة المعارف الاسكندرية .

إليه النتائج أمكن التوصل الي الاستنتاجات التالية:

١- أدي البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطية الي تحسين في مستوي الاداء البدني وفي القدرة العضلية للذراعين للاختبارات الاتية ( انبساط مائل ثني ومد الذراعين ) ( ١٠ اث ) - رمي كرة طبية ٣كجم باليد اليسري \_ رمي كرة طبية ٣كجم باليد اليمني - دفع الكرة الطبية ٣كجم باليدين ) للمجموعة التجريبية .

٢- أدي البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطية الي تحسن في مستوي الاداء المهاري في مهارة الارسال من اعلي مواجهه للمجموعة التجريبية .

##### ثانيا :التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات وفي حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه توصي الباحثة بما يلي:

١- استخدام البرنامج التدريبي المطبق علي المجموعة التجريبية باستخدام الاحبال المطاطية يؤدي الي تطوير مستوي الاداء البدني والمهاري .

٢- ضرورة استخدام الاحبال المطاطية في التدريب باعتبارها أدوات مساعدة في

- ٣- أكرم ذكي خطابية (١٩٩٦م) : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان : الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٤- المهدي حسن علي : " تأثير استخدام الاحبال المطاطة علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .
- ٥- تامر فاروق السيد احمد علي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية باستخدام التدريبات البليومترية علي اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة بمدينة العريش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بورسعيد ، ٢٠١٢م .
- ٦- رشا مصطفى مبروك: تأثير برنامج مقترح باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي اداء بعض المهارات في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال ،
- ٢٣- مارس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م .
- ٧- شريف علي محمد جلال : " تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات علي بعض المكونات البدنية ومستوي الانجاز الرقمي لسباحي الحرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م .
- ٨- عبد العزيز احمد النمر : التدريب الرياضي وتدريب بالانتقال ، تصميم برامج وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦م .
- ٩- عبد العزيز النمر : " تأثير تدريبات الوثب العميق علي زيادة مسافة الوثب العمودي للاعبين كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوة ١٩٨٩م .
- ١٠- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٩٢م .
- ١١- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " دار المعارف ، القاهرة ، ط١٣ ، ١٩٩٤م .

١٧- هالة نبيل يحيى : تأثير استخدام الاحبال المطاطة علي تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي ، وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات ال تي وزرا Te weza ، انتاج علمي ، ٢٠١١م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

18. Hisaeda: Miyagna k,kunos Hukmnaget muraokaj indrluueene of two different. Modes of resistance training in fem studies egonomics ,1996.
19. Hostler: Schwirancl campos gtom ak crill mt.hager mar hagarman fc starom rs skeletal muscle adaptation in efastic resistance trained your me and women enrjappl physical ,2001.
20. Jett : Lachonon mgion gettimm exercise its never toolate strong for lile program pullshed in 1999 in am erican journal of public health 89 u - 66- 72

١٢- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، (١٩٨٧م) : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٣- محمد سعد زكي : " تأثير استخدام لبعض التدريبات الخاصة الموجه علي مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الوثب " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٩م .

١٤- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، القاهرة مركز الكتاب للنشر .

١٥- محمود ربيع البشهي " التدريب الاحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الاداء في الكاراتية " ، رسالة الماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان ، ٢٠٠٠م .

١٦- مهدي محمد الشرييني : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين علي مستوي الاداء للمبتدئين في رياضة الجودو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠١٥م .