



جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

" فعالية برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم علي
القدرات البدنية
وبعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة "

The effectiveness of a training program for the muscles of "
the body's center on physical special abilities for some
Offensive skills of volleyball players"

ضمن الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

رسالة مقدمة من

وليد محمد حسن محمد علي

مدرس مساعد بقسم الالعب الجماعية والعب المضرب – جامعة الفيوم

إشراف

الاستاذ الدكتور

نادية رشوان عطية

استاذ تدريب رياضي (كرة طائرة) بقسم

التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية

الاستاذ الدكتور

ايلين وديع فرج

استاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم

التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية

الدكتور

أميرة عبدالحميد شوقي عبدالعزيز

مدرس بقسم التدريب الرياضي

وعلوم الحركة بكلية التربية

الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية

ملخص البحث

عنوان البحث

" فعالية برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم علي القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة "

الباحث : وليد محمد حسن محمد علي

تعتبر رياضة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي تناولها العديد من الباحثين للتعرف علي كيفية النهوض بها من حيث الأداء وطرق اللعب والتي تهدف الي ربط وتكامل المهارات الفنية من حيث انواعها وأشكالها ومراحل ادائها حتي تتناسب مع مواقف اللعب المتغيرة والمفاجئة ولما كان العمل مع اللاعبين هو الركيزة الاساسية لكل عمليات التطور والتنمية لانهم المستقبل ،لذا كان الاعداد الجيد لهم مطلباً اساسياً وضروريا للوصول الي الانجازات العالمية وتعد مهارتي الضرب الساق والارسال الساق من اهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة نظرا لأنها تعتبر الوسيلة الاولى لإحراز النقاط وهي تشكيل الجزء النهائي من الخطط الهجومية مما يفرض ضرورة ادائها بصورة فعالة مستمرة.

قام "الباحث" بعمل دراسة استطلاعية للوقوف علي مشكله البحث وذلك من خلال اجراء مقابلة لعدد (٦) من مدربي الكرة الطائرة بنادي محافظة الفيوم الرياضي ونادي الشبان المسلمين الرياضي ونادي الصفوة الرياضي وسؤالهم عن نوعية التدريبات الخاصة بثبات مركز الجسم التي ينفذونها في برنامجهم التدريبي.

وقد اسفرت نتائج هذه المقابلة عن ان (٦٥ %) من هؤلاء المدربين لا يعطون اهمية الي تدريبات ثبات مركز الجسم وهو الامر الذي يشير الي انه قد توجد نواحي نقص في المعرفة العلمية لأهمية تدريبات ثبات مركز الجسم والتي قد تؤثر سلبا علي اداء مهارتي الارسال الساق والضرب الساق .

ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب للكرة الطائرة وبعد الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة والمجلات والدوريات العلمية العربية منها والأجنبية ، والبحث علي شبكة المعلومات الدولية الانترنت Internet التي تناولت التدريب الرياضي بصفة عامة ولعبة الكرة الطائرة بصفة خاصة .

لاحظ الباحث في حدود علمه عدم تطرق الباحثين إلى تدريبات ثبات مركز الجسم في لعبة الكرة الطائرة ، مما دفع الباحث إلى اجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريب عضلات مركز الجسم على بعض الاداءات الفنية في رياضة الكرة الطائرة . كما يقدم حولا من خلال تصور مقترح لبرنامج يتم تصميمه علي أسس علمية لتنمية عضلات مركز الجسم ، وتحدد مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي :

ماهي " فعالية برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم علي القدرات البدنية الخاصة وبعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة "

أهداف البحث :

يتحدد الهدف الاساسي من هذا البحث في التعرف علي

١. التعرف علي فعالية وتأثير البرنامج التدريبي لعضلات مركز الجسم علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة لمهارتي الارسال الساق والضرب الساق .
٢. التعرف علي فعالية وتأثير البرنامج التدريبي لعضلات مركز الجسم علي مستوي الاداء المهاري لمهارتي الارسال الساق والضرب الساق .
٣. التعرف علي فعالية وتأثير البرنامج التدريبي لعضلات مركز الجسم علي بعض متغيرات النشاط الكهربائي العضلي لمهارتي الارسال الساق والضرب الساق