

تأثير تمارينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة.

م.م. نصيف جاسم محمد م.م. فراس محمد كريم

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير تمارينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير (القوة الخاصة) القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة بالكرة الطائرة. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لكونه المنهج الذي ينسجم مع المشكلة المراد البحث فيها وتم تحديد مجتمع البحث وهم اللاعبين الناشئين بالمدرسة التخصصية للكرة الطائرة ومن ثم سحب عينة منهم بطريقة عمدية اوبلغ عددهم (١٢) تم استبعاد (٤) وطبقت التمارينات على (٨) للاعبين واجرى اختبارات قبلية ومن ثم طبق ونفذ التمارينات باستعمال الحبال المطاطية على افراد العينة بواقع (٢٤) وحدة تدريبية ومن ثم اجرى الاختبارات البعدية والمعالجة الإحصائية على نتائج الاختبارات وتوصل الباحثان الى الاستنتاج ان المنهج التدريبي المعد باستخدام تمارين الحبال المطاطية له اثار ايجابية في تطوير (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان ان التنوع في استعمال طرائق الحديثة واساليب التدريب المتنوعة واتباع اساليب العلمية الحديثة لتطوير مستوى الاداء. ضرورة الافادة من الطرائق التدريبية الحديثة في كسر نمط التدريبات التقليدية المضاد عليها افراد العينة. استعمال الوسائل التدريبية المساعدة وخصوصاً (الحبال المطاطية) لما لها من أفضلية في تطوير مستوى القوة الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الحبال المطاطية / القوة الخاصة.

Abstract.

Effect of Exercises Using Rubber Bands On the Development of Special Strength In Young Volleyball Players

The research aimed at identifying the effect of exercises using rubber bands on the development of explosive strength and power speed in volleyball. The researchers used the experimental group on (8) players from the national center for gifted in volleyball. Pretested were conducted followed by the exercises using rubber bands in (24) training

sessions. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that the training program using rubber bands have a positive effect on developing arms and legs explosive strength and strength defined by speed. Finally the researchers recommended using modern methods and styles in training for developing performance level as well as the necessity of benefiting from training methods due to their effects in developing special strength level.

Keywords: rubber bands, special strength, volleyball, young players.