



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## تأثير تمرينات مركبة باستعمال جهاز مقترح في تطوير دقة وقوة مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة

رسالة قدمها الطالب  
حيدر علي حسين

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م.د. امال صبيح سلمان التميمي

٢٠١٩م

١٤٤٠هـ

# الباب الأول

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

### ٢-١ مشكلة البحث

### ٣-١ أهداف البحث

### ٤-١ فروض البحث

### ٥-١ مجالات البحث

**١- التعريف بالبحث:****١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

شهدت الألعاب الرياضية الجماعية تطوراً كبيراً في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية، وكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية الذي شملها التطور مما ساعد على تحقيق الانجازات الكبيرة التي جاءه نتجه التخطيط العلمي الدقيق لوسائل التدريب الرياضي وطرائقه المختلفة . اذا ان لعبة الكرة اخذت تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويج مما جذب اليها انظار العالم من كلا الجنسين وذلك لما تتميز به من اثاره ومهارات فنية ذات طابع مميز وخاص ،ولقد نالت اهتمام الباحثين فحظيت بنصيب وافر من الابحاث العلمية في المجال الرياضي بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبين للوصول بهم الى افضل المستويات .

إنّ لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وأصبحت تحتل مكاناً بارزاً لدى اغلب بلدان العالم من حيث تمثيلها في البطولات القارية والعالمية والاولمبية ولتعدد المهارات الأساسية فيها لذلك أصبح من الواجب على الخبراء والمعنيين في تعليم وتدريب هذه اللعبة من حيث الإعداد والتخطيط واستعمال الأجهزة الحديثة وتطبيق برامج علمية دقيقة لزيادة تطوير مستوى هذه الفعالية،

فالتدريبات تستعمل في جميع الانشطة والالعاب الرياضية فهي تعد تدريبات ضرورية لأنها تعمل على تطوير المستوى الرياضي من خلال اتباع الاسلوب العلمي ومن المعروف ان كل رياضة متطلبات اساسية ويمكن القول بان جميع الانشطة الرياضية تتطلب الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية ككل ولكن تختلف نسبة هذا الارتقاء من رياضة الى اخرى، وهناك عناصر تلعب دوراً كبيراً في اداء اللاعب ومنها القوة العضلية اذا من اهم عناصر اللياقة البدنية وهي صفة بدنية التي تعد احد المكونات المهمة التي يتوقف عليها معظم الانشطة الرياضية وإنّ إعداد تدريبات خاصة باستعمال جهاز مقترح في تطوير دقة وقوة مهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة وان تدريب اللاعبين عليها يمكن ان يطور الاداء المهاري للرياضيين والتي لها الأثر المباشر والكبير في مستوى ادائه بالشكل الصحيح والذي ينتج عنه التكنيك والاداء الجيد للفوز في المباراة

،لذلك كلما تحسنت حالة اللاعب المهارية استطاع اداء المهارة بإنجاز افضل وبدقة عالية مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة

ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على إعداد تدريبات خاصة باستعمال جهاز مقترح وعلى أسس علمية مدروسة من اجل تطوير دقة وقوة مهارة الارسال المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة والتي تعد من الموضوعات المهمة التي يجب على المدربين العناية بها ،ومن هذا المنطق وضع الباحث تدريبات خاصة باستعمال جهاز مقترح لأنه سيسهم في تطوير دقة وقوة مهارة الأرسال المواجه من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة

### ٢-١ مشكلة البحث:

ان لعبة كرة الطائرة من الالعاب التي تحتاج الى قدرات بدنية ومهارية مركبة تعزز اداء اللاعبين في المباريات وتعد مهارة الارسال من المهارات المهمة التي تحتاج الى تدريب يعتمد على اسس علمية حديثة.

لذا هنالك مشكلات تواجه المدربين واللاعبين في العملية التدريبية والتي تحتاج الى حلول علمية لكون الباحث من احد لاعبي الكرة الطائرة ومن خلال مقابلته مدرب الفريق بالكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في امكانية اللاعبين بتوجيه الكرة عند اداء مهارة الارسال الى مناطق محددة والتي لها الاثر الكبير في التركيز على نقاط الضعف للفريق المنافس والتي من خلالها الحصول على تسجيل عدد كبير من النقاط لتحقيق الفوز ولكون عينة البحث يحتاجون الى تطوير قوة العضلات المساهمة في توجيه الكرة بقوة الى مناطق محددة في الملعب والتي لها الدور الكبير في تسجيل عدد كبير من النقاط لتحقيق الفوز.

فضلا عن ذلك قلة الاهتمام باستخدام اجهزة تقنية حديثة لتطوير وقياس المتغيرات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة .لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تدريبات بدنية باستعمال جهاز مقترح في تطوير دقة وقوة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة.

**١- ٣ هدفا البحث:**

١. إعداد تمارين خاصة باستعمال الجهاز المقترح للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بالكرة الطائرة .
٢. التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستعمال جهاز مقترح في تطوير وقياس دقة وقوة الارسال المواجه من الأعلى لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة جامعة ديالى .

**١ - ٤ فرضا البحث:**

١. هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس الدقة
٢. هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في قياس القوة

**١- ٥ مجالات البحث:**

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة - جامعة ديالى/ للعام ٢٠١٧-٢٠١٨.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٦/١١/٢٠١٧ ولغاية ٢١/٦/٢٠١٨.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى وملعب كلية التربية الاساسية جامعة ديالى .

## الباحث

### مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارينات مركبة باستعمال الجهاز مقترح في تطوير دقة وقوة مهارة الارسال

المواجه بالكرة الطائرة

الباحث

حيدر علي حسين التميمي

بأشراف

أ.م.د. امال صبيح سلمان التميمي

٢٠١٩ م

١٤٣٩ هـ



احتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته والتي تم التطرق من خلالها إلى أهمية إعداد تمارينات خاصة باستعمال الجهاز المقترح لتطوير دقة وقوة ضربة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة وتدريب اللاعبين عليها ، وكلما تحسنت حالة اللاعب التدريبية استطاع أداء إنجاز أفضل وبدقة وقوة عالية مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة وتكمن أهمية البحث في العمل على إعداد تمارينات خاصة باستعمال جهاز مقترح وعلى أسس علمية مدروسة والتي تعد من الموضوعات المهمة التي يجب على المدربين العناية بها ،ومن هذا المنطق وضع الباحث تمارينات خاصة باستعمال جهاز مقترح لأنه سيسهم في تطوير دقة وقوة مهارة الأرسال المواجه من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة .

اما مشكلة البحث تركزت في وجود ضعف في امكانية اللاعبين بتوجيه الكرة عند أداء ضربة الارسال الى مناطق محددة والتي لها الاثر الكبير في التركيز على نقاط الضعف للفريق المنافس والتي من خلالها الحصول على تسجيل عدد كبير من النقاط لتحقيق الفوز، فضلا عن ذلك قلة الاهتمام باستعمال اجهزة تقنية حديثة لتطوير وقياس المتغيرات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة .لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات خاصة باستعمال جهاز مقترح في تطوير دقة وقوة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة .

اما هدفا البحث : هو إعداد تمارين خاصة باستعمال الجهاز المقترح للاعبين منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بالكرة الطائرة .

التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستعمال جهاز مقترح في تطوير دقة وقوة الارسال المواجه من الأعلى لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة جامعة ديالى .

فرضا البحث: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير دقة الارسال . هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير قوة الارسال

مجالات البحث كانت **المجال البشري**: منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للكرة الطائرة للمتقدمين جامعة ديالى **المجال الزمني**: للمدة من ٢٠١٧/١١/٦ لغاية ٢٠١٨/٦/٢٤ **المجال المكاني**: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

اما الباب الثاني تم التطرق الى الدراسات النظرية والسابقة

اذ تضمن هذا الباب عدة محاور تتعلق بموضوع البحث فقد تم التطرق إلى مفهوم التمارين الخاصة أهميتها و أقسامها وفوائدها وأهدافها وأسلوبها وأغراضها وكذلك إلى مفهوم الدقة خصوصيتها واثرها في المهارات الهجومية التي تعتمد عليها الدقة فضلاً عن مفهوم القوة العضلية وأنواع القوة العضلية والقوة الانفجارية وخصائص تدريب القوة فضلاً عن ذلك تم التطرق إلى مفهوم مهارة الارسال الأرسال المواجه من الاعلى والمراحل الفنية لمهارة الارسال الايجابيات والسلبيات الفنية والخطيطة بالأرسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة وكذلك تم التطرق إلى الدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث.

وبعد ذلك تطرق الباحث الى الباب الثالث والذي تضمن منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ احتوى هذا الباب على منهج البحث وعينته والوسائل والاجهزة والأدوات المستعملة في البحث واجراءات البحث الميدانية وتحديد متغيرات الدراسة والاختبارات الخاصة بمهارة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة والتجربة

الاستطلاعية والاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية وكذلك الاختبارات البعدية والوسائل الإحصائية .

اما الباب الرابع تم التطرق في هذا الباب إلى عرض نتائج اختبارات دقة وقوة ضربة الارسال المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق أهداف وفروض البحث اما الباب الخامس ذكر الباحث اهم الاستنتاجات والتوصيات -

اذ توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :-

١- ان الجهاز المصمم من قبل الباحث كان يتميز بالحصول على النتائج بكفاءة ودقة عالية

٢- التمرينات المركبة المتنوعة باستعمال الجهاز اسهمت وبشكل ايجابي في تطوير وقياس دقة وقوة مهارة الارسال بالكرة الطائرة لدى عينة البحث

٣

اما اهم التوصيات التي توصل اليها الباحث :-

١- توظيف التمرينات الخاصة باستعمال الجهاز قيد البحث لمهارات هجومية اخرى ومنها الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٢- الاستعانة بالأجهزة الوسائل والتقنيات الحديثة في تطوير وقياس المهارات الاساسية بالكرة الطائرة