



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين خاصة في تطوير عزم قوة الذراعين و بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى بأعمار 13- 15 سنة

أطروحة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

علي حميد علي الزبيدي

بإشراف

أ. د. فرات جبار سعد الله

1438 هـ - 2017 م

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتنافس لاعبو كرة الطائرة على إظهار قدراتهم البدنية والادائية سعياً لتحقيق أعلى مستويات الاداء الفني والخططي في هذه اللعبة التي تتسم بالاثارة لاعتمادها على الكثير من القدرات البدنية والمهارية والتي لا يتم الوصول اليها الا من خلال مناهج التدريب العلمية والمتجددة كي تضمن مواكبة التطور المستمر للمستويات المهارية للفرق في المحفلين الاقليمي والدولي، ومما هو معلوم ان كرة الطائرة كلعبة جماعية تتضمن في متطلباتها البدنية والمهارية العديد من الصفات البدنية التي تمتاز بمهارات اللعبة كالقوة الانفجارية كما في القفز للأعلى والضرب الساحق والارسال ... وكذلك القوة المميزة بالسرعة حينما تتكرر القفزات او التحركات الدفاعية فضلاً عن السرعة ولاشك بان التحمل حاضر بقوة وبجميع انواعه في متطلبات اللعبة كون الاداء يستمر لمدة طويلة نسبياً وعليه كان لزاماً على المدربين اعتماد الطرائق والاساليب التدريبية الحديثة والمتجددة لمواكبة الارتقاء المستمر لمستويات الاداء للفرق المتنافسة.

وإذ شهد العالم تطوراً ملموساً وكبيراً 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 اجل المساهمة في تحسين وتطوير المستوى الرياضي ويضمن الارتقاء بمستوى هذه الألعاب نحو الأفضل لتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية وخاصة في لعبة الكرة الطائرة .

إذ إن إعداد تمارين خاصة لتطوير عزم القوة للذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها يمكن ان يطور المهارات والدقة للاعب والتي لها الدور المباشر والكبير والمؤثر في مستوى أدائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه التكنيك والأداء الجيد للفوز في المباراة .

وبما إنّ لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً لدى اغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة ، ولتعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الضروري على الخبراء والمعنيين 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 الهجومية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على إعداد تمارينات خاصة وعلى أسس علمية مدروسة من اجل تطوير عزم الذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتطويرها تُعدُّ من الموضوعات المهمة التي يجب على المدربين الاهتمام بها ، ومن هذا المنطلق وضع الباحث تمارينات إيماناً منه بأنّ هذه التمارينات ستساهم في تطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى افراد العينة البحثية ولرفد الرياضة المدرسية العراقية بأحد الاساليب التدريبية الحديثة لمواكبة مستوى القدرات البدنية والميكانيكية المرتبطة باللعبة للمنتخبات بشكل عام وللمرحلة المتوسطة بشكل خاص .

2-1 مشكلة البحث:

لا يخفى على المتابعين للعبة كرة الطائرة في العراق الانخفاض الواضح في مستوى اللعبة مقارنةً بالمحيط الاقليمي والدولي من حيث المستويات البدنية والمهارية بما انعكس على نتائج الفرق العراقية ، ولعل المسببات كثيرة لكن بالتأكيد اهمها عدم تبني مناهج علمية حديثة مخطط لها تواكب تطورات اللعبة والنظريات والاساليب التدريبية الحديثة فضلاً عن الاهتمام القليل بتدرج تطبيق هذه النظريات والاساليب للفئات العمرية صعوداً للمستويات العليا بما انعكس سلباً على فاعلية التدريب الخاص باللعبة.

اذ إنّ خصوصية التدريب تحتم ان يضع المدربون مناهج التدريب الملائمة للنشاط الممارس وان يتأكدوا من انها تتطابق مع نشاطهم التخصصي وانها تعمل على تنمية

وتطوير كفاءة الاداء والذي يرفع مستوى الانجاز او الاداء عند الرياضي للوصول الى المستويات العالية في الفعالية الرياضية الممارسة.⁽¹⁾

ونظراً لكون الباحث من أحد الممارسين ومدرساً للعبة الكرة الطائرة ومن خلال متابعة العديد من الوحدات التدريبية لمنتخب مديرية تربية ديالى لاحظ وجود ضعف في مستوى القدرة البدنية والمهارية للذراعين لدى اللاعبين بالكرة الطائرة على الرغم من أهميتها وفعاليتها وخاصة المهارات الهجومية ومنها دقة مهارة الارسال من الاعلى ودقة مهارة الضرب الساحق وتكرار مهارة حائط الصد والتي لها الأثر المباشر في دقة الأداء المتميز للاعب في الكرة الطائرة والتي يمكن تطويرها من خلال إعداد بعض التمرينات الخاصة التي تؤثر على تطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمرينات خاصة ومعرفة تأثير هذه التمرينات في رفع مستوى القدرة البدنية للذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعب منتخب تربية ديالى بأعمار (13 - 15) سنة .

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة لتطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعب منتخب تربية ديالى بأعمار 13- 15 سنة .
- 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعب منتخب تربية ديالى بأعمار 13- 15 سنة .

(1) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضى، ط1. (بدون مدينة)، دار وائل للنشر ، 2005 ، ص26-27 .

4-1 فرضيتا البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبي منتخب تربية ديالى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1- 5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب تربية ديالى بأعمار (13- 15) سنة .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 7 / 12 / 2015 إلى 2 / 3 / 2017 .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى .

1- 6 تحديد المصطلحات :

- 1- التمرينات الخاصة : وتعرف على انها التمرينات التي يحتويها الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة (1).
- 2- عزم الذراعين : وهو استخدام قوة ضد مقاومة وعلى بعد معين من محور الدوران تسبب له هذه القوة حركة زاوية عند ذلك المحور وتسمى القوة التي احدثت هذه الحركة الزاوية بعزم القوة (2) .

(1) عبد المجيد نعمان ومحمد عبده صالح؛ كرة القدم تدريب وخطط ، (القاهرة، دار الكاتب، 1967) ص255.

(2) صريح عبد الكريم ، وهي علوان البياتي : التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية ، ج1 ، (بغداد ، مطبعة عدي العكلي ، 2007) ، ص96 .

مستخلص الأطروحة باللغة العربية :

تأثير تمارينات خاصة في تطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية

بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى بأعمار 13-15 سنة

الباحث : م.م علي حميد علي المشرف : أ.د.فرات جبار سعدالله

جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية م ↑ ↓ ↔ ↵

أشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي ..

الباب الأول:- التعريف بالبحث .

إنَّ لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً لدى أغلب بلدان العالم لامتيازها بالتشويق والإثارة ، ولتعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الضروري على الخبراء والمعنيين 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 الهجومية.

من خلال ما تقدم قام الباحث بوضع تمارينات خاصة لتطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة منها مهارة الارسال من الاعلى ومهارة الضرب الساحق من المركزين (4) و (2) وتكرار مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة لمنتخب تربية ديالى.

ان **مشكلة البحث** تكمن في ضعف في القدرة البدنية والمهارية للذراعين في هذه المهارات لدى اغلب هؤلاء اللاعبين ، ومن خلال خبرة الباحث في مجال لعبة الكرة الطائرة كونه لا يلاحظ وجود هذا الضعف لدى اللاعبين بالكرة الطائرة ادوياً أغلب المدربين والمدرسين لا يعيرون اهتماماً خاصاً بها على الرغم من أهميتها وفعاليتها في تدريب المهارات الأساسية.

هدفت الدراسة الى :

- 1- إعداد تمارينات خاصة لتطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى بأعمار 13-15 سنة .
- 2- معرفة تأثير التمارينات الخاصة بتطوير عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى بأعمار 13-15 سنة .

وفي ضوء هذه الاهداف افترض الباحث ما يأتي :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير قوة الذراعين لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين منتخب تربية ديالى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فكانت :

1- المجال البشري : لاعبو منتخب تربية ديالى بأعمار (13-15) سنة بالكرة الطائرة .

2- المجال الزمني : من 2015/ 12 /7 الى 2017/ 3/ 2 .

3- المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ديالى .

اما في **الباب الثاني** فاشتمل على الدراسات النظرية التي تطرق اليها الى مفهوم التمرينات الخاصة وكذلك مفهوم الياوميكانيك وعلاقة عزم قوة الذراعين بالمهارات الاساسية بالكرة الطائرة كما وتطرق الباحث الى بعض الدراسات السابقة لموضوع دراسته.

اما في **الباب الثالث** ومن اجل تحقيق واختبار هذه الافتراضات اتبع الباحث المنهج التجريبي بكافة خطواته العلمية لملائمته وطبيعة البحث لذا استخدم الباحث المجموعتين المتكافئتين (تصميم تجريبي ذو ضبط محكم التجريبية والضابطة) .

إذ تم تحديد مجتمع البحث ممثل بلاعبي المراكز التدريبية بالكرة الطائرة التابعة لوزارة التربية والبالغ عددهم (18) مركز تدريبي حيث بلغ عددهم (288) لاعباً لكل مركز (16) لاعب بأعمار (13 - 15) سنة للعام (2016 – 2017) فتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب تربية ديالى الذين اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) لاعباً حيث تم استبعاد لاعبين وهما اللييرو فأصبحت العينة (14) لاعباً حيث تم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين المجموعة الضابطة (7) لاعبين والمجموعة التجريبية (7) لاعبين.

اما في **الباب الرابع** ومن خلال الاختبارات تم الحصول على البيانات الاولية والتي تم معالجتها إحصائياً للتوصل الى نتائج البحث ، وقد دلت النتائج على وجود بعض الفروق المعنوية في متغيرات الدراسة .

اما **الباب الخامس** فقد تضمن هذا الباب الاستنتاجات والتوصيات ، نذكر أهمها :

الاستنتاجات :

- 1- إن التمرينات الخاصة كان لها دورٌ إيجابي في تطوير متغير عزم قوة الذراعين وهذا ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث .
- 2- نتائج الاختبارات القبالية - البعدية والبعدية - بعدية كانت معنوية لتطور بعض المهارات الاساسية نتيجة للتمرينات الخاصة وبشكل ايجابي .
- 3- إن التمرينات باستخدام الأدوات المساعدة في اثناء تطبيق التمرينات البدنية المهارية ساعد على تطوير متغيرات البحث .

التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة قيد البحث والمعدة للمتغيرات عزم قوة الذراعين وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .
- 2- ضرورة الاهتمام بتطوير عزم قوة الذراعين لكونها نوعاً مهماً من أنواع القوة العضلية ، ولها تأثير مباشر في بعض المهارات الأساسية.