



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

# تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة  
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في كلية التربية  
البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

محمد قاسم خلف

إشراف

أ.م. د. مجاهد حميد رشيد

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

شهدت الألعاب الرياضية الجماعية تطوراً كبيراً في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، والكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية الذي شملها هذا التطور مما ساعد على تحقيق الإنجازات الكبيرة التي جاءت نتيجة التخطيط العلمي الدقيق لوسائل التدريب الرياضي وطرائقه المختلفة ، اذ ان لعبة الكرة الطائرة اخذت تحقق فرص الممارسة والمنافسة والترويح مما جذب اليها انظار العالم من الأطفال والشباب وكبار السن ومن الجنسين كلاهما وذلك لما تتميز به من اثاره ومهارات فنية ذات طابع مميز وخاص ، ولقد نالت اهتمام الباحثين فحذيت بنصيب وافر من الأبحاث العلمية في المجال الرياضي بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبين للوصول بهم الى افضل المستويات .

وفي لعبة الكرة الطائرة يرتبط فيها الدفاع بالهجوم ارتباطاً وثيقاً لدرجة لا يمكن ان يفصل بينهما فالفريق يتخذ وضع الدفاع والهجوم بسرعة وفي توقيت متزامن وخاصة ان انتقال الكرة من الفريق المهاجم الى الفريق المدافع لا يأخذ وقتاً كبيراً بل يتم بأقصى سرعة ، فنجاح الفريق لا يعتمد فقط على أداء اللاعبين الذين يمتلكون المهارات الهجومية من اجل تسجيل النقاط بل انه يعتمد على أداء المهارات الدفاعية ومنها حائط الصد الذي يعد العائق المباشر اما نجاح الضربات الهجومية ، إضافة الى ذلك أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة او امتصاص قوة الضربة وكذلك مهارة الدفاع عن الملعب التي تعد خط الدفاع الثاني .

ومن المعروف ان تلك المهارات تحتاج الى ميزات خاصة للاعبي حائط الصد والدفاع عن الملعب اذ تتطلب قدرات بدنية وحركية التي تمنح اللاعب قدراً كافياً من القفز والقوة وسرعة اللاعب الحركية من اجل القيام بأداء المهارة بشكلها الجيد .

فالتمرينات الخاصة تستخدم في جميع الأنشطة والألعاب الرياضية ، فهي تعد تمرينات ضرورية لأنها تعمل على تطوير المستوى الرياضي من خلال اتباع الأسلوب العلمي ، ومن المعروف ان لكل رياضة متطلبات أولية ثم ثانوية وهكذا لا يمكن القول بأن جميع الأنشطة الرياضية تتطلب الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية ككل ولكن تختلف نسب هذا الارتقاء من رياضة لأخرى .

وهناك قدرات كثيرة تلعب دورا كبيرا في أداء اللاعب ومنها القدرة العضلية اذ تعد واحدة من اهم القدرات التي يحتاجها اللاعب المدافع بالكرة الطائرة ، " فالقدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية والسرعة " (١) وهي صفة بدنية حركية التي تعد احد المكونات المهمة التي يتوقف عليها معظم الأنشطة الرياضية وذلك ينبغي على اللاعبين الذين يؤدون مهارة حائط الصد ومهارة الدفاع عن الملعب ان يمتلكوا القوة وسرعة الاستجابة من اجل النهوض والقفز عموديا فاللاعب الذي يفتقر الى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لا يستطيع القيام بالوثب العالي مع مد الذراعين للأعلى وبالتالي عدم أداء الحركة بالشكل الصحيح .

وتعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية المهمة التي لها تأثير إيجابي كبير في دقة أداء المهارات الدفاعية ومنها مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب ، فهي أساس النجاح لهذه المهارات فدقة التوقيت والقفز الصحيحين يؤديان الوضع الجيد لليدين والرجلين في اثناء أداء المهارة ، فاللاعب المدافع يحتاج الى قدر كبير من مستوى الاستجابة الحركية للوصول الى الكرة والدفاع عن الملعب ، وأيضا مدى سرعة استجابته لتحريك أجزاء الجسم الى نقطة سقوط الكرة بسرعتها العالية اثناء الهجوم الساحق من قبل المنافس .

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - ط ٤ : ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ) ص ٣٩١ .

وهنا تكمن أهمية البحث في اعداد تدريبات خاصة تتضمن تمارينات عملية هدفها تطوير القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب لانجاح العملية التدريبية بالكرة الطائرة .

### ٢-١ مشكلة البحث :

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب السريعة التي تتطلب من اللاعب امتلاك قدرات بدنية ومهارية خاصة تعزز الأداء الخططي في المباريات ، وتعد مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب من المهارات المهمة التي تحتاج الى تدريب يعتمد على أسس علمية حديثة ، لذا هناك مشكلات كثيرة تواجه المدربين واللاعبين في العملية التدريبية والتي تحتاج الى حلول علمية ، وان مشكلة هذه الدراسة جاءت من خلال مقابلة الباحث مع مدربي الفرق الرياضية بالكرة الطائرة والاستعانة بهم وايضاً من خلال مراجعة الدراسات والبحوث السابقة وكذلك الاطلاع على المراجع العلمية التي اكدت على ان طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب الى قدرة عضلية عالية خصوصاً في الأطراف العليا والسفلى وكذلك سرعة الاستجابة الحركية بسبب سرعة انتقال الكرة بين الفريقين وهذا يصبح مشكلة في حالة عدم امتلاك اللاعب هاتين الصفتين وبالتالي يؤدي الى تدني الأداء عن المستوى المطلوب ، وهنا من الضروري دراسة التمارينات الخاصة ومدى تأثيرها على بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب .

لذا حاول الباحث صياغة مشكلته بالإجابة على السؤال الآتي :

(هل هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطوير بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة) ؟

**٣-١ هدف البحث :**

١- اعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٢- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

**٤-١ فروض البحث :**

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير بعض اشكال القدرة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية لدقة مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة .

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية لنسب التطور بين الاختبارات القبلية والبعدية .

**٥-١ مجالات البحث :**

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي ههب الرياضي بالكرة الطائرة لفئة الشباب والبالغ عددهم (١٧) لاعبا .

٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٢ / ٩ / ٢٠١٤ ولغاية ١٥ / ٦ / ٢٠١٥ م .

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة في منتدى اليرموك الرياضي / محافظة ديالى .