



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

**تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض المؤشرات
الفسلجية وانسيابية مهارة الضرب
الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة
أطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية الأساسية جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في علوم التربية الرياضية**

من قبل

آمال صبيح سلمان التميمي

بإشراف

أ.م.د. أياد حميد رشيد

أ.م.د. مها محمد صالح

2013م

1434هـ

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

لقد شهد العالم تطورًا ملموسًا وكبيرًا في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة ساهمت في رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز فيها بدرجة كبيرة، وإن سبب هذا التقدم يعود إلى التخطيط المبرمج وإتباع الأسلوب العلمي من أجل المساهمة في تطوير وتحسين المستوى الرياضي ويضمن الارتقاء بمستوى هذه الألعاب نحو الأفضل لتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية وخاصة في لعبة الكرة الطائرة .

إنّ لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطورًا ملحوظًا وأصبحت تحتل مكانًا بارزًا لدى اغلب بلدان العالم لامتيازها بالتنشيق والإثارة. ولتعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الضروري على الخبراء والمعنيين في تعليم وتدريب هذه اللعبة من حيث الإعداد والتخطيط وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة تطوير مستوى هذه الفعالية،

فضلاً عن ذلك ان لعبة الكرة الطائرة كأى من الألعاب الرياضية التي لها مبادئها الأساسية ومنها المهارات المختلفة وتشمل المهارات الهجومية وخاصة الضرب الساحق والمهارات الدفاعية ومهارات هجومية دفاعية، إذ إنّ هذه المهارات ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق وقوي وان أي ضعف في مستوى أداء هذه المهارات وخاصة منها مهارة الضرب الساحق المواجه العالي يؤدي إلى هبوط مستوى الفريق وخسارته للأشواط وان نجاح اللاعب في أدائه للمهارات الهجومية ومنها مهارة الضرب الساحق المواجه العالي لا يتوقف على تنمية القدرات البدنية والمهارية فحسب بل يتعدى ذلك إلى مراعاة النواحي الفسلجية الانسيابية الحركية للاعب والتي لها الدور المتميز في اداء اللاعب .

وإنّ إعدادات تمرينات خاصة للمؤشرات الفسلجية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها يمكن ان يطور الحالة الوظيفية والانسيابية التي يمتلكها الرياضي والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح

والذي ينتج عنه التكنيك والأداء الجيد للفوز في المباراة، لذلك كلما تحسنت حالة اللاعب الوظيفية استطاع أداء انجاز أفضل وبدقة وانسيابية مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على إعداد تمارينات خاصة وعلى أسس علمية مدروسة من أجل تطوير بعض المؤشرات الفسلجية وانسيابية مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة، لأنَّ دراسة المؤشرات الفسلجية وانسيابية مهارة الضرب الساحق العالي وتطويرها تُعدُّ من الموضوعات المهمة التي يجب على المدربين الاهتمام بها، ومن هذا المنطلق وضعت الباحثة تمارينات إيماناً منها بأنَّ هذه التمارينات ستساهم في تطوير بعض المؤشرات الفسلجية وانسيابية مهارة الضرب الساحق المواجه العالي لدى اللاعبين بالكرة الطائرة.

2-1 مشكلة البحث:

إنَّ التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يعود إلى استفادة العاملين في المجال الرياضي من إتباع الأسلوب العلمي السليم وطرق التدريب الحديثة من أجل تحقيق الأهداف التي يسعون إليها. ونظرًا لكون الباحثة من إحدى الممارسات للعبة الكرة الطائرة ومن خلال متابعة العديد من الوحدات التدريبية والتدريسية لاحظت وجود ضعف بالكفاءة الوظيفية والانسيابية الحركية لمهارة الضرب الساحق المواجه العالي لدى للاعبين بالكرة الطائرة وإنَّ أغلب المدربين والمدرسين لا يعيرون اهتمامًا خاصًا بها على الرغم من أهميتها وفعاليتها في تعلم وتدريب المهارات الأساسية وخاصة المهارات الهجومية ومنها الضرب الساحق العالي والتي لها الأثر المباشر في دقة الأداء المتميز للاعب في الكرة الطائرة والتي يمكن تطويرها من خلال إعداد بعض التمارينات الخاصة التي تؤثر على انسيابية أداء المهارات الهجومية وخاصة مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة، وإنَّ ممارسة التمارين الرياضية يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جسم الرياضي

ونتيجة لاستمرار التدريب فإنه يحدث تكيفات فسيولوجية فتعكس هذه التكيفات على مستوى الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية والتي لها الدور المباشر والمؤثر في مستوى الأداء المهاري وخاصة عند أداء مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة. لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارين خاصة ومعرفة تأثير هذه التمارين في تطوير بعض المؤشرات الفسلجية وانسيابية مهارة الضرب الساحق المواجه العالي.

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين خاصة للاعبين منتخب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى بالكرة الطائرة
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض المؤشرات الفسلجية لدى لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية جامعة ديالى الكرة الطائرة.
3. معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير انسيابية مهارة الضرب الساحق المواجه العالي بالكرة الطائرة.

1-4 فرضيتا البحث:

1. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للتمارين الخاصة في تطوير بعض المؤشرات الفسلجية للاعبين منتخب الكرة الطائرة.
2. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للتمارين الخاصة في تطوير انسيابية مهارة الضرب الساحق المواجه العالي للاعبين منتخب الكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية بالكرة الطائرة - جامعة ديالى
- 1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2012/2/10 ولغاية 2013/3/4.
- 1-5-3 المجال المكاني: مختبر الفسلجة، والقاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

Abstract

The effect of Specific Exercises in Developing some physiological Indications and Flow performing of High Smashing Hit Skill in Volleyball

Researcher

Amal Sabeeh Selman Al.Timimi

Supervisors

A.P.Dr. Meha Al.Ansari

A.P.Dr. Ayad Hameed Rasheed

The dissertation consist of five chapters:

Chapter one: The Introduction:

The introduction and research importance:

The first chapter included the introduction and it's importance. Within has mentioned the importance of setting specific exercises on high smashing skill in volleyball and also training on it, and this will develop the functional situation owned by the athlete which has the key and effective role on performing level in the correct technique and that leads to a good performing results in winning the match. There fore, as much as the player's functional situation gets better, he can get better a achievements and accurate with saving energy. Thus the research importance led to work on setting specific exercises and on studied scientific bases and for improving sorve physiological indications and flow of performing the skill of high smashing hit in volleyball because studying this skill is considered on of the most important subject , that the players should pay a lot of attention of it. From this reason the researcher put specific exercises believing that this exercises will participate in developing the physiological indications and flow of performing the skill of high smashing hit in volleyball.

The problem of the study focus on finding the weaknesses in functional qualification and the dynamic movement in high smashing hit skill for the volleyball. Most of the trainers and teachers do not take special care of it, despite it's importance and effect in training the basic skills, specially the offensive skill which can be developed by setting some specific exercises which effect on

the flow of performing the offensive skill, specially the high smashing hit in volleyball. Practicing sport exercises leads to make physiological changes in athlete's body.

As a result to the permanent training leads to physiological adaptation which reflected on functional qualification for the internal system of the body which has the effective and direct role of the skillful performance special of the high smashing hit in volleyball. So the researcher adopted to study this problem by setting specific exercises to know the effect of this exercise on developing some of the physiological indications and flow performing skill of high smashing hit.

The Aims of the study:

1. Setting specific exercises for the volleyball players of Diyala University team for developing some physiological indications and flow performing skill in high smashing hit in volleyball.
2. To know the effect of specific exercises in developing flow performing skill in high smashing hit in volleyball.

The two research hypotheses:

1. There is a statistical significant effect for the specific exercises in developing some physiological signs for the players.
2. There is a statistical significant effect for the specific exercises in developing flow in performing of high smashing hit skill in volleyball.

The Field of the study:

1-5-1 Human factor (team of Diyala University – college of physical education)

1-5-2 Time factor: from (10-2-2010 to 4-3-2013)

1-5-3 Location factor: (physiology laboratory. The sport court in physical education college. Diyala University).

Chapter two (The theatrical study):

The research has mentioned the following, theatrical study:

This chapter included some aspects related for the research subject. It has been stated the concept of specific exercises, its importance benefits, it's aims, technique, purposes, and also the concept of the abilities of functional anaerobic and its importance

for the players of volleyball and the identification of the short non-oxygen and phosphagenic functions then the concept of the ability long lactic oxygen and the impulse level within the rest and the impulse level within recovery and breath level after hard exercise and the concept of the flow for the volleyball and its importance, directions its effect and the bases depended for the motional flow and its measurements. In addition, the researcher has mentioned the concept of smashing hit in volleyball and its kinds, the technique aspect, the teaching aspect of smashing hit skill, the effective factors in smashing hit, kinds of smashing hit, the effective obstacles while performing the skill of smashing hit in volleyball and finally showed the similar studies which has a relationship with the research subject.

Chapter three (The procedures):

This chapter contained the procedures of the study, its objects, the tools which has used in the, clarifying the study changes and selecting its tests. In addition to the video analyses to the body weight center, by using (Dart Fish) program and identifying stage performance for the motional flow of the high smashing hit and its measure mints and selecting a special tests of high smashing hit skill in volleyball and finding experience and statistical means.

Chapter four (Displaying the results, its analyses and discussion):

In this chapter has mentioned the displaying of the results of physiological changes of pre-test and post-test then analysing and discussing them, moreover, displayed the result of the pre and post-test for the skill of high smashing hit and analysing them to prove the aims and hypothesis of the research.

Chapter five (conclusions and recommendations):

The conclusions:

The study has reached to a set of conclusions:

1. The specific exercises has been prepared according to the physiological changes that owned a positive indication in improving the oxygen and phosphagenic functional abilities

- and the percentage of the recovery after (3) minutes and the Lactic non – oxygen functional abilities.
2. Depending a specific exercises in their designing on high intensifier for reaching the maximum intensity, effected in improving the oxygen functional abilities for the players of volleyball.
 3. Organizing the exercises within training session and a continuous training along the period reflected on developing the oxygen functional abilities in the research object.

The Recommendations:

According to the conclusion we recommend the following:

1. Functioning the specific exercises within the study which prepared according to some physiological changes in order to improve some indications which presented by impulse level immediately after a hard exercise and impulse level while the rest and breath level after a hard exercise.
2. Depending the modern technical means presented by motional and biomechanics analysis for studying motional flow for an other parts of the players body.
3. It is necessary to pay attention about the skill of high smashing hit, being the most important and difficult offensive skill, and trying to give a hint on the other skills, whether offensive of defending to know the level of the effect in motional variable flow on the nature of its performing.