



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

م رئاسة جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية ودقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة لمنتخب جامعة ديالى

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مقدمة من قبل

سامر حسين خليفة

بإشراف

أ.م.د. امال صبيح سلمان

الباب الاول

التعريف بالبحث	- 1
المقدمة وأهمية البحث	1 - 1
مشكلة البحث	2 - 1
اهداف البحث	3 - 1
فرضيتا البحث	4 - 1
مجالات البحث	5 - 1
المجال البشري	1 - 5 - 1
المجال الزماني	2 - 5 - 1
المجال المكاني	3 - 5 - 1
تحديد المصطلحات	6 - 1

1 – التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

مما لا شك فيه أن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المستويات ، محققاً قفزة نوعية في تحقيق إنجازات كبيرة في الألعاب الرياضية ، وأتينا اليوم نحتاج إلى بذل المزيد من الجهد لإيجاد أساليب تدريبية علمية تضمن للرياضي تقدماً وتطوراً علمياً واسعاً في مختلف الأصعدة .

وإن لعبة الكرة الطائرة هي من الألعاب الرياضية المهمة التي احتلت مكاناً واضحاً لدى معظم دول العالم لما تمتاز به من التشويق والإثارة و تعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الضروري على الخبراء والعاملين في هذا المجال وكل المعنيين في تعليم وتدريب هذه اللعبة من الإعداد والتخطيط والتطبيق من أجل تطوير مستوى هذه اللعبة ، وإن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي لها مبادئها الأساسية ومهارتها المختلفة التي تشمل المهارات الهجومية ومنها الإرسال المواجه من الأعلى والمهارات الدفاعية والمهارات الهجومية الدفاعية، إذ أن هذه المهارات ترتبط مع بعضها بعضاً بشكل قوي وإن أي ضعف في مستوى أداء هذه المهارات يؤدي إلى هبوط في مستوى الفريق وخسارته للمباراة، وإن

نجاح اللاعب في الاداء للمهارات الهجومية ومنها مهارة الإرسال المواجهه من الأعلى لا يتوقف على تنمية القدرات المهارية فحسب بل يتعدى ذلك إلى مراعاة اللياقة الفسيولوجية للأجهزة الوظيفية للاعب والتي لها الدور الكبير و المتميز في أداء اللاعب , وان أعداد تمارينات خاصة من اجل تطوير مكونات اللياقة الفسيولوجية امر ضروري ومهم ويؤثر بشكل مباشر في تطوير اداء مهارة الارسال المواجهه من الاعلى , فكلما تحسنت اللياقة الفسيولوجية التي يمتلكها اللاعب سوف ينعكس بشكل ايجابي على مستوى ادائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه الاداء الجيد مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة ، لان دراسة مكونات اللياقة الفسيولوجية ومهارة الإرسال المواجهه من الأعلى تعد من الموضوعات المهمة التي يجب على المدربين والمختصين الاهتمام بها.

1 - 2 مشكلة البحث :-

ان التطور الذي حصل في علم الفسيولوجيا بالاونة الاخيرة يرجع سببه الى استخدام الوسائل والاجهزة الحديثة التي تقيس مختلف التغيرات الفسيولوجية للجسم خلال الجهد البدني سواء كان القياس في الملاعب او في الصالات الرياضية وغيرها وكلما تطورت حالة اللاعب الوظيفية انعكس بشكل ايجابي في تطوير الاداء المهاري ونظرا لكون الباحث من ممارسي

لعبة الكرة الطائرة ومن خلال متابعة الوحدات التدريبية لاحظ وجود ضعف في مستوى مكونات اللياقة الفسيولوجية للاعبين , وان اغلب المدربين والمختصين لا يغيرون اهتماما خاصا لمكونات اللياقة الفسيولوجية على الرغم من اهميتها وتأثيرها في تدريب وتطوير المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ومنها مهارة الارسال المواجه من الاعلى والتي لها الاثر الكبير في تحقيق الفوز بالمباراة والتي يمكن تطويرها من خلال اعداد تمارين خاصة التي تؤثر على مستوى مكونات اللياقة الفسيولوجية ومهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة , لذلك أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين خاصة تعمل على تطوير مكونات اللياقة الفسيولوجية ومهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة .

1 - 3 اهداف البحث :-

1. إعداد تمارين خاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية ودقة الارسال المواجه من الاعلى للاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .
3. معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير دقة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة.

1 - 4 فرضيتا البحث:

1. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة في نتائج

الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مكونات اللياقة الفسيولوجية

للاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .

2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة في نتائج

الاختبارات القبلية والبعديّة لدقة الإرسال المواجه من الأعلى

بالكرة الطائرة للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة .

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 **المجال البشري** : لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة

الطائرة للعام 2017 / 2018 .

1 - 5 - 2 **المجال الزماني** : للمدة من 12 / 11 / 2017 ولغاية

20 / 5 / 2018

1 - 5 - 3 **المجال المكاني** : مختبر الفسلجة , والقاعة الرياضية في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

1 - 6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 التمرينات الخاصة: هي " تمارين تؤدي على شكل ألعاب يضع قوانينها المدرب في سبيل تطوير النواحي الذهنية او البدنية او التكنيكية او التكتيكية عند اللاعب".⁽¹⁾

1-6-2 اللياقة الفسيولوجية : أوضح (جلد هيل وآخرون) Gled hill .
1990 et at مفهوم اللياقة الفسيولوجية كونها " لياقة كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته".⁽²⁾

(1) سامي صفار (وآخرون)؛ **كرة القدم**، ج1: (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1997) ص136.
(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ؛ **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993) ص 26.

مستخلص الرسالة باللغة العربية
تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة
الفسولوجية و دقة الإرسال المواجه من الأعلى
بالكرة الطائرة لمنتخب جامعة ديالى

الباحث
سامر حسين خليفة
2018 م

المشرف
أ.م.د. آمال صبيح سلمان
1439 هـ

احتوت الرسالة خمسة ابواب :

تضمن الباب الأول التعريف بالبحث :-

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث واهميته والتي تم التطرق من خلالها الى اهمية إعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسولوجية ودقة مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها , وكلما تطورت اللياقة الفسولوجية للاعب استطاع اداء الانجاز بشكل افضل وبدقة عالية مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة ومن هذا المنطلق وضع الباحث تمارينات خاصة تعمل في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسولوجية ودقة مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة.

اما مشكلة البحث فتركزت في وجود ضعف في مستوى مكونات اللياقة الفسولوجية للاعبين بالكرة الطائرة , وان اغلب المدربين والمختصين والمدرسين لا يعيرون اهتماما خاصا لمكونات اللياقة الفسولوجية على الرغم من اهميتها في تطوير المهارات ومنها مهارة الارسال المواجه من الاعلى والتي لها الاثر الكبير في تحقيق الفوز بالمباراة لذلك أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارينات خاصة تعمل على تطوير بعض مكونات اللياقة الفسولوجية ومهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة.

يهدف البحث الى:

1. إعداد تمارين خاصة للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض مكونات اللياقة الفسيولوجية ودقة الإرسال المواجه من الأعلى لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.

فرضيتا البحث:

1. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين الخاصة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مكونات اللياقة الفسيولوجية للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.
2. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين الخاصة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للإرسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.

مجالات البحث:

- المجال البشري:** لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام 2017 / 2018.
- المجال الزمني:** للمدة من 2017/11/12 ولغاية 2018/5/20.
- المجال المكاني:** مختبر الفسلجة، والقاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

الباب الثاني الدراسات النظرية والسابقة :-

تضمن هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع البحث , فقد تم التطرق الى مفهوم التمارين الخاصة واهميتها واقسامها وكذلك الى مفهوم اللياقة الفسيولوجية وبعض مكونات اللياقة الفسيولوجية الداخلة في الدراسة واهميتها للاعب الكرة الطائرة , فضلا عن ذلك تم التطرق الى الإرسال واهميته والإرسال المواجه من الأعلى , وكذلك تم التطرق الى الدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث.

الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

احتوى هذا الباب على منهجية البحث وعينته والادوات والاجهزة المستعملة في البحث وتحديد متغيرات الدراسة وترشيح اهم مكونات اللياقة الفسيولوجية لدى

لاعب الكرة الطائرة وترشيح اختباراتهما , وكذلك ترشيح الاختبارات الخاصة بمهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة وكذلك التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل الاحصائية.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

تم التطرق في هذا الباب الى عرض نتائج اختبارات مكونات اللياقة الفسيولوجية واختبار مهارة الارسال المواجه من الاعلى القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها وذلك بهدف تحقيق اهداف وفرضيات البحث.

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

اهم الاستنتاجات:

1. إن التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث كان لها تأثير ذو دلالة ايجابية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقدرة الوظيفية اللااوكسجينية الفوسفاجينية وكذلك تركيب الجسم.
2. إن التمرينات الخاصة كان لها تأثير ذو دلالة ايجابية في تطوير مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة.

التوصيات:

1. الاستفادة من إدخال التمرينات الخاصة في تطوير الانواع الاخرى من الارسال بالكرة الطائرة.
2. ضرورة التأكيد على القدرات اللاهوائية لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.