



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

رئاسة جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارين خاصة باستخدام مقاومات متنوعة في
تطوير القدرة العضلية وفق النشاط الكهربائي
لاهم العضلات العاملة ودقة المهارات
الهجومية بالكرة الطائرة للشباب**

اطروحة تقدم بها

احمد ولهان حميد هادي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. مجاهد حميد رشيد

أ.د. ليث ابراهيم جاسم

٢٠١٨م

١٤٤٠ هـ

الباب الأول

التعريف بالبحث	١ -
مقدمة البحث وأهميته	١ - ١
مشكلة البحث	٢ - ١
اهداف البحث	٣ - ١
فروض البحث	٤ - ١
مجالات البحث	٥ - ١
المجال البشري	١ - ٥ - ١
المجال الزماني	٢ - ٥ - ١
المجال المكاني	٣ - ٥ - ١

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :

على الرغم من المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الرياضة العالمية بمختلف الأصعدة بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص لكن يبقى المجال مفتوحاً للتطور العلمي بما يخدم متطلبات اللعبة والنهوض بها للوصول إلى أفضل الانجازات.

أن لكل لعبة متطلباتها الخاصة والكرة الطائرة من الألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة معاً في الأداء فضلا عن الإمكانيات المهارية فالإرسال والضرب الساحق وحائط الصد وغيرها من المهارات التي تؤدي وفق مقاومات متنوعة تحتاج إلى تطوير العضلات العاملة في الجسم خلال الأداء ما يجعل التمرينات المهارية المرتبطة بالفاعلية البدنية من الركائز الأساسية لتطوير العضلات العاملة الخاصة وبما يصب في صالح اللعبة. لذلك تعد التمرينات الخاصة باللعبة والتي تنفذ بالطرائق التدريبية والأساليب العلمية وفق ما يوضع من أهداف والتي يحددها المدرب بما يؤشره عند أداء اللاعبين للتمرينات أو المباريات ومن خلالها يتمكن من تحديد نقاط الضعف ونقاط القوة ويختار لنقاط الضعف حلولا ويعزز نقاط القوة، وبالتالي يبني تمريناته القادمة ضمن منهجه التدريبي بعلمية تؤدي إلى الوصول لمستوى أعلى ويستمر على تشخيص هذه الحالات لان من أسباب نجاح التدريب هو تقييم وقياس مستويات اللاعبين وفق المنهج المعد من قبل المدرب إذ يتوقف إكمال المنهج أو تعديله أو تغييره على ملائحته لتحقيق الأهداف، ولعل الطرائق والأساليب التدريبية المناسبة من العناصر المهمة لتحقيق اهداف التدريب.

وان من الأساليب التدريبية المهمة والفاعلة في التدريب الرياضي أسلوب التدريب باستخدام المقاومات المتنوعة، إذ إن هذا الأسلوب التدريبي بني على استخدام مقاومات خارجية تستهدف عضلات اللاعبين لزيادة القدرة العضلية لها بوجود مقاومات تعمل على تحقيق هذه الزيادة، مع وجوب اعتماد الأسس العلمية للتدريب كأن تتدرج المقاومات وتختلف في أنواعها فمرة تكون أوزان خارجية (الصدريّة المثقّلة، ثقلات يدين، ثقلات رجلين، حبال مطاطية وكرات طبية ذات أوزان مختلفة) ومرة تكون مقاومة الجسم نفسه للجاذبية إضافة إلى استخدام الحديد والموانع كلها تعد من المقاومات التي تؤثر في عمل العضلات إذ أن القوة وسرعة الانقباض ودرجته.

وان فاعلية الاداء الخاص بلعبة الكرة الطائرة يحدده في النهاية مستوى وحدة الانقباض العضلي خلال اداء المهارات الخاصة باللعبة والتي يمكن ان يكون من اهم مسبباتها من حيث الكم والنوع حدة السيالات العصبية الواصلة الى العضلة العاملة خلال اداء المهارة للاستدلال على عمل العضلات أثناء الأداء للمهارات المطلوبة. إذ أن النشاط العضلي لا يمكن قياسه بدون وجود حركة وهذا القياس يحتاج إلى أداء الحركات بواقعية ليعطي مؤشر صحيح للمتغيرات العضلية .

وتكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة باستخدام المقاومات المختلفة بأسلوب يواكب التطور الحاصل في تدريب الفئات العمرية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة وفق مقاومات متنوعة في محاولة لرفع القابليات البدنية لهذه الفئة وبالتالي الحصول على مستوى اعلى للأداء الذي ينعكس على القابليات المهارية، فضلا عن قوة وحدة الانقباض المتحصل من النشاط الكهربائي للعضلات العاملة خلال أداء مهارات لعبة كرة الطائرة.

١ - ٢ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث كونه لاعب للكرة الطائرة وملاحظته الدقيقة واثناء عمله كتدريسي لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى ومدرب لمنتخبها، لاحظ الضعف في أداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة للشباب ليؤشرها كمشكلة بحثية ثم عمد الى مناقشة هذه الحقيقة مع ذوي الخبرة والاختصاص الذين اتفقوا مع الباحث على وجود ضعف في أداء المهارات الهجومية باللعبة والذي يمكن ارجاعه الى ضعف الجانب البدني خلال أداء تلك المهارات من قبل اللاعبين بما اظهر ضعفا في أداء المهارات الهجومية باللعبة أدى الى انخفاض الفعالية الادائية لديهم. وذلك ما دعى الباحث الى اعتماد ذلك كمشكلة بحثية حاول تسليط الضوء عليها ووضع الحلول المناسبة من خلال تمارين خاصة بالمقاومات المتنوعة بغية حل هذه المشكلة البحثية، وهذه التمارينات اعددها الباحث بغية استهداف العضلات العاملة في المهارات الهجومية لرفع القابليات البدنية المرتبطة بدقة الاداء لدى اللاعبين والعمل على زيادة حدة الانقباض العضلي المؤشر من خلال زيادة النشاط الكهربائي للعضلات العاملة وبالتالي إمكانية أداء المهارات بفاعلية اي بأقصى قوة، وزيادة قوة العضلات العاملة يمكن ان يؤدي الى زيادة دقة الأداء المهاري. في مساهمة متواضعة من قبل الباحث لدعم مسيرة لعبة الكرة الطائرة.

اذ انه اغلب المدربين ربما يهملون الجانب البدني في التدريب الخاص ويكون التركيز فقط على الجانب المهاري حسب النظرية القديمة السائدة بان التدريب الذي يصل الى القسوي يؤثر سلبا ويسبب إصابات للفئات العمرية مما يسبب قصور في العملية التدريبية لتلك الفئات العمرية لذلك ارتأى الباحث الخوض في هذا المشكلة عن طريق إعداد تمارينات

خاصة باستخدام مقاومات متنوعة الغرض منها تطوير القدرة العضلية لاهم العضلات العاملة في اداء المهارات الهجومية عن طريق تحديدها وفق جهاز النشاط الكهربائي (EMG) والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

١ - ٣ أهداف البحث:

١. إعداد تمارين خاصة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير القدرة العضلية لاهم العضلات ودقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.
٢. التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام مقاومات متنوعة في تطوير القدرة العضلية على وفق النشاط الكهربائي للعضلات العاملة والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة للشباب.

١ - ٤ فرضا البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية - البعدية) وللمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية على وفق النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لافراد عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلية - البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة في دقة المهارات الهجومية لافراد عينة البحث.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية على وفق

النشاط الكهربائي للعضلات العاملة ودقة المهارات الهجومية لافراد

عينة البحث .

١ - ٥ مجالات البحث:

١ - ٥ - ١ المجال **البشري**: لاعبو نادي ديالى ونادي الخالص

الرياضيين بالكرة الطائرة للشباب للموسم ٢٠١٧.

١ - ٥ - ٢ المجال **الزمني**: للمدة من ٢٠١٧/١١/١٥ ولغاية

٢٠١٨/٦/٢٠.

١ - ٥ - ٣ المجال **المكاني**: القاعة المغلقة لنادي ديالى، قاعة الشهيد

(د. ولهان حميد هادي) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.