



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

تأثير تدريبات القوة باستخدام الأثقال في عدد من المتغيرات
البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في
نادي قره قوش لفئة الشابات

مارفن سعد بهنان بردى

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الاستاذ الدكتور
عبد الجبار عبد الرزاق حسو

ملخص البحث

تأثير تدريبات القوة باستخدام الأثقال في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشابات

الباحث: مارفن سعد بهنان بردى بإشراف: أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو

٢٠٢١م

١٤٤٣هـ

يهدف البحث إلى:

١. التعرف على تأثير تدريبات القوة باستخدام الأثقال في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشابات للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
٢. التعرف على دلالة الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشابات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وللتحقق من هدفنا البحث فرض الباحث ما يأتي:

١. توجد فروق ذات دلالة معنوية في القوة وعدد من المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشابات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.
 ٢. توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية و المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش لفئة الشابات في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، وتكونت عينة ومجتمع البحث من لاعبات نادي قره قوش الرياضي لكرة الطائرة للأعمار من (١٦-١٩)، والبالغ عددهم (٤٠) لاعبةً وتكونت عينة البحث من (١٢) لاعبة، تم اختيارهم بطريقة عمدية مثلت (٣٠%) من المجتمع، وتم تقسيم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (٦) لاعبات لكل مجموعة، فضلاً عن اختيار (٦) لاعبات لإجراء التجارب الاستطلاعية عليهن من مجتمع البحث.
- المجموعة التجريبية: تدريبات القوة باستخدام الأثقال.
- المجموعة الضابطة: المنهاج المُعد من قبل المدرب ولمدة نفسها.

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " التجربة القبلية البعدية على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة " (الشافعي ومرسي ، ١٩٩٩ ، ٨٣).

وتم اعداد تدريبات والتمارين المستخدمة بالانتقال للمجموعة التجريبية وقد استغرق تنفيذ التدريبات (٦) أسابيع، بدورتين متوسطتين بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وتم تنفيذ هذا التدريبات خلال المدة المحددة من ٢٠٢١/٣/٢٠ ولغاية ٢٠٢١/٤/٣٠.

وبعد جمع البيانات وتقريغها ومعالجتها احصائياً باستخدام النسبة المئوية للتعبير عن نسبة الاتفاق، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط، واختبار (ت) للعينات المستقلة، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (شابيرو ويلك) لمعرفة التوزيع الطبيعي، واختبار (ليفنس) لإيجاد التجانس، واختبار (كوهين دي) لإيجاد حجم الأثر بين الاختبارات القبلية والبعدية، واختبار (مربع إيتا) لإيجاد حجم الأثر بين الاختبارات البعدية بعديّة وتم التوصل إلى النتائج الآتية:

١. ان تدريبات الانتقال تؤثر بشكل إيجابي على القوة.
٢. ان تدريبات الانتقال تؤثر بشكل إيجابي على المهارات الهجومية في كرة الطائرة.
٣. ان تدريبات الانتقال تؤثر بشكل إيجابي على المتغيرات البدنية في كرة الطائرة.

وأوصى الباحث بما يأتي:

١. استخدام تدريبات الانتقال لما لها اهمية في تطوير القوة والمتغيرات البدنية الضرورية في كرة الطائرة.
٢. ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القوة لما لهما دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة وخاصة في المهارات الهجوم.
٣. توجيه نتائج هذه الدراسة والتدريبات المقترحة وكيفية تنفيذها الى العاملين في تدريب الفرق النسوية في فعالية الكرة الطائرة في الاندية الرياضية للاستفادة من هذه النتائج.
٤. ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار التدرج بالشدة ضمن المنهج باستخدام الانتقال مع مراعاة الفروق الفردية للاعبات.
٥. الاهتمام بإجراء البحوث والدراسات العلمية على المهارات الهجومية في الكرة الطائرة إذ انها ذات اهمية كبيرة في خلخلة دفاع المنافس واحراز النقاط.
٦. إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة، ودراسة بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية الأخرى التي لم تتطرق لها هذه الدراسة.

University of Mosul
College of Physical
Education and Sports Sciences



**The Effect of Strength Training Using Weights
on a Number of Physical Variables and
Offensive Skills of Female Volleyball Players in
Qaraqosh Club for Young Women**

Marvin Saad Behnam Burda

Master Thesis
Physical Education and Sports Sciences

Supervised By
Prof
Dr. Abdul-Jabbar Abdul Razzaq Al-Hasso

Research Summary

The Effect of Strength Training Using Weights on a Number of Physical Variables and Offensive Skills of Female Volleyball Players in Qaraqosh Club for Young Women

Researcher: Marvin Saad Behnam Burda

Supervised By: Prof. Dr. Abdul-Jabbar Abdul Razzaq Al-Hasso

1443 A.H

2021 A.D

The research aims to discover:

1. Recognizing the effect of strength training using weights on a number of physical variables and offensive skills of female volleyball players in Qaraqosh Club for young women of the experimental group between the pre and post-tests.
2. Recognizing the significance of the differences in a number of physical variables and offensive skills of female volleyball players in Qaraqosh Club for young women between the experimental and control groups in the post-test.

In order to achieve the objective of the research, the researcher assumed the following:

1. There are significant differences in strength and a number of physical variables and offensive skills among female volleyball players in Qaraqosh Club for young women between the pre and post-tests for the experimental group and in favor of the post-test.
2. There are significant differences in a number of physical variables and offensive skills of female volleyball players in Qaraqosh Club for young women in the post-test between the experimental and control groups and in favor of the experimental group.

B

The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of the research, and the sample and the research community consisted of the players of the Qaraqosh Sports Club for volleyball for ages from (16-19), and they were (40) players, and the research sample consisted of (12) players who were selected on the basis of the deliberate way reaching (30%) of the community. The research sample was divided into two groups: control and experimental with (6) players for each group, in addition to the selection of (6) players from the research community to conduct exploratory experiments on them.

Experimental group: strength training using weights.

Control group: the curriculum prepared by the trainer for the same period.

The researcher used the experimental design called “the pre-test on an experimental group and a control group” (Al-Shafi’i and Morsi, 1999, 83).

A training curriculum and exercises were prepared with weights for the experimental group. The implementation of the program took (6) weeks in two medium sessions with three training units per week. This program was implemented during the specified period from 20/3/2021 to 30/4/2021.

After collecting, unpacking and statistically processing the data using (percentage of expression for the percentage of agreement, arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient, t-test for independent samples, t-test for related samples, Shapiro-Wilk test to find out the normal distribution, test (Levins) to find homogeneity, (Cohen's D) test to find out the effect size between the pre- and post-tests, (Eta square) test to find out the effect size between the pre-tests, and the following results were reached:

1- Weight training positively affects strength.

C

2- Weight training positively affects the offensive skills in volleyball.

3- Weight training positively affects the physical variables in volleyball.

The researcher recommended the following:

1. Using weight training because of its importance in developing strength and the necessary physical variables in volleyball.

2. The need for coaches to pay attention to developing strength because they have a fundamental role in improving the physical and skill level of volleyball players, especially in offensive skills.

3. Directing the results of this study and the proposed training program and how to implement it to workers in the field of training women's teams in the field of volleyball in sports clubs to benefit from these results.

4. The need to take into account the gradual intensity within the curriculum using weights, taking into account the individual differences of the players.

5. Interest in conducting scientific research and studies on offensive skills in volleyball, as they are of great importance in disrupting the opponent's defense and scoring points.

6. Conducting studies similar to this study for different age stages, and studying some other functional and skill variables that were not addressed in this study.