



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير التدريبات الارتدادية على الاسطح المنحدرة باسلوبين
مختلفين في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات

الاساسية للاعبين الكرة الطائرة الشباب

جمال عيدو حسن السنجاري

اطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشراف

الاستاذ الدكتور عناد جرجيس عبدالباقي الصوفي

تأثير التدريبات الارتدادية على الاسطح المنحدرة باسلوبين مختلفين في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب

المشرف

الباحث

ا.د. عناد جرجيس عبدالباقي الصوفي

م.م جمال عيدو حسن السنجاري

٢٠٢٢م

١٤٤٤هـ

هدف البحث الكشف عن :

- ١ - دلالة الفروق الاحصائية في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للمجموعة المستخدمة التدريبات القوة الارتدادية على الاسطح المنحدرة للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للمجموعة المستخدمة التدريبات السرعة الارتدادية على الاسطح المنحدرة للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
- ٣- دلالة الفروق الاحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب.

وافترض الباحث ما يأتي :

- ١ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للمجموعة المستخدمة التدريبات القوة الارتدادية على الاسطح المنحدرة للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للمجموعة المستخدمة التدريبات السرعة الارتدادية على الاسطح المنحدرة للاعبي الكرة الطائرة الشباب.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في عدد من اوجه القوة العضلية والمهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ حددت عينة البحث بلاعبي شباب نادي سنجار الرياضي تحت سن (١٩) سنة للموسم الكروي ٢٠٢١/٢٠٢٢ ، والبالغ عددهم (١٤) لاعباً، ولضمان ضبط اختيار العينة تم تقسيمها على تخصص كل لاعب في الملعب على النحو الآتي:(لاعب معد عددهم لاعبين، ولاعب ضارب عالي مركز(٢) عددهم اربعة، ولاعب ارتكاز مركز(٣) عددهم لاعبين، ولاعب ضارب عالي مركز(٤) عددهم اربعة، ولاعب الحر (البيرو) عددهم لاعبين، وتم استبعادهم لعدم مشاركتهم بالمهارات الهجومية وحائط الصد) وبهذا اصبح عدد عينة البحث(١٢) لاعباً، بحيث تم تقسيمهم بطريقة القرعة على المجموعتين حسب كل تخصص بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث ، أما خطوات البحث الرئيسة كانت عمل إستبيان وتوزيعها على السادة المتخصصين لتحديد الاختبارات وتقنين التدريبات الارتدادية ومدى ملاءمتها لعينة البحث، وتصميم التدريبات بأسلوبين الأول القوة الارتدادية والثاني السرعة الارتدادية وجميعها على الاسطح المنحدرة، وتم إجراء الإختبارات البدنية والمهارية القبلية في يومين متتاليين ، وبعدها نفذت التدريبات لثلاث دورات متوسطة اي تسع دورات صغيرة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل دورة صغيرة، وتم إجراء الإختبارات البدنية والمهارية البعدية بذات الإجراءات التي تم إعتماها في تنفيذ الإختبارات القبلية. وتمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال استخدام الوسط الحسابي، والنسبة المئوية، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، واختبار(ت) لعينات المستقلة والمرتبطة .

وتوصل الباحث إلى عدد من الإستنتاجات أهمها:

- ان تدريبات القوة الارتدادية على الاسطح المنحدرة حققت تطوراً ايجابياً في جميع اوجه القوة العضلية و المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب .
- ان تدريبات السرعة الارتدادية على الاسطح المنحدرة حققت تطوراً ايجابياً في جميع اوجه القوة العضلية و المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب.

وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

- التأكيد على المدربين باستخدام تدريبات القوة الارتدادية على الاسطح المنحدرة في برامجهم التدريبية لفاعليتها في تطوير جميع اوجه القوة العضلية و المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب .

- التأكيد على المدربين باستخدام تدريبات السرعة الارتدادية على الاسطح المنحدرة في برامجهم التدريبية لفاعليتها في تطوير جميع اوجه القوة العضلية و المهارات الاساسية للاعبي الكرة الطائرة الشباب .

University Of Mosul
College of Physical Education
and Sports Sciences



The effect of rebound exercises on inclined surfaces in two different styles on a types of muscular strength and basic skills of young volleyball players

Jamal Edo Hasan Al-Sinjary

A thesis Ph.D

Physical Education and Sports Sciences

Supervised by

Prof. Dr. Enad Jarjees Abdul baqi Al-sufi

ABSTRACT

The effect of rebound exercises on inclined surfaces in two different styles on a types of muscular strength and basic skills of young volleyball players

Researcher

Supervisor

Jamal Edo Hasan Al-Sinjary Prof. Enad Jarjees Abdul-Baqi Al-Sufi

The study aimed to :

- Significance of statistical differences in a number of types of muscle strength and basic skills of the group used rebound force exercises on the inclined surfaces of young volleyball players.
- Significance of statistical differences in a number of types of muscle strength and basic skills of the group used rebound speed exercises on the inclined surfaces of young volleyball players.
- The significance of the statistical differences between the post-tests of the two research groups in a number of types of muscular strength and basic skills of young volleyball players.

The researcher assumed the following:

- 1 - There are significant differences between the pre and post- tests in a number of types of muscular strength and basic skills of the group that used the rebound force exercises on the inclined surfaces of young volleyball players.
- 2- There are significant differences between the pre and post-tests in a number of types of muscular strength and basic skills of the group that used the rebound speed exercises on the inclined surfaces of the young volleyball players.
- 3- There are no significant differences between the post-tests of the two research groups in a number of types of muscular strength and basic skills of young volleyball players.

The experimental method was used for its relevance to the nature of the research, as the research sample was identified with Sinjar Sports Club youth players under the age of (19) for the 2021/2022 volleyball season, and their number is (14) players. The following: (a prepared player, their number is two players, a high-hitter player (2) their number is four, a center player player (3) their number are two players, a high-hitter player is a center (4) their number is four, and a free player (a llibro) their number is two players, and they were excluded for not participating in skills offensive and blocking wall), and thus the number of the research sample became (12) players, So that they were divided by lottery on the two groups according to each specialization by (6) players for each group, and homogeneity and parity was achieved between the two research groups in the variables (age, height, and mass), physical characteristics and basic skills under research. Gentlemen specialists to determine the tests and standardize the rebound exercises and their suitability for the research sample, and design the exercises in two methods, the first regressive force and the second regressive velocity, all on sloping surfaces, and the physical and skill tests were conducted in two consecutive days, Then, the exercises were carried out for three medium courses, i.e. nine small courses, with three training units for each small course. The physical and skill tests were conducted after the same procedures that were adopted in the implementation of the tribal tests.

The data were processed statistically by using the mean, percentage, standard deviation, coefficient of variation, and t-test for independent and paired samples.

The researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:

- Rebound strength exercises on inclined surfaces have made a positive development in all types of the muscular strength and core skills of young volleyball players.
- Rebound exercises speed on inclined surfaces has positively developed in all types of muscular strength and basic skills of young volleyball players.

upon the conclusions, the researchers offer a number of recommendations:

- Emphasis on coaches using rebound strength training on inclined surfaces in their training programs for its effectiveness in developing all types of muscular strength and basic skills for young volleyball players.
- Emphasis on coaches using rebound speed exercises on inclined surfaces in their training programs for their effectiveness in developing all types of muscular strength and basic skills for young volleyball players.