



جامعة الموصل
كلية التربية للبنات / الدراسات العليا
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات للتوازن العضلي على بعض المتغيرات
البايوكينماتيكية للطرف العلوي ودقة الأرسال المتموج في الكرة
الطائرة

رسالة ماجستير
علوم في التربية البدنية وعلوم الرياضة

للطالبة
نورا عبد الرزاق جمال ملاعبيدة

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتور
علاء الدين فيصل خطاب

المستخلص بلغة الرسالة

تتم أهمية البحث في أعداد تمارين توازن عضلي لعضلات الطرف العلوي ، عن طريق تدريب المجموعات العضلية المقابلة وخاصة الأطراف العليا والذي يتطلب على الأقل تمرينا واحدا لكل من هذه المجموعات على حدة وذلك عن طريق عزل هذه المجموعات العضلية في الحركة والواجب تقويتها للاستدلال عليها من خلال المتغيرات البايوكيميائية والذي يعكس على التدريب الواقعي ومادى قيمته وتأثيره على انجاز اداء مهارة الإرسال للاعبات الكرة الطائرة ، لذلك ارتأت الباحثة تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن العضلي من خلال بعض التمرينات الخاصة والذي يعد عنصرا هاما والذي بدوره يؤثر في تحسين مستوى الأداء المهارى والفني للاعبات كرة الطائرة في المهارات الاساسية واهمها مهارة الإرسال ، وهو بدوره يساعد على تحقيق اداء حركي يتمتع باتزان عضلي وتحقيق قوة ودقة في الاداء المهارى للأرسال. وهدفت الدراسة الى (تمارين التوازن العضلي المقترحة لها تأثير ايجابي على تحسين التوازن العضلي والمتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبات الكرة الطائرة ، التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة الارسال المتموج في الكرة الطائرة ، التعرف على تاثير تمرينات التوازن العضلي على قيم بعض المتغيرات البايوكيميائية لمهارة الارسال المتموج في الكرة الطائرة ، التعرف على تاثير تمارين التوازن العضلي على دقة مهارة الارسال المتموج في الكرة الطائرة)

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق التصميم ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات نادي قرقوش الرياضي الحائز على المركز الاول في الدوري العراقي الممتاز بالكرة الطائرة للسنوات (من موسم 2014 ولغاية موسم 2019) والبالغ عددهن (13) لاعبة ، وتم استبعاد (3) لاعبات من العينة وذلك لمشاركتهن في التجارب الاستطلاعية وبهذا اصبح العدد (10) لاعبات لتكون نسبة العينة ، حيث استنتجت الباحثة ان لتمرينات التوازن العضلي المقترحة أثر في تطوير مهارة الإرسال المتموج في متغير ارتفاع مركز نقل كتلة الجسم لوضع بداية ونهاية الخطوة في المجموعة التجريبية ، وان لتمرينات التوازن العضلي أثر في تطوير وزيادة حركة مسار الكف للذراع الضاربة للإرسال المتموج في المجموعة التجريبية ، وان تطوير التوازن العضلي بالشكل المناسب له اهمية في زيادة السرعة الزاوية لحركة الجذع في مهارة الإرسال المتموج لدى اللاعبات في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، وان لتمرينات التوازن العضلي تأثيرا ايجابيا على تطوير مستوى القوة والاتزان العضلي للذراع الضاربة للإرسال والذراع الاخرى ، وولصت الباحثة بضرورة استخدام تمارين التوازن العضلي بصورة مستمرة لما لها من تاثير على قوة ودقة الإرسال ، واكدت ايضا على اهمية استخدام تمرينات التوازن العضلي لتطوير القوة الانفجارية للذراعين وتحسين التوازن العضلي للذراع الضاربة (العاملة والمقابلة) وكلتا الذراعين بشكل متساوٍ .

تأييد المشرف

أفيد ان المستخلص في الاستمارة مطابق للمستخلص في الرسالة
أ.م.د. علاء الدين فيصل خطاب

توقيع مسؤول الدراسات العليا
أ.د. محمد اسماعيل محمد

Abstract

The researcher used the experimental method by applying the design with the experimental and control groups, where the research sample was chosen in a deliberate way from the players of Qaraqosh Sports Club, which won first place in the Iraqi Premier League in volleyball for the years (from the 2014 season until the 2019 season), and their number is (13) players. (3) female players were excluded from the sample for their participation in the exploratory experiments, and thus the number (10) players became the proportion of the sample, as the researcher concluded that the proposed muscular balance exercises had an impact on developing the skill of the undulating transmission in the variable of the height of the center of gravity of the body to put the beginning and end of the step in The experimental group, and that the muscular balance exercises had an effect on developing and increasing the movement of the palm path of the striking arm of the undulating transmission in the experimental group, and that the development of muscular balance in the appropriate form was important in increasing the angular speed of the trunk movement in the skill of the undulating transmission of the players in the experimental group and in favor of the post test, and that Muscular balance exercises have a positive effect on developing the level of strength and muscular balance of the striking arm of the service and the other arm. The researcher recommended the need to use muscular balance exercises on a continuous basis because of their impact on the strength and accuracy of the transmission, and also stressed the importance of using muscular balance exercises to develop the explosive power of the arms and improve the muscular balance of the striking arm (operating and opposite) and both arms equally.

University of Mosul
College of Education For Girls/Graduate Studies
Department of Physical Education
And Sports Sciences



The effect of muscular balance exercises on some bio kinetic variables of the upper extremity and the accuracy of undulating transmissions in volleyball

Master Thesis Science
Physical Education and Sports Science

Student

Noora Abd Al-Razzaq Jamal

Supervisor

**Assistant Professor Dr.
Alaa Al-deen Faisal Khatab**

A.D 2021

A.H 1443