

تأثير استخدام أسلوبى التدريب البليومترية والبالستية على مستوى الأداء  
للإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة .

Effect By using Training The Two Techniques of  
Plyometric and Ballistic on Developing of Spike Serve For  
Volley ball players.

بحث مقدم من

وليد محمد حسن محمد

أخصائى اللجنة الرياضية – مركز الموهوبين – الفيوم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية البدنية والرياضية

إشراف

دكتور

محمود وجيه حمدي

أستاذ دكتور بقسم تدريب الرياضات  
الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة حلوان

دكتور

سمير لطفي السيد

أستاذ دكتور متفرغ بقسم تدريب الرياضات  
الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة حلوان

القاهرة

١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م

ملخص البحث باللغة العربية

## المقدمة :

لم يعد مجال للشك بأن الأسلوب العلمي السليم هو الأساس في التحقيق من النظريات العلمية المختلفة في المجال الرياضي ، وأن أسلوب الصدفة أو الارتجال لا يجني من ورائه إلا التقدم المحدود ، كما يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية علي أساليب علمية حديثة وراقية ، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول باللاعبين الي مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث أن إرتفاع مستوي الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للاعبين، وبالتالي رفع مستوي الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية .

ويشير "بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٩م) الي تنوع طرق التدريب بهدف رفع مستوي الإنجاز وتحقيق نتائج أفضل بالاعتماد علي التطبيق العلمي وتقنين الاحمال التدريبية بالطرق والاساليب العلمية المتقدمة ، وقد يأتي تقدم كبير للمستويات الرياضية العليا عن طريق التطور والارتقاء بالطرق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف الي تحسين النتائج والوصول لأعلي مستوي فني ،حيث تلعب طرق التدريب الحديث دورا هاما نحو تحقيق الهدف.

ويذكر " أبو العلا أحمد" (١٩٩٧م) أن الإعداد البدني للإبطال الرياضيين الركيزة الأساسية التي تهئ اللاعب ليكون قادرا علي تنفيذ المهارات الحركية إذا إهتم المدربون والباحثون والخبراء بأستخدام العديد من الوسائل والأساليب الخاصة بالإعداد البدني ، وقد أستدعي هذا تحليل الأداء الحركي لكل رياضة علي حدة للتعرف علي العناصر البدنية الأساسية والأهمية النسبية لها التي يجب تلميتها خلال عملية الإعداد البدني العام والخاص ، ويأتي عنصري القوة والسرعة في مقدمة كل العناصر التي يجب أن تنمي لإعداد أي بطل مهما اختلفت البطولة التي يسعى لتحقيقها أو الرياضة التي يمارسها وقد تعددت أساليب تنمية هذين العنصرين وتباينت تباينا كبيرا علي مر السنين باختلاف نوع الرياضة .

ويعد الإرسال الساحق في الكرة الطائرة وسيلة المهاجم الأولي في رياضة الكرة الطائرة الحديثة حيث يعتبر الأقوي في الهجوم المثالي مع أنه أكثر أنواع الإرسال صعوبة لأنه لا يتضمن فقط تقنية صحيحة في الأداء كما في الإرسال من أعلي ولكن يتطلب أيضا تزامنا صحيحا في الوثب ويمكن للإرسال الساحق أن يضيف قوة مضاعفة للإرسال ويجعله أكثر صعوبة لدي المنافس في التعامل معه ويجب علي اللاعبيين أداء الإرسال الساحق والعمل علي إتقانه مما يعمل علي تحسين أدائهم لمهارتي الإرسال من أعلي والضرب الساحق أيضا.

من خلال خبرة الباحث كلاعب بنادي محافظة الفيوم الرياضي وخبرته كمدرّب بنادي قارون الرياضي أستخدام الأثقال بشكل أساسي في كلا الأسلوبين التدريبيين البليومتري والبالستي ومعرفة أيهما أكثر تأثيرا علي مهارة الأرسال الساحق في الكرة الطائرة خاصة بعد كثرة الابحاث في أيهما أكثر تأثيرا.

ويشير "عزت إبراهيم السيد" (٢٠٠٤م) أن برامج التدريب بالإثقال وتدريب البليومترك من أكثر الطرق المستخدمة لتنمية القدرة العضلية والسرعة علي الإطلاق وتمثل تدريبات الإثقال أهم وسائل تنمية القوة العضلية والتي لها تأثير كبير علي مدي تحسين كثير من الحركات الرياضية كالوثب والرمي فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب بالإثقال وإذا يتبع الطرق السليمة في التدريب فأنه لا يحقق النتائج المرجوة حيث أن التدريب بالإثقال يعتبر أحد طرق التنمية المثلي للعناصر البدنية التي تعمل علي إكساب القدرة العضلية.

والمبدأ العلمي الأساسي لتدريبات البليومترك هو أن الانقباض بالتقصير (concentric contraction) يكون اقوي لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل (Eccentric contraction) لنفس العضلة أو المجموعة العضلية فمن المعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة مفاجئة للعضلة فأنها تنقبض فورياً لتقاوم هذه الإطالة في ضوء مبدأ رد الفعل المنعكس ويتضح ذلك عند أداء الحجلات والوثبات والوثب العميق . ففي أثناء مرحلة الهبوط يحدث الانقباض العضلي بالتطويل حيث يتباعد كلا من منشأ واندغام العضلة لنجاح الاستقبال المرن لكثلة الجسم في الهبوط ، وخلال فترة امتصاص الصدمة وأثناء مرحلة الارتقاء لأعلي يحدث الانقباض العضلي بالتقصير حيث تتغلب القوة الداخلية علي القوة الخارجية ويصاحب انقباض العضلة تقارباً بين المنشأ واندغامه. (٤:٢٥)

ويرى "جورجي وآخرون" (٢٠٠٣م) أن التطور التكنولوجي الهائل في علم التدريب والتطور الحادث في أساليب وطرق التدريب ظهر أسلوب جديد يسمى تدريب المقاومة الباليستية Ballistic Resistance Training وهو أسلوب تدريبي يستطيع من خلاله المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال لتنمية القدرة العضلية والسرعة حيث أن طبيعة تدريب المقاومة الباليستية تتميز بأنه يؤدي بشكل انفجاري وهو يربط بين عناصر التدريب البليومترى وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية ومن ثم تحقق الأهداف التي تتشابه في معظم المواقف التي تؤدي والموجودة من وجهة نظر الباحث في الكرة الطائرة مثل القدرة العضلية التي تظهر وتتمثل في ( الإرسال الساحق والضرب الساحق والصد ومتابعة الدفاع والصد .