



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير تمارين مركبه على وفق أنظمة الطاقة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لدى لاعبات الكرة الطائرة.

أطروحة تقدمت بها :

أفراح سعيد محمد

إلى مجلس كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة دكتوراه فلسفه في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د فاطمة عبد مالح

أ.د ثريا نجم عبد الله

الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

تضمن هذا الباب شرحاً للمفاهيم الآتية (التمارين البدنية، التمارين الخاصة، القدرات الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة، المهارات في الكرة الطائرة). كما تضمن استعراضاً مختصراً لبعض الدراسات المشابهة.

الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

احتوى هذا الباب على منهج البحث المستخدم، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائم لمشكلة البحث، والادوات، والاجهزة مع تحديد اهم القدرات الوظيفية والمهارية المرشحة، فضلاً عن التجربة الاستطلاعية وأهم المعالجات الاحصائية الملائمة للبحث.

الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة ومناقشتها

الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

احتوى هذا الباب على مجموعة من الاستنتاجات اهمها

- 1- ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القدرات الوظيفية والمهارية ولمصلحة الاختبارات البعديّة.
- 2- كانت نسبة تطور المجموعة التجريبيّة افضل القدرات الوظيفية والمهارية قياساً بأفراد المجموعة الضابطة.

وعليه طرحت الباحثة عدداً من التوصيات.

مستخلص الأطروحة

تأثير تمارين مركبه على وفق انظمه الطاقة في بعض القدرات الوظيفية
والبدنية والمهاريه لدى لاعبات الكرة الطائرة

أطروحة تقدمت بها الطالبة :

أفراح سعيد محمد

بإشراف

أ.م.د فاطمة عبد مالح

أ.د ثريانجم عبد الله

يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها، فكلما تحسنت إمكانيه الرياضي اللاهوائيه والهوائية انعكس ذلك بشكل عام على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند الى الأسس العلمية، لذا تكمن أهميه دراسته عن طريق تجريب تمارين مركبه (بدنيه - مهاريه) على وفق انظمه الطاقة وبطريقه التدريب الفتري لثلاث مناطق من جدول التدريب الذي أعده (فوكس وماتثيوس) وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعبين معتمداً على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع.

وعن طريق الاطلاع توصلت الباحثة الى ضعف بالأداء المهاري نتيجة ضعف القدرات البدنية الخاصة بكرة الطائرة، وليس هناك تكامل في ربط الجانب البدني، المهاري أي أداء المهارة اعتمادا على القدرة البدنية التي تخدم تلك المهارة .
ولذا سعت الباحثة إلى وضع تمارين مركبه (بدنيه - مهاريه)على وفق انظمه إنتاج الطاقة وتكون هذه التمارين مشابهه للأداء المهاري والمنافسة أي أن يكون هناك تكامل في الأداء البدني والمهاري في وقت واحد وعلى وفق نظام الطاقة العامل في كرة الطائرة .

وهدفت الدراسة إلى:

- إعداد تمارين مركبه (بدنيه - مهاريه) على وفق مناطق الجهد.
- التعرف الى تأثير التمرينات المركبة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه لدى لاعبات الكرة الطائرة.
- التعرف الى الفروق بين مجموعتي عينه الدراسة في الاختبارات البعديه لمتغيرات البحث .

وافترضت الباحثة أن:

- للتمارين المركبة على وفق مناطق الجهد تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهاريه بكرة الطائرة .

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى مجموعتي عينه البحث في بعض المتغيرات الوظيفية، البدنية، المهارية .
 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية لعينه الدراسه. ولغرض تعزيز استنتاجات الباحثة وعملها تطرقت إلى المواضيع النظرية ذات الصلة بموضوع الدراسة في الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.
 واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين (التصميم ذو الضبط المحكم) على عينة أختيرت بطريقه عمدية من لاعبات منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في ميسان، والبالغ عددهم (24) لاعبه، بعد إستبعاد لاعبتين لأداء التجربة الإستطلاعية تم تقسيم (22) لاعبه بالقرعة إلى مجموعتين المجموعه الاولى (11) لاعبه تمثل المجموعه التجريبية، (11) لاعبه تمثل المجموعه الضابطة، بعد أن تم إجراء التجانس والتكافؤ للعينة أجريت عليهن الاختبارات القبليّة، من ثم تم تطبيق المنهاج التدريبي لمدة (12) أسبوعا بمعدل ثلاث وحدات تدريبيه أسبوعيا، وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبيه (36) وحدة تدريبيه، وبلغت مدة الوحدة التدريبيه (90 د).تم فيها إتباع التموج في حمل التدريب (1-2) وقد طبق المنهج خلال القسم الرئيس، إذ تم التدريب على وفق أنظمة الطاقة المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة (الفسفاجيني - اللاكتيك - الأوكسجين) ، وباستخدام طريقة التدريب الفتري ، وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج تم إجراء الاختبارات البعدية .

وبعد جمع النتائج تم تحليلها ومناقشتها عن طريق معالجة البيانات بالبرنامج الإحصائي (SPSS) باستخدام (ت) للعينات المترابطة ، غير مترابطة ، من ثم مناقشة النتائج وذلك بهدف تحقيق أهداف البحث وفروضه.
 وقد استنتجت الباحثة :-

- ان المجموعه التجريبية تقدمت على المجموعه الضابطة في بعض القدرات الوظيفية ، البدنية ، المهارية.
- المنهاج التدريبي المعد باستخدام تمارين مركبه له أثار ايجابية في تحسين مستوى عينه المجموعه التجريبية في كافه المتغيرات الوظيفية ، البدنية ، المهارية .
- التمارين المركبة المستخدمة على وفق مناطق الجهد الثلاث من مناطق التدريب الفتري له دور فعال على تطوير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية على أفراد المجموعه التجريبية .
- وتوصلت الباحثة إلى عدة توصيات منها :
- ضرورة الاعتماد في بناء المناهج التدريبيه على مبدأ الخصوصية على وفق مناطق الجهد من مناطق نظم إنتاج الطاقة .
- ضرورة الاعتماد في بناء وتصميم المناهج التدريبيه على جدول دليل التدريب الفتري.
- التركيز في استخدام تمارين مركبه خلال المنهاج التدريبي لما لها دور كبير في تطوير القدرات الوظيفية ، البدنية ، المهارية .