



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة
الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في

التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالبة

هاله عامر كاظم الكاظمي

بإشراف

أ.م.د. صداح ابراهيم سيدولي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذْ أُقِيلَ لَكُمْ نَفْسُ حُوا فِي الْمَجْلِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ
 اللَّهُ لَكُمْ وَإِذْ أُقِيلَ أَنْشُرُوا فَافْسَحُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا
 مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(المجادلة / ١١)

إقرار المشرف
وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمارينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة) المقدمة من الطالبة (هاله عامر كاظم الكاظمي) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. صداح ابراهيم سيدولي

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م ٢٠٢٢ / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م ٢٠٢٢ / /

إقرار المقوم الاحصائي

اشهد إن هذه الرسالة الموسومة بـ) تأثير تمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة) المقدمة من الطالبة (هاله عامر كاظم الكاظمي) تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بإشرافي اذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء الاحصائية ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم اللقب العلمي : أ.د. حنان عدنان عبيوب

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

م ٢٠٢٢ / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد إن هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات بالنتقيل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة) المقدمة من الطالبة (هاله عامر كاظم الكاظمي) تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب لغوي سليم خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

الاسم اللقب العلمي : أ.م.د. مثنى يوسف حمادة

مكان العمل : كلية التربية الأساسية اللغة العربية

م ٢٠٢٢ / /

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ(تأثير تمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة) المقدمة من الطالبة (هاله عامر كاظم الكاظمي) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم اللقب العلمي: أ.د. لبيب زويان مصيخ

مكان العمل: جامعة الأنبار/

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ / ٢٠٢٢ م

التوقيع:

الاسم اللقب العلمي: أ.م.د. محمد صالح فليح

مكان العمل: جامعة بغداد/

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ / ٢٠٢٢ م

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة) المقدمة من الطالبة (هاله عامر كاظم الكاظمي) ، ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، وأنها جديرة لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع:

التوقيع :

الاسم واللقب : أ.د. فخري الدين قاسم صالح
العلمي

الاسم واللقب : أ.د. امال صبيح سليمان
العلمي

عضواً

عضواً

التوقيع :

الاسم واللقب العلمي : أ.د. سهيل جاسم جواد

رئيساً

صدقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٢ م

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

/ / ٢٠٢٢ م

الإهداء

الى معلمنا الاول النبي الاعظم محمد صل الله عليه وآله وسلم
الى رمز العطاء الزاخر.....والذي العزيز
الى من يسقيني الحنان أمي الحبيبة
الى الذين في قلبي دائما شقيقتي وشقيقي
الى كل من علمني حرفا أساتذتي الأفاضل
الى زملائي وزميلاتي حبا وتقديرا
الى كل من ساعدني وساندني عرفانا بالجميل

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحثة: هاله عامر كاظم الكاظمي

شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى اله ومن ولاه ، الحمد لله الذي وفقني في إتمام هذه الرسالة بعطفه ورحمته و هدايته ، أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل من مدَّ يد العون وأسدَى خدمة لإتمام هذه الرسالة سواء بمصدر أم قدم لي النصيحة أم أعانني بعلمي الميداني ، واعترافاً بالفضل أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الكبير إلى السيد المشرف الأستاذ المساعد الدكتور صدام ابراهيم سيد ولي على توجيهاتها القيمة وآرائه السديدة ولرعايته العلمية التي ابداهها خلال مدة اشرافه على الرسالة بما خدم البحث فجزأها الله خير الجزاء .

وأنتقدم بالشكر والامتنان إلى السيد رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم لما يبده من ملاحظات وآراء علمية سديدة أغنت البحث وزادته قوة ورسانة علمية .

كما وأنتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وشعبة الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا ، ومن دواعي العرفان بالجميل وتحت شعار من علمني حرفاً ملكني عبداً أقدم شكري إلى أساتذة السنة التحضيرية ، كما وأنتقدم بالشكر إلى موظفي وموظفات مكتبة الكلية لما قدموه من تعاون في توفير المصادر العلمية فجزاهم الله خيراً ، وكلمة شكر إلى فريق العمل المساعد وكل زملائي في قسم الدراسات العليا الذين ساعدوني وعينوا البحث لالتزامهم معي .

وأخيراً وليس أخراً أقف عاجزة اللسان في التعبير عن مشاعر الشكر والامتنان إلى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبراً جميلاً عائلتي ولا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذراً إلى كل من ساعدني و فاتني ذكر اسمه مع شكري وتقديري . والحمد لله والشكر لله أولاً وأخراً .

الباحثة

مستخلص الرسالة

تأثير تمرينات بالتثقيل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين

ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبى الكرة الطائرة

الباحثة : هاله عامر كاظم الكاظمي إشراف : أ.م.د. صداح ابراهيم سيد ولي

ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية واسعة الأنتشار في العالم إذ تشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الهجوم والدفاع مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج والبرامج التدريبية ، وان مهارات الضرب الساحق في هذه اللعبة في مقدمة اسلحة الفريق لاكتساب النقطة وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بالهجوم كون الهجوم الناجح يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز ، لذا اهتم المدربون واللاعبون بتدريبات هذه المهارة من اجل تطوير المستوى نحو الافضل ، بالاعتماد على مختلف الاساليب التدريبية والاجهزة والادوات التي تخدم اداء لاعبيها بما يضمن تحقيق اعلى النتائج الرياضية ، اذ إن الهدف من الاستعانة بالأجهزة والادوات هو لتقصير الطريق واختزال الوقت للارتقاء بمستوى الاداء ومن ثم النهوض بالإنجاز .

ان تمرينات التثقيل بأسلوب مشابه للأداء (اضافة وزن للاعب) هي في طبيعتها تتشابه

مع تمرينات البلايومتركس التي تعتمد إطالة العضلة في أثناء التدريب ثم تقصيرها ومما لا

شك فيه فإن اغلب مصادر التدريب الرياضي تتفق على أن استخدام تدريبات (البلايومتركس) يعد من أفضل الوسائل المستخدمة لتنمية القوة إذ انه يزيد من سرعة الحركة بمعنى أن القدرة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة المفضل وبكل سرعات الحركة ، فأداء المهارة في أي لعبة مع اضافة وزن معين ومناسب يمكن ان يساعد في تطوير القوة الخاصة لهذه المهارة من خلال تطوير جميع العضلات المشتركة في الاداء ، لذلك فمن الضروري الاهتمام في اختيار الوزن المطلوب لأداء المهارة أي ان لا يكون الوزن المستعمل ثقيلًا جدًا مما يجعل اداء المهارة بطيئًا جدًا ومشوها بدلًا من مساعدته في اداء المهارة بالسرعة المطلوبة .

اما مشكلة البحث فهناك احصائية لاحد المواقع العالمية تقول ان الكرة الطائرة تعتمد على القفز بشكل كبير اذ يقفز لاعب الكرة الطائرة (٥) مرات في الدقيقة خلال مباراة الكرة الطائرة ، وإن معظم فرق الكرة الطائرة تقفز حوالي ٣٠٠ مرة خلال المباراة ، من الواضح أن كل لاعب كرة طائرة يجب أن يركز على تدريبات القفز في الكرة الطائرة ، ومن خلال هذه المقدمة يتبين لنا ان مشكلة البحث كما لاحظتها الباحثة وبمساعدة السيد المشرف والكثير من المصادر العلمية ان هناك شيئاً من الضعف في القوة الخاصة للرجلين وفي الدقة لمهارة الضرب الساحق .

وكانت اهداف البحث اعداد تـمـرـيـنـات بالـتـثـقـيل بـأسـلـوب مـشـابـه لـلـأـداء المـهـاري فـي تـطـوـير القـوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبى الكرة الطائرة ، التعرف على تأثير التمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبى الكرة الطائرة ، اما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبى الكرة الطائرة ، هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبى الكرة الطائرة .

وان مجالات البحث كانت ، المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، المجال الزمني : ويبدأ من ١ / ١١ / ٢٠٢١ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠٢٢ ، المجال المكاني: قاعة الدكتور الشهيد ولهان حميد هادي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

اشتملت الدراسات النظرية مفهوم التمرين والتمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري ، وتناول هذا الباب ايضاً القوة الخاصة ، فضلاً عن تناول هذا الباب الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ، فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين ، وتناول هذا الباب أيضاً وصف العينة وأدوات البحث ، كما تضمن الاختبارات المستخدمة في البحث .

اما في عرض وتحليل ومناقشة لنتائج الاختبارات الخاصة بالقوة الخاصة (قوة انفجارية و قوة مميزة بالسرعة ن تحمل القوة) وايضاً الدقة لمهارة الضرب الساحق ، وقد عززت الباحثة الباب الرابع بالجداول والأشكال البيانية .

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة استخلصت الاستنتاجات الآتية:

- ١- إن للتمرينات بالثقل بأسلوب مشابه للأداء المهاري تأثيراً كبيراً في تطوير القوة الانفجارية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة كونها اضافت وزناً اضافياً لوزن اللاعب .
- ٢- ان للتمرينات بالثقل بأسلوب المشابه للأداء المهاري تأثيراً ايجابياً في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة كونها تزيد من التوافق بين العضلات المشتركة بالأداء .
- ٣- أظهرت التمرينات بالثقلات بأسلوب المشابه للأداء المهاري كفاءتها في تطوير تحمل .

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة ، توصي بما يأتي :

- ١- ضرورة اعتماد التمرينات بالثقلات بأسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة والدقة لمهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة .
- ٢- ضرورة استخدام مبدأ الثقل في التدريب لتطوير القوة الخاصة للرجلين والذي سينعكس على باقي مهارات الكرة الطائرة .
- ٣-حث المدربين على ضرورة العناية بتدريبات القوة الخاصة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة)، لما لها من تأثير في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق .

ثبت المحتويات

| الصفحة | الموضوع | التسلسل |
|--------|-----------------------|---------|
| ١ | العنوان | |
| ٢ | الآية القرآنية | |
| ٣ | اقرار المشرف | |
| ٤ | اقرار المقوم الاحصائي | |
| ٥ | اقرار المقوم اللغوي | |
| ٦ | اقرار المقوم الاحصائي | |
| ٧ | اقرار لجنة المناقشة | |
| ٨ | الاهداء | |
| ٩ | شكر وتقدير | |
| ١٠ | مستخلص الرسالة | |

| | | |
|----|--|--|
| ١٤ | ثبت المحتويات | |
| ٢٢ | الباب الاول | |
| ٢٣ | المقدمة واهمية البحث | |
| ٢٦ | المشكلة | |
| ٢٨ | اهداف البحث | |
| ٢٨ | فروض البحث | |
| ٢٩ | مجالات البحث | |
| ٣٠ | الباب الثاني | |
| ٣١ | الدراسات النظرية والدراسات المشابهة : | |
| ٣١ | التمرين في المجال الرياضي : | |
| ٣٦ | التمرين بالمتقلات : | |
| ٣٨ | اسلوب التدريب المشابه للأداء المهاري : | |

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| ٣٩ | القوة العضلية : | |
| ٤٣ | القوة الخاصة : | |
| ٤٨ | المهارات في الكرة الطائرة : | |
| ٥١ | مهارة الضرب الساحق : | |
| ٥٣ | انواع الضرب الساحق : | |
| ٥٤ | اهمية الضرب الساحق : | |
| ٥٥ | المراحل الفنية للضرب الساحق : | |
| ٦١ | الدراسات السابقة : | |
| ٦٥ | الباب الثالث : | |
| ٦٦ | منهج البحث واجراءاته الميدانية : | |
| ٦٦ | منهج البحث : | |

| | | |
|----|---|--|
| ٦٩ | مجتمع البحث وعينته : | |
| ٦٨ | تجانس العينة: | |
| ٦٩ | تكافؤ العينة: | |
| ٧٠ | الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث: | |
| ٧١ | متغيرات البحث : | |
| ٧١ | اختبارات البحث : | |
| ٧٥ | التجربة الاستطلاعية : | |
| ٧٧ | الاختبارات القبليّة: | |
| ٧٨ | التجربة الرئيسيّة: | |
| ٧٩ | الاختبارات البعديّة : | |
| ٨٠ | الوسائل الإحصائية : | |
| ٨١ | الباب الرابع | |

| | | |
|----|---|--|
| ٨٢ | عرض وتحليل ومناقشة النتائج : | |
| ٨٢ | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة . | |
| ٨٤ | مناقشة النتائج للمجموعة التجريبيّة . | |
| ٨٨ | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة . | |
| ٩٠ | مناقشة النتائج للمجموعة الضابطة . | |
| ٩٢ | عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة . | |
| ٩٤ | مناقشة النتائج للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعديّة . | |
| ٩٧ | الباب الخامس | |
| ٩٨ | الاستنتاجات | |

| | | |
|-----|----------|--|
| ٩٩ | التوصيات | |
| ١٠٠ | المصادر | |
| ١٠٨ | الملاحق | |

ثبت الجداول

| الصفحة | الجدول | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| ٦٤ | يبين اوجه التشابه والاختلاف ومدى الفائدة من الدراسات السابقة | ١ |
| ٦٨ | يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر | ٢ |
| ٦٩ | يبين تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث | ٣ |
| ٨٢ | يبين الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية | ٤ |
| ٨٣ | يبين فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة بالمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية | ٥ |

| | | |
|----|---|---|
| ٨٨ | يوضح الاوساط الحسابية الانحرافات المعيارية الخاصة بمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة | ٦ |
| ٨٩ | يوضح فرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة الخاصة بمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة | ٧ |
| ٩٢ | يوضح نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة | ٨ |

ثبت الاشكال

| الصفحة | الاشكال | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| ٥٦ | يوضح مهارة الضرب الساحق | ١ |
| ٦٦ | يوضح التصميم التجريبي | ٢ |
| ٧١ | يوضح اختبار القفز العمودي لسارجنت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين | ٣ |
| ٧٦ | يوضح اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار لأبعد مسافة | ٤ |

| | | |
|----|--|---|
| ٧٧ | يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم | ٥ |
| ٨٢ | مخطط يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات المجموعة التجريبية | ٦ |
| ٨٨ | مخطط يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات المجموعة الضابطة | ٧ |
| ٩٢ | مخطط يوضح الاوساط الحسابية لمتغيرات المجموعة التجريبية والضابطة | ٨ |

ثبت الملاحق

| الصفحة | الملاحق | التسلسل |
|--------|--------------------|---------|
| ١٠٩ | فريق العمل المساعد | ١ |
| ١١٠ | الخبراء | ٢ |
| ١١١ | تمرينات الرسالة | ٣ |
| ١٢٥ | الوحدات التدريبية | ٤ |

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزمني

٣-٥-١ المجال المكاني

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

إن التطور والتقدم العلمي من ميزات عصرنا الحاضر، إذ شمل كافة جوانب الحياة تقريباً بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع علوم طبيعية وإنسانية كثيرة لأعداد اللاعب أعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول إلى المستويات العليا في اللعبة المختارة ، وبما إن إعداد اللاعب لا يتحقق من غير هذه العلوم ، فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تساهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة ، وهذا يتحقق من خلال التدريب الرياضي وفق العلوم الحديثة والتكنولوجيا والتي أسهمت وبشكل كبير في تطوير العديد من الرياضات .

ان للعملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيماً يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي بغية الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط للارتقاء بالمستوى المهارى والبدني والوظيفي والخططي والنفسي للاعب .

ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية واسعة الانتشار في العالم إذ تشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائج مبارياتها في الهجوم والدفاع مما يضيف متطلبات تدريبية يجب مراعاتها في تصميم المناهج والبرامج التدريبية ، وان مهارات

الضرب الساحق في هذه اللعبة في مقدمة اسلحة الفريق لاكتساب النقطة وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بالهجوم كون الهجوم الناجح يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم ويبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز ، لذا اهتم المدربون واللاعبون بتدريبات هذه المهارة من اجل تطوير المستوى نحو الافضل ، بالاعتماد على مختلف الاساليب التدريبية والاجهزة والادوات التي تخدم اداء لاعبيها بما يضمن تحقيق اعلى النتائج الرياضية ، اذ إن الهدف من الاستعانة بالأجهزة والادوات هو لتقصير الطريق واختزال الوقت للارتقاء بمستوى الاداء ومن ثم النهوض بالإنجاز .

ان الوسائل والأدوات المساعدة فيها اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية خصوصاً في التدريب الرياضي ، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك لأهميتها وفائدتها الايجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التدريبية وما تحققه من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى اليها .

ان تمارينات التثقيل بأسلوب مشابه للاداء (اضافة وزن للاعب) هي في طبيعتها تتشابه مع تمارينات البلايومتركس التي تعتمد إطالة العضلة في أثناء التدريب ثم تقصيرها ومما لا شك فيه فإن اغلب مصادر التدريب الرياضي تتفق على إن استخدام تدريبات (البلايومتركس) يعد من أفضل الوسائل المستخدمة لتنمية القوة إذ انه يزيد من سرعة الحركة بمعنى أن القدرة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً

خلال مدى الحركة المفضل وبكل سرعات الحركة ، فأداء المهارة في أي لعبة مع اضافة وزن معين ومناسب يمكن ان يساعد في تطوير القوة الخاصة لهذه المهارة من خلال تطوير جميع العضلات المشتركة في الاداء ، لذلك فمن الضروري الاهتمام في اختيار الوزن المطلوب لاداء المهارة أي ان لا يكون الوزن المستعمل ثقيلًا جدًا مما يجعل اداء المهارة بطيئًا جدًا ومشوها بدلًا من مساعدته في اداء المهارة بالسرعة المطلوبة⁽¹⁾.

ان لعبة الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب التي تتأثر بشكل مباشر بالأعداد البدني كأساس لتطوير الجانب المهاري بعد تطبيق مختلف الشروط المصاحبة للأداء المهاري لذا فإن القوة العضلية احد اهم القدرات البدنية التي تلعب دورا بارزا في هذه اللعبة كونها تعتمد على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وهذه العناصر مسؤولة بشكل مباشر في تطوير الجانب البدني لمهارة الضرب الساحق ، وقد تعددت اساليب تطوير هذه القوة وتناولها العديد من الباحثين والدارسين ، الا ان هناك اسلوب لم يستخدم في تطويرها بشكل عام للاعب الذي يؤدي مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، الا وهو اسلوب تمارينات التثقيل المشابه للأداء المهاري ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام هذه التمارينات المعتمدة على تثقيل جسم اللاعب من خلال ارتداء صدريّة بوزن (٥ كغم) محكمة التثبيت على جذع اللاعب اثناء الوحدات التدريبية ، يعد التدريب باستخدام الإثقال الإضافية وبنسب معينة من وزن الجسم من وسائل التدريب التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة

(1) سهيل جاسم ؛ تأثيرُ منهجِ تدريبي (بالتثقيل) في تطوير سرعة حركاتِ الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨) سنة ، (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦) ص ٣٦

في الأداء وتعمل على تنمية القوة والسرعة ⁽¹⁾ ، وان حمل الإثقال عن طريق تثبيتها على الرجلين أو الذراعين أو الجذع على شكل صدرية واداء تمارين مشابهه للاداء الحركي للمهارة يعطي إمكانية تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية فضلا عن ذلك فان هذه الإثقال ستعمل على زيادة الشد أو التوتر العضلي من خلال تجنيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة الجهد الاعتيادي وبناءً على ذلك فأن هذا الأسلوب سيؤدي للوصول إلى أفضل نتائج للقدرة العضلية لهذه المجاميع وان الهدف من إمكانية اعتماد الإثقال الإضافية هو أنها لا تسلط جهداً عند حملها على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيرها كبيراً في المجاميع العضلية ومدى مشاركتها في العمل العضلي مما يعطي القدرة على انجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفاءتها في إنتاج الطاقة اللازمة باقتصادية عالية .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية المؤثرة في لعبة الكرة الطائرة وأكثرها إثارة ، والضرب الساحق من الضربات ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة اذ أنها المهارة التي تتطلب مركباً من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون هذه الميكانيكيات الصحيحة فأن كل هذا يعد جهداً ضائعاً ، إضافة إلى اعتمادها على قوة عضلات الرجلين من قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة التي تستخدم في القفز وهذه المتغيرات كما يرى الكثير من الخبراء في مجال الكرة الطائرة

(1) صفاء الدين محمد علي الحجار . اثر التدريب بالجاكيت المثقلة على انجاز بعض فعاليات الساحة والميدان ، (بحث منشور في مجلة جامعة دهوك ، مجلد ٦ ، العدد ٢ ، ٢٠٠٣) ص ١٦٦ .

انها مسؤولة بشكل مباشر على ارتفاع القفز العمودي الذي لو تحسن سيتحسن الضرب الساحق بشكل كبير كون هذه المهارة تعتمد على ارتفاع اللاعب بالنسبة للشبكة وحائط الصد وستزيد الدقة ، هناك احصائية لاحد المواقع العالمية ان الكرة الطائرة تعتمد على القفز بشكل كبير اذ يقفز لاعب الكرة الطائرة (٥) مرات في الدقيقة خلال مباراة الكرة الطائرة ، وأن معظم فرق الكرة الطائرة تقفز حوالي ٣٠٠ مرة خلال المباراة ، من الواضح أن كل لاعب كرة طائرة يجب أن يركز على تدريبات القفز في الكرة الطائرة^(*)، ومن خلال هذه المقدمة يتبين لنا ان مشكلة البحث كما لاحظتها الباحثة وبمساعدة السيد المشرف والكثير من المصادر العلمية ان هناك شيء من الضعف في القوة الخاصة للرجلين وفي الدقة لمهارة الضرب الساحق .

لم تكثف الباحثة بالملاحظة كونها اضعف اداة من ادوات البحث العلمي وهي تتأثر بذاتية الملاحظ لذا قامت بإجراء قياس ارتفاع القفز لمنتخب جامعة البصرة الفائزة الاول ببطولة الجامعات لسنة ٢٠٢١ ومقارنتها بالعينة اذ بلغ الوسط الحسابي لارتفاع القفز (٥٩ سم) بينما كان للعينة (٤٣ سم)، وايضا اجراء اختبار الدقة للعينة لتأكيد المشكلة واعطائها طابعاً علمياً رصيناً بعيداً عن التحيز، وقد تبين ان الوسط الحسابي للدقة هو (١٣) بينما الدرجة الكلية للاختبار هي (٤٠) وهذا مؤشر واضح على ضعف الدقة لهذه المهارة .

ولحل هذه المشكلة ارتأت الباحثة استخدام تمارينات بالمتقلات باسلوب مشابه للأداء المهاري في القوة الخاصة للرجلين ودقة مهارة الضرب الساحق العالي للاعبين الكرة الطائرة .

^(*)<https://www.pakmen.com/volleyball-exercises/>

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمارينات بالثقل باسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة .
٢. التعرف على تأثير التمارينات بالثقل باسلوب مشابه للأداء المهاري في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة .
٣. التعرف على الفروق الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة.
٤. التعرف على الفروق الاحصائية للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة.

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة.
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة.
٣. هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير القوة الخاصة للرجلين والدقة لمهارة الضرب الساحق العالي للاعبي الكرة الطائرة .

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام الدراسي

٢٠٢١/٢٠٢٢.

١-٥-٢ المجال الزمني : ويبدأ من ١ / ١١ / ٢٠٢١ ولغاية ١ / ٩ / ٢٠٢٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة الدكتور الشهيد ولهان حميد هادي في كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة جامعة ديالى .