



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

**تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والاوزان
الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية
لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة**

مروان سمير سعيد الخالدي

أطروحة دكتوراه
التربية البدنية وعلوم الرياضة / علم التدريب الرياضي

بإشراف
الأستاذ الدكتور
زياد يونس الصفار

ملخص الرسالة

تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة

المشرف

الباحث

أ. د زياد يونس الصفار

مروان سمير سعيد الخالدي

٢٠٢١ م

١٤٤٣ هـ

هدف البحث الى:

- الكشف عن تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة
- الكشف عن الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الهجومية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي.

وافترض الباحث:

- ان استخدام التمارين الخاصة بالحبال المطاطية والأوزان الإضافية تؤثر ايجابياً في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة.
- لا توجد فروق في عدد من المتغيرات البدنية والوظيفية لتطوير المهارات الهجومية بين التمارين باستخدام الحبال المطاطية والأوزان الإضافية للمجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي.

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تنفيذ تجربة البحث على عينة من لاعبي الكرة الطائرة لنادي نينوى الرياضي فئة (المتقدمين)، والبالغ عددهم (١٤) لاعباً اختيروا بالطريقة العمدية وتم استبعاد لاعبي الليبرو والبالغ عددهم لاعبين، وبذلك بلغت عينة البحث (١٢) لاعباً، وبعد إجراء التجانس لعينة البحث تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبتين وبواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث (البدنية، والمهارية، والوظيفية)، وقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتم استخدام (تحليل المحتوى، والمقابلة الشخصية، والاختبارات والمقاييس، والاستبيانات)، بوصفها وسائل لجمع البيانات.

وقد تضمنت اجراءات البحث إعداد برنامج تدريبي يتضمن تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية والأوزان الإضافية وهي تمارين متشابهة في الاداء وتختلف فقط في المقاومة المستخدمة في التدريب اي الحبال المطاطية والأوزان الإضافية، وتم تنفيذ البرنامج التدريبي

للمدة من ٢٠٢٠/٥/٢٧ ولغاية ٢٠٢٠/٨/٥ وتضمن البرنامج (٩) أسابيع، ثلاث دورات متوسطة وكل دورة متوسطة تتكون من (٣) دورات صغرى، وبتموج حمل (٢-١) في كل دورة متوسطة، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية، والمهارية، والوظيفية، بالإجراءات والخطوات نفسها التي تم اتباعها في الاختبارات القبليّة.

وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الاختلاف، ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار (ت) للعينات المستقلة، واختبار (ت) للعينات المرتبطة، والنسبة المئوية (%))، وتمت معالجة البيانات بنظام الحقيبة الإحصائية (Spss).

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- ان استخدام التدريبات بالحبال المطاطية والأوزان الإضافية أدت الى تطوير جميعها الصفات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية.
- التدريبات باستخدام الحبال المطاطية تفوقت على التدريبات الأوزان الإضافية في تطوير الصفات البدنية والمهارية الآتية: (القوة المميزة بالسرعة، والضرب الساحق) للاعبى الكرة الطائرة.
- التدريبات باستخدام الأوزان الإضافية تفوقت على التدريبات بالحبال المطاطية في تطوير الصفات البدنية والمهارية الآتية: (القوة الانفجارية للرجلين، ومطاوله القوة للرجلين، وحائط الصد الهجومي) للاعبى الكرة الطائرة.

وعلى ضوء الاستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات الآتية:

- التأكيد على استخدام تمارينات المقاومات بالأوزان الإضافية والحبال المطاطية لتطوير الاداء البدني ضمن الاداء المهاري للاعبى الكرة الطائرة في فترة الاعداد الخاص، بعد اكتساب اللاعب القوة العامة في فترة الاعداد العام.
- التأكيد على ان يكون الأداء للتمرينات الخاصة عند استخدام الأوزان الإضافية والحبال المطاطية مثالي لايؤثر سلباً في الأداء الحركي للمهارة .

University of Mosul
College of Sport Education



**The Effect of Special Exercises Using Rubber
Ropes and Additional Weights on a Number
of Physical and Functional Variables to
Develop Offensive Skills in Volleyball**

Researcher
Marwan Samir Saeed Al-Khalidi

ph. D. Dissertation
Physical Education and Sport Sciences /sport training

Supervised By
Proff. Dr
Ziad Younis Al-Saffar

ABSTRACT

The effect of special exercises using rubber ropes and additional weights on a number of physical and functional variables to develop offensive skills in volleyball

Researcher

Supervisor

Marwan Samir Saeed Al-Khalidi

Proof. Dr. Ziyad Younus Al-Saffar

1443 AH

2021 AD

The research aimed to the following:

- Detecting the effect of special exercises using rubber ropes and additional weights on a number of physical and functional variables to develop offensive skills in volleyball
- Detection of differences in a number of physical and functional variables to develop offensive skills between the two experimental groups in the post-test.

The researcher hypothesized the following:

- The use of exercises for rubber bands and additional weights positively affects a number of physical and functional variables to develop offensive skills in volleyball.
- There were no differences in a number of physical and functional variables to develop offensive skills between exercises using rubber bands and additional weights for the two experimental groups in the post-test.

An experimental approach was used for its suitability to the nature of the research, the experiment of the research was conducted on a sample chosen by the intentional method and which was represented by the Nineveh Sports Club's volleyball players in the category of (advanced players). The initial sample was (14) players and the final the research sample reached (12) players after excluding the Libero players. After homogenization, the sample was randomly divided into two experimental

groups of (6) players for each group. Equivalence between the two groups was considered in the physical, skill, and physiological variables of the research. The experimental design termed pre and post- test equivalent groups design was used, and personal interview, tests and measures, and questionnaires were adopted as means of data collection.

The research procedures included designing a training program of resistance training for both method, the exercises were similar except for the method of resistance, (i.e. rubber ropes or additional weights). The prepared training program was implemented by the two experimental groups. The first experimental group used rubber ropes, and the second experimental group used additional weights and the implementation of the training program took (9) weeks for the period from 27/5/2020 to 5/8/2020, three mesocycle each including (3) microcycle and with load movement undulation (2: 1) for each mesocycle, (3) training sessions per week. After the completion of the training program, the researcher conducted physical, skill physiological tests with the same procedures and steps followed in the pre-test. arithmetic mean, standard regression, coefficient of variation, Pearson's simple correlation coefficient, t-test for independent samples, t-test for dependent samples, and percentages were used as statistical means and Data was analyzed using by the statistical package (Spss).

The researcher reached the following conclusions:

- The use of special exercises with rubber ropes and additional weights training led to the development of all physical and skill variables , and some physiological variables of volleyball players.
- Training with additional weights surpassed the rubber ropes in developing some physical and skill such as explosive strength of the two legs, strength endurance of the two legs, and offensive block for volleyball players.

- Training with rubber ropes surpassed training with additional weights in developing some physical and skill such as strength-speed, and spike for volleyball players.

The researcher recommended the following:

- Emphasis on the use of resistance training with additional weights and rubber bands to develop the physical performance within the skillful performance of volleyball players in the special preparation period, after the player gains general strength during the general preparation period.
- Emphasizing that the performance for special exercises when using additional weights and rubber bands is ideal that does not negatively affect the motor performance of the skill.