



## تأثير تمرينات خاصه بالحبال المطاطية لتطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكره الطائره – جلوس

هند ثائر ذياب  
الجامعة العراقية

hind.t.dhiyab@aliraqia.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/5 /8

تاريخ القبول : 2025/5 /20

تاريخ النشر : 2025/7 /1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens

هذا العمل مرخص من قبل

### ملخص البحث:

أن لعبة الكره الطائره – جلوس أحد الالعاب الفرقيه ذات الشعبيه الواسعه من خلال ممارستها بكثرة نظراً للتكاليف اليسيره التي يجب أن تتوفر أثناء ممارسة هذه ، وان التوقف الرياضي يتوقف على مدى ممارسة القدرات المهاريه للاعبين كره الطائره – جلوس . ومن خلال خبرة الباحثه في مجال اللعبه وتعاملها مع المعاقين في دراسات أخرى وجدت أن هناك ضعف في بعض الجوانب البدنيه للاطراف العليا المستخدمه في الاداء الفعلي للمباريات مما ينعكس سلبياً على الاداء المهارى لذا عمدت الى وضع برنامج تدريبي يعتمد على المقاومه بالحبال المطاطيه محاوله منها في تحسين الاداء بشكل عام للاعبين والاداء المهارى والدقه بشكل خاص . ومن خلال خبرة الباحثه في مجال اللعبه وتعاملها مع المعاقين في دراسات أخرى وجدت أن هناك ضعف في بعض الجوانب البدنيه للاطراف العليا المستخدمه في الاداء الفعلي للمباريات مما ينعكس سلبياً على الاداء المهارى لذا عمدت الى وضع برنامج تدريبي يعتمد على المقاومه بالحبال المطاطيه محاوله منها في تحسين الاداء بشكل عام للاعبين والاداء المهارى والدقه بشكل خاص . ويهدف البحث الى أعداد تمرينات خاصه بالحبال المطاطيه للاعبين الكره الطائره – جلوس . وأفترضت الباحثه على أن هناك فروق ذات دلالة احصائيه في دقة أداء التمرينات في الكره الطائره للاعبين – جلوس بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اما المجال البشري أشتمل على لاعبي منتخب الكره الطائره – جلوس في محافظه بغداد في الاتحاد العراقي البارالمبيه في الكلية التربيه الرياضيه – بنات ( الوزيريه ) الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 -20 سنه . واجرت الباحثه البحث خلال المده الزمنيه من 2024-12-18 ولغاية 2025-4-16 . اما المنهج فاستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ذات العينه الواحده القبلي والبعدي لملائمته لطبيعه مشكلة البحث . اما من حيث الوسائل الاحصائيه فقد عمدت الباحثه الى اجراء الاختبارات المهاريه القبليه والبعديه على لاعبي الكره الطائره – جلوس حيث تم معالجة النتائج احصائياً للتوصل الى تحقيق الاهداف والفروض الخاصه بالبحث . وفي ضوء التجربه التي قامت بها الباحثه والنتائج المحققه عبر الاختبارات والوسائل الاحصائيه فقد توصلت الباحثه الى:

- 1- أن التدريب بالحبال المطاطيه يحسن الاداء المهارى لمهاره الارسال للاعبين بالكره الطائره – جلوس .
  - 2- أن التدريب بالحبال المطاطيه يساعد على تحسين الاداء المهارى لمهاره أستقبال الارسال للاعبين بالكره الطائره – جلوس .
- اما التوصيات :

- 1- أعتد التدرية بالحبال المطاطيه للاعبين المعاقين بالكره الطائره – جلوس لمهارات هجوميه ودفاعيه أخرى غير التي تطرقت لها الباحثه .
- 2- عند التخطيط للتدريب من الضروري استخدام الاسس والاساليب العلميه من خلال أذخال الحبال المطاطيه ضمن التدريبات .

3-من المهم عند التدريب ان تكون الادوات التدريبية ملائمة لنوع الرياضه التخصصيه

4-أجراء دراسات تتناول التدريب بالحبال المطاطيه في قدرات بدنيه ومهارات أخرى في الالعب الفرديه والفرقيه .

## **The Effect of Special Exercises Using Elastic Ropes on Developing the Performing Accuracy of some Basic Skills in Sitting Volleyball**

### **Abstract:**

Sitting volleyball is a popular team sport that is widely practiced due to its low costs. The cessation of sports depends on the extent of skill development of sitting volleyball players. Through the researcher's experience in the game and her work with people with disabilities in other studies, she found that there is a weakness in some physical aspects of the upper limbs used in actual performance of matches, which negatively affects skill performance. Therefore, she developed a training program based on resistance with rubber ropes in an attempt to improve the overall performance of players, and skill performance and accuracy in particular. Through the researcher's experience in the game and her work with people with disabilities in other studies, she found that there is a weakness in some physical aspects of the upper limbs used in actual performance of matches, which negatively affects skill performance. Therefore, she developed a training program based on resistance with rubber ropes in an attempt to improve the overall performance of players, and skill performance and accuracy in particular. The research aims at preparing special exercises using elastic ropes for sitting volleyball players. The researcher assumed that there are statistically significant differences in the accuracy of performing the exercises in volleyball for sitting players between the pre- and post-tests, in favor of the post-test. The human field included players of the sitting volleyball team in Baghdad Governorate in the Iraqi Paralympic Federation in the College of Physical Education - Girls (Al-Waziriya), whose ages ranged between 17-20 years. The researcher conducted the research during the time from 12-18-2024 to 4-16-2025. As for the methodology, the researcher used the experimental method with a single sample before and after the study to suit the nature of the research problem. In terms of statistical methods, the researcher conducted pre- and post-skill tests on sitting volleyball players. The results were statistically analyzed to achieve the research objectives and hypotheses. In light of the experiment conducted by the researcher and the results achieved through the tests and statistical methods, the researcher concluded that training with rubber ropes improves the skill performance of sitting volleyball players in serving. Also training with rubber ropes helps improve the skill performance of sitting volleyball players in receiving serves.

**Keywords:** Elastic ropes, sitting volleyball, basic skills.

## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أن لعبة الكرة الطائرة – جلوس أحد الالعاب الفرقيه ذات الشعبيه الواسعه من خلال ممارستها بكثره نظراً للتكاليف اليسيره التي يجب أن تتوفر أثناء ممارسة هذه اللعبة ، وتقتصر ممارسة هذه اللعبة على المعاقين حركياً في الجزء الأدنى من الجسم ولايعني ذلك أنهم لا يستطيعون الحركه داخل الملعب من الجلوس والتحرك خلف الكرة أثناء تداولها بن المتنافسين ومن أجل تطوير مستوى الاداء المهاري لهذه اللعبة خدمة لتلك الشريحة وللعبة في نفس الوقت وجب على الباحثين والمهتمين الاكاديميين برياضة الخواص في مجال اللعبة للبحث والتقصي عن أفضل الطرق والاساليب التدريبيه الحديثه التي يمكن ان تطور مستوى الاداء ، ومحاولة من الباحثه لتطويرها من خلال أيجاد وسائل تدريبيه ملائمه تسهل مهمة المدرب وكذلك رفع المستوى المهاري للاعبين وهذا يعكس بشكل إيجابي على مستوى اللاعبين نفسياً ومهارياً وبالتالي تكمن أهمية البحث في وضع تمرينات تدريبيه معتمده على المقاومه بالحبال المطاطيه التي تعد كأحد الوسائل والادوات التدريبيه الحديثه التي تسهم بشكل فال في تطوير القوه العضليه ، وزيادة المرونه وتحسين التوازن الحركي للاعبين الشباب وتوفر هذه الحبال بديلاً آمناً وفعالاً للاوزان التقليديه مما يجعلها منسبه لاحتياجاتهم الخاصه ( موفق احمد الهيئي ، 2011 ، ص 93 ) وكذلك معرفة تأثير هذه التمارين على مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات لدى عينة البحث .

### 2-1 مشكلة البحث :

يلاقي أغلب لاعبي الكرة الطائرة – جلوس معاقين بعض الصعوبات في الاداء الحركي للمهارات الفنيه بسبب محدودية حركتهم داخل الملعب والتي تقتصر على الجزء العلوي وجمع القوه اللازمه للأداء الحركي والتي تتطلبها مهارات الكرة الطائرة ومحاولة أيجاد وبدائل تحلق اللاعب من الاستفادة من العلوم الرياضيه ومنها علم التدريب الرياضي والاعتماد على تصحيح اخطاء في الجوانب البدنيه للاعبين لتحسين الاداء المهاري لهم ، ونظراً لما يعانيه اللاعبون من تحديات مرتبطه بالامكانيات البدنيه والحركيه المحدوده تبرز الحاجه الى الاعتماد على وسائل وأساليب تدريبيه تتسم بالمرونه والامان والقدره على التكيف مع طبيعه أجسامهم في التدريب الرياضي بشكل واسع حيث له تأثير إيجابي في تنمية القوه والتحمل العضلي بطريقه آمنه ومناسبه لامكانيات اللاعبين . ومن خلال خبرة الباحثه في مجال اللعبة وتعاملها مع المعاقين في دراسات أخرى وجدت أن هناك ضعف في بعض الجوانب البدنيه للاطراف العليا المستخدمه في الاداء الفعلي

للمباريات مما ينعكس سلبياً على الاداء المهاري لذا عمدت الى وضع برنامج تدريبي يعتمد على أداء تمرينات خاصه بالحبال المطاطيه محاوله منها في تحسين الاداء بشكل عام للاعبين والاداء المهاري والدقه بشكل خاص .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- أعداد تمرينات خاصه بالحبال المطاطيه للاعبين الكره الطائره – جلوس .
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصه (بالحبال المطاطيه ) في الاداء المهاري للاعبين- جلوس في الكره الطائره .

### 4-1 فرضية البحث :

-هناك فروق ذات دلالة أحصائية في دقة أداء التمرينات المستخدمه في الكره الطائره للاعبين – جلوس بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-المجال البشري : لاعبو منتخب الشباب بالكره الطائره – جلوس الذين تتراوح اعمارهم ما بين 17 -20 سنه في محافظة بغداد لموسم 2024 -2025 .
- 2-المجال المكاني : الاتحاد العراقي البارالمبيه للكره الطائره الواقع في كلية التربيه الرياضيه للبنات – الوزيريه / جامعة بغداد
- 3-المجال الزماني : 2024-12-18 ولغاية 2025-4-16

### الفصل الثاني

### 2- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :-

#### 1-2 منهج البحث :

أستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ذات العينه الواحده القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

العينه هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل والذي يجري عليه الباحث عمله وتمثل مجتمع البحث بلاعبين الشباب الكره الطائره – جلوس الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 -20 سنه البالغ عددهم ( 138 ) لاعباً ، والذين يمثلون مجتمع البحث موزعين على 14 محافظه من منتخبات العراق بالكره الطائره – جلوس في اللجنه البارالمبيه الواقعه في كلية التربيه الرياضيه – وزيريه / جامعه بغداد ، أما عينه البحث تمثلت منتخب

الشباب البالغ عددهم (8) لاعباً يمثلون نسبة 5.797 % من مجتمع البحث الاصلي في محافظة بغداد الذين يمثلون الاعاقه الاحاديه فوق الركبه .

## 2-3 الادوات والوسائل والاجهزه المستخدمه في البحث :

أستخدمت الباحثه بعض الادوات والوسائل التي تساعد في أنجاز التجربه وأكمال البحث.

### 2-3-1 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربيه .
- المقابلات الشخصيه .
- فريق العمل المساعد .
- أستماره جمع المعلومات .
- أدوات مكتبيه وقرطاسيه مختلفه .

### 2-3-2 الاجهزه المستخدمه في البحث :

- شريط قياس نوع معدني .
- ساعه توقيت .
- حبال مطاطيه للذراعين ذات اللون الاحمر والازرق والاصفر .
- حبل صغير طوله 3 م .
- صافره عدد (2) .
- كرات طائره قانونيه عدد ( 8 ) .
- ملعب الكره الطائره – جلوس قانوني
- جهاز لابتوب نوع ( لينوفا ) عدد (1)
- صندوق بأرتفاع 10 ، 1 م.
- شواخص.
- كراسي عدد (6).
- كاميرا تصويرنوع ( سوني ) عدد (1) .
- بساط عدد (2).
- مصبطه.

## 2-4 الاختبارات المهاريه :-

### 1- اختبار الارسال :

**أسم الاختبار:** الارسال المواجه الأمامي من الاعلى للمناطق محدده . (محمد وليد شهاب ، 2021 ، ص103)

**الغرض من الاختبار:** لغرض دقة الارسال المواجه الامامي من الاعلى .

**الادوات :** الملعب ( ملعب الكره الطائر – جلوس ) ، شبكه ، شريط ملون ، كرات عدد 6 .

**طريقة الاداء :** من خلال تقسيم منطقة بعرض منطقة الارسال المرسل اليه الى ثلاثة مناطق بطول ( 1 ) م

داخل الملعب لتكون مساحة كل منطقة (1\*2) م ويجلس المختبر في منطقة الارسال بحيث يقوم المختبر

بأداء الارسال الى المنطقة المحدده (أ) ثلاث محاولات أيضاً يرسل الكره الى المنطقة المحدده ( ب ) ثلاث

محاولات وبنفس الاداء يرسل الكره الى المنطقة ( ج ) ثلاث محاولات .

**التسجيل :** لكل مختبر (9) محاولات وتحتسب كالآتي :-

- (3) درجات في حالة أصابة الهدف المحدد .

- (2) درجتين في حالة سقوط الكره في المنطقة المجاوره .

- (1) درجه واحده في حالة سقوط الكره في أرجاء الملعب الاخرى .

- (صفر) مخالفة النقاط أعلاه وقواعد اللعبة .

## 2-أختبار أستقبال الارسال :-

**أسم الاختبار:** قياس دقة مهارة أستقبال الارسال من مركز(6) (مروان عبد المجيد ، 2014 ، ص115)

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة المهاره أستقبال الارسال من مركز ( 6 ) .

**الادوات :** الملعب ( كرة الطائر – جلوس ) ، كرات طائر عدد (10) ، شريط لتحديد الاهداف ، شريط

قياس .

**مواصفات الاداء :** من خلال أقامة المدرب بتوجيه الكره نحو المختبر فيستقبلها الى مركز (2) المنطقة (أ) .

**شروط التسجيل :** للمختبر ثلاث محاولات :

- (4) نقاط لكل محاوله داخل المنطقه (أ) .

- (3) نقاط لكل محاوله داخل المنطقه ( ب ) .

- (2) نقطه لكل محاوله داخل المنطقه ( ج ) .

- (1) نقطه لكل محاوله داخل المنطقه ( د ) .

## 2-5 الاسس العلميه للاختبارات :

**1-الصدق :** هو المدى لصلاحية الاختبار أو المقياس في ما وضع من أجله (إيلي السيد فرحات ، 2007 ، ص112)

لذا أستخدمت الباحثه الصدق الظاهري .

**2-الثبت:** لو أعيد تطبيق الاختبار على الافراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربه (نوري الشوك ، 2004 ، ص89) وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات وأعادة تطبيقها بفواصل زمني قدره 7 أيام أذ طبق الاختبار بتاريخ 2025-2-22 الموافق يوم السبت وأعيد بتاريخ 2025-2-26 يوم الاربعاء وبعد معالجة النتائج أحصائياً عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عاليه .

**3-موضوعية الاختبار:** من صفات البحث الجيد أن يكون موضوعياً في قياس الظاهره التي أعد أصلا لقياسها وأن يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤديه ، أذ ان الموضوعيه تعني ( التحرر من التحيز والتعصب وعدم أذخال العوامل الشخصيه فيها (مروان عبد المجيد ، 1999 ، ص44) بعد معالجة النتائج أحصائياً التي دلت على أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعيه عاليه والجدول الاتي يوضح ذلك :

جدول ( 1 )

| المقاس والاختبارات     |  | الصدق الظاهري |      | الثبت |       | الموضوعيه |       |
|------------------------|--|---------------|------|-------|-------|-----------|-------|
|                        |  | المتفقون      | %    | ع     | SIG   | ع         | SIG   |
| أختبار الارسال         |  | 8             | %100 | 0.890 | 0.002 | 0.900     | 0.001 |
| أختبار أستقبال الارسال |  | 8             | %100 | 0.899 | 0.003 | 0.901     | 0.002 |

عدد الخبراء (8) عدد العينه الاستطلاعيه (8)

## 2-6 التجربه الاستطلاعيه :-

حيث أن التجربه الاستطلاعيه تعد من الوسائل المهمه في أثناء تنفيذ مشاريع البحوث وفي مختلف الاختصاصات أذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على الكثير من الامور التي تخص الية تنفيذ البحث . (عبد رضا ابراهيم ، 2008 ، ص94) ومن اجل تلافي بعض الصعوبات التي قد تظهر في أثناء أختبارات البحث الاصيليه ، حيث قامت الباحثة بأجراء التجربه الاستطلاعيه على لاعبي الكره الطائره – جلوس وعددهم 4 لاعبين ولم يتم أستبعادهم وذلك لاكمال عدد العينه 8 لاعبين في القاعه الرياضيه المغلقه في اللجنه البارالمبيه في بغداد . حيث كان الغرض من التجربه الاستطلاعيه :

- التعرف الى مدى تفهم العينه لمفردات الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزه التي سوف تستخدم في التجربه الرئيسيه .
- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات الاصيليه وتسجيل نتائجها.
- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

**7-2 إجراءات التجربة الرئيسية :****1-7-2 الاختبار القبلي :**

في يوم الخميس المصادف 2025-1-20 تم إجراء الاختبار القبلي لافراد العينة والبالغ عددهم (8) لاعبين في الساعه الثانيه والنصف ظهراً في القاعه الرياضيه المغلقه للاعبين الكره الطائره – جلوس في مبني اللجنه البارالمبيه في محافظة بغداد حيث تم اجراء الاختبارات المهاريه حيث تمتطبيق أختبارات المتغيرات المبحوثه بالتسلسل وقد تم مراعاة الظروف الخاصه بالاختبارات من مكان وزمان وأدوات وطريقة التنفيذ والقائمين بها .

**2-7-2 المنهج التدريبي :-**

من بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبليه التي تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين والاستفاده من تجربه الاستطلاعيه تم تطبيق المنهاج التدريبي الخاص بهذه العينه وبأدخال الوسيله التدريبيه وهي استخدام ( الحبال المطاطيه ) بعد تثبيتها باليدين بأربطه خاصه تم تصميمها بواقع 24 وحده تدريبيه :  
-منهاج تدريبي ل (8) اسابيع بواقع (3) وحده تدريبيه بالاسبوع .  
-زمن الوحده التدريبيه : 60 دقيقه

-بعد الانتهاء من استخدام الوسيله بالتمارين والتدريب القيام بتمارين التهدئه بعد التدريب .

-العينه تعمل وفق المنهاج الخاص الذي يتبعه المدرب للجنه البارالمبيه .

-بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي بأستخدام الوسيله التدريبيه أجراء الاختبارات البعديه لعينه البحث .

**3-7-2 الاختبارات البعديه :**

تم إجراء الاختبارات البعديه من قبل الباحث في يوم السبت المصادف 2025/3/17 على عينة البحث وفي اليوم التالي تم اجراء المباراه للفريق وتمت جميع الاجراءات بنفس الظروف للاختبارات البعديه .

وتكون كالاتي حيث ان اذا كانت درجة الشده ( واطئه ) فتكون النسبه المئويه للانجاز القصوي 30-50 %

اما اذا كانت الشده ( معتدله ) فتكون النسبه المئويه للانجاز القصوي 50-70 % واذا كانت درجة الشده (

متوسطه ) فتكون النسبه المئويه للانجاز القصوي 70-80 % واذا كانت درجة الشده ( تحت القصويه )

فتكون النسبه المئويه للانجاز القصوي 80-90 % واذا كانت درجة الشده ( قصويه ) فتكون النسبه المئويه

للانجاز القصوي 90-100 % اما اذا كانت درجة الشده فوق القصويه فتكون النسبه المئويه للانجاز القصوي

100-105 % (ظافر هاشم الكاظمي ، 2012 ، ص45) .



**2-8 الوسائل الاحصائية :**

من خلال استخدام نظام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية ( spss ) الاصدار (V24) ، Statistical ( package for social sciences ) .

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعدي على لاعبي الكرة الطائرة – جلوس حيث تم معالجة النتائج احصائياً للتوصل الى تحقيق الاهداف والفروض الخاصة بالبحث .

**3-1 عرض النتائج وتحليلها :**

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهارتي الارسال واستقبال الارسال للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس :

**جدول ( 2 )**

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وأنحراف الفروق وقيمته ( ت ) المحسوبة ودرجه ( sig ) والدلالة لنتائج اختباري الارسال واستقبال الارسال للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس .

| الاختبارات المهارية | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |       | ف-ع  | ع ف   | ت المحسوبة | درجة sig | الدلالة |
|---------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|------|-------|------------|----------|---------|
|                     | س-              | ع     | س-              | ع     |      |       |            |          |         |
| الارسال             | 16              | 3.608 | 24.37           | 0.578 | 8.37 | 3.058 | 4.729      | 0.046    | معنوي   |
| استقبال الارسال     | 6.69            | 1.525 | 11              | 1     | 4.31 | 0.579 | 13         | 0.008    | معنوي   |

من خلال عرضنا للجدول أعلاه نجد ان الوسط الحسابي لمهارة الارسال في الكرة الطائرة بلغ 16 وبأنحراف معياري 3.608 والوسط الحسابي للاختبار البعدي 24.37 وبأنحراف معياري 0.578 وعند مقارنتها ب ت المحسوبة نجد انها اكبر من 0.046 درجة sig مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي . وفي مهارة استقبال الارسال نجد في الاختبار القبلي ان الوسط الحسابي 6.69 وبأنحراف معياري 1.525 والوسط الحسابي في الاختبار البعدي 11 وبأنحراف معياري 1 وعند حساب ت المحسوبة والبالغة 13 اكبر من درجة sig نجد ان هناك فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي .

**3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهارتي الارسال واستقبال الارسال للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس :**

من مراجعة جدول 2 نلاحظ معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الارسال بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات المستخدمة بالحبال

المطاطية من خلال التطبيق المنظم والدقيق وأعتداده الشدد التدريبية المناسبة حيث ان القانون المستخدم لقياس لشده هو قوة شد الحبل أثناء التمرين / اقصى قوة شد ممكنه للحبل \*100 ، حيث توفر المكان والوقت المناسب للقيام للتدريب وان التدريب بالحبال المطاطية يعمل على تقوية الاداء البدني وبصاحبه استجابات عصبية داخلية مما ساعد على والذي ينعكس بدوره على الاداء المهاري على وفق ماهو مطلوب منها لتحقيق القدر المناسب من القوة لأداء العمل المناسب فمن خلال التكامل بين الاداء البدني والمهاري يمكن تحقيق الاداء الصحيح والفعال في المهارة (أسامه كامل راتب ، 1990 ، ص188) فضلاً عما يتميز ، التدريب الفترتي من زيادة مقاومة الجسم للعمل ضد العوامل المؤدية الى التعب يتأخر مظهره وذلك بأستغلال وأستخدام مصادر أنتاج الطاقة في أثناء الاداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل بين بذل الجهد والاسترخاء وبين التعب وأستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العاليه (ايمن نجم ، 2005 ، ص 103) . اما بالنسبه لمهارة أستقبال الارسال نلاحظ هناك فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثه ذلك الى فاعلية تمرينات الحبال المطاطيه وفاعلية البرنامج التدريبي بشكل عام ومراعاته الاسس التدريبيه الصحيحه والمنظمه والتي تتلائم مع متطلبات الاداء المهاري اذ ان الترابط ما بين الجانب البدني والمهاريه بشكل سليم يسهم في تطور دقة الاداء المهاري الملائم للاعب الكره الطائره المعاقين – جلوس . (( أن أنسجام التدريب مع قابليات اللاعبين وتنظيم مكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضروريه على نحو جيد كل ذلك يرك أثراً إيجابياً في تطوير مهارات اللاعبين (( وأن البرامج التدريبيه يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال الاداء المهاري والبدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه ، وان اللاعب الذي تصور أدائه في مهره معينه بصوره سليمه ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهاره الحركيه (محمد علي احمد القط ، 1999 ، ص12) . ومن هنا تعزو الباحثه الى تأثير الحبال المطاطيه في قدره على معرفه تفاصيل المهاره من خلال الاستماع الدقيق لوصف المهاره والعمل على أدائها والاستمرار بتكرارها ، مما أدى الوصول لافضل أداء لدى اللاعبين والتخلص من الاخطاء التي تصاحب الاداء المهاري لذا جاء هنا دور التمرينات المستخدمه في إعطاء أفضل النتائج وتحسين المهاره الحركيه .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

بعد معالجة النتائج المستخلصه إحصائياً ، وتوصلت الباحثه الى الاستنتاجات الآتيه :

- 1- أن التدريب بالحبال المطاطيه يحسن الاداء المهاري لمهارة الارسال للاعبين الكره الطائره – جلوس .
- 2- أن التدريب بالحبال المطاطيه يساعد على تحسين الاداء المهاري لمهارة أستقبال الارسال للاعبين بالكره الطائره – جلوس .
- 4-2 التوصيات :
- 1-أعتماد التدريب بالحبال المطاطيه للاعبين المعاقين بالكره الطائره – جلوس لمهارات هجوميه ودفاعيه أخرى غير التي تطرقت لها الباحثة .
- 2-عند التخطيط للتدريب من الضروري أستخدام الاسس والاساليب العلميه من خلال أذخال الحبال المطاطيه ضمن التدريبات .
- 3-من المهم عند التدريب ان تكون الادوات التدريبيه ملائمه لنوع الرياضه التخصصيه
- 4-أجراء دراسات تتناول التدريب بالحبال المطاطيه في قدرات بدنيه ومهارات أخرى في الالعب الفرديه والفرقيه .

#### المصادر

- \* أسامه كامل راتب . دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1990 .
- \* أيمن نجم . منهج تدريبي مقترح لتطوير القدره الهوانيه واللاهوانيه وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه والوظيفيه لدى لاعبي الكره الطائره ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغدا ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، 2005 .
- \* ليلي السيد فرحات . القياس والاختبارات في التربيه الرياضيه ، ط1 ، القاهره : مركز الكتاب للنشر ، 2007 .
- \* ظافر هاشم الكاظمي . التطبيقات العلميه لكتابة الرسائل والاطاريح التربويه والنفسيه ، بغداد : 2012 .
- \* نوري الشوك ، دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربيه الرياضيه ، جامعة بغداد : كلية التربيه الرياضيه ، 2004 .
- \* مروان عبد المجيد . الاختبارات والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1999 .
- \* مروان عبد المجيد . الكره الطائره للمعاقين حركياً – جلوس ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2014 .
- \* محمد علي أحمد القط . وظائف وأعضاء التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1999 .
- \* محمد وليد شهاب . بناء وتقيين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنيه للاعبين الكره الطائره جلوس المتقدمين ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربيه الرياضيه ، 2012 .
- \* موفق أسعد الهيتي . أساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، سوريا : دار العرب للدراسات والنشر والترجمه ، 2011 .

## الملاحق

### الاختبارات المرشحة

| المهارات الأساسية | النسب حسب الاهميه | الاختبارات المرشحة                                | تصلح | لاتصلح |
|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------|------|--------|
| الارسال           |                   | دقة مهارة الارسال                                 |      |        |
|                   |                   | الارسال من الاعلى ومن الاسفل                      |      |        |
|                   |                   | الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحدده |      |        |
| الاستقبال         |                   | دقة مهارة الاستقبال                               |      |        |
|                   |                   | مهارة اللاعب في الاستقبال                         |      |        |
|                   |                   | دقة الاستقبال من مركز ( 6 )                       |      |        |
| الحبال المطاطيه   |                   | الدقه في تثبيت الحبل المطاطي اثناء أداء التمرين   |      |        |
|                   |                   | الدقه في استقامة الذراعين اثناء اداء التمرين      |      |        |
|                   |                   | استناد الجذع عند اداء التمارين                    |      |        |

### تمارين مهارة الارسال والاستقبال

| رقم التمرين | التمرين                                                                                                                             | الادوات المستخدمه               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| E1          | الجلوس على شكل مثلث بثلاثة لاعبين وأداء الارسال و الاستقبال من الاسفل بالذراعين من لاعب الى أخر وبأستمرار                           | الكره الطائره                   |
| E2          | جلوس لاعبين اثنين والمسافه بينهما 6م يقوم احدهما بأداء الارسال على أن يقوم اللاعب الثاني بأعادتها بأداء مهارة الارستقبال من الاسفل  | ملعب الكره الطائره وكرة الطائره |
| E3          | يجلس ستة لاعبين في الملعب ويضرب الارسال لهم من الملعب الاخر وبشكل مستمر ويتم استقبال الكره وتميرها للاعب المعد ويتم اعادته باستمرار | ملعب الكره الطائره وكرة الطائره |

### تمارين الذراعين البدنيه بالحبال المطاطيه

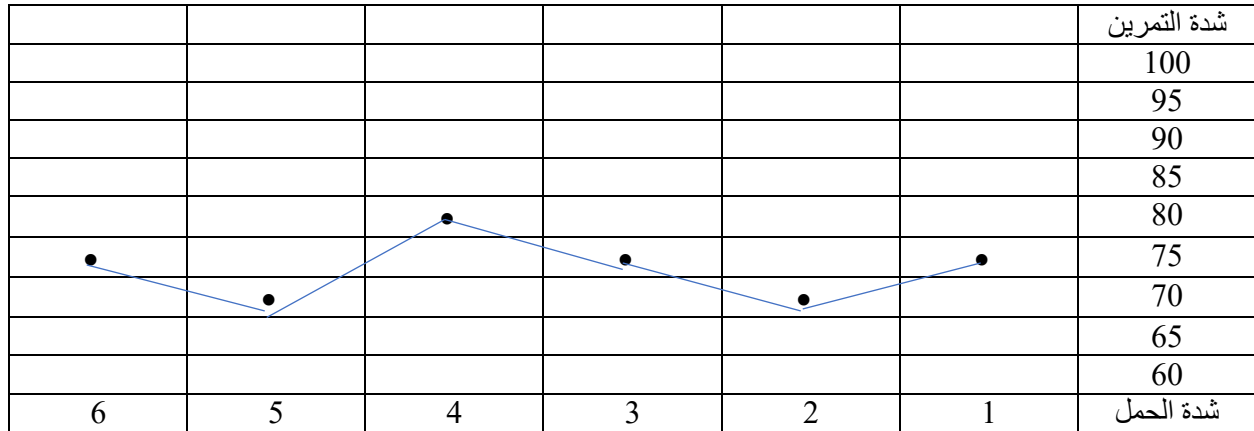
| رقم التمرين | التمرين                                                                                                                                                                                                | الادوات المستخدمه                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| E1          | تمرين السحب العمودي من الجلوس وذلك بتثبيت الحبل على ارتفاع مناسب للاعب ومن ثم مسك الحبل بكلتا اليدين والذراعين مثبتة وبعدها يتم سحب الحبل نحو اللاعب ومد الذراعين للاعلى وين الاعاده بأستمرار          | الحبال المطاطيه للذراعين باللون الاحمر والازرق والاصفر |
| E2          | تمرين السحب الجانبي من الجلوس وذلك بتثبيت الحبل على مستوى البطن ومسك الطرف الايمن بالحبل بيد اللاعب والذراع بجوار الجسم ومن ثم سحب الحبل لجهة اليسار مع بقاء الذراع مستقيمه ويتم اعادته بأستمرار       | الحبال المطاطيه للذراعين باللون الاحمر والازرق والاصفر |
| E3          | تمرين العضله الثلاثيه من الجلوس للاعب وتثبيت الحبل خف الظهر ويمسك بأطراف الحبل بكلتا اليدين ورفع الذراع فوق الرأس ومن ثم الانحاء للمرفقين للاسفل والرجوع الى وضع البدايه ويتم اعادته بأستمرار لكل جانب | الحبال المطاطيه الملونه والكرسي الخاص بالمعاقين        |

## نموذج لوحده تدريبيه معد من قبل الباحثه

الهدف من الوحده : الحبال المطاطيه للذراعين ومهارة الارسال والاستقبال  
 زمن الوحده التدريبيه 60 دقيقه أما فتره الراحة ستكون بين المجاميع  
 مرحلة الاعداد الخاص

| أقسام<br>الوحده<br>التدريبيه | الزمن | التمرينات<br>المستخدمه                                                                                                                                                                   | الشده | عدد<br>التكررات*<br>زمن<br>التكررات | الراحه بين<br>التكررات | المجاميع | الراحه<br>بين<br>المجاميع | زمن<br>العمل<br>الكلي | الملاحظات                                                                                    |
|------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|------------------------|----------|---------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | 5د    | شرح<br>التمرين<br>وكيفية ادائه<br>من قبل<br>اللاعب<br>ومشاهدة<br>نموذج لاداء<br>تمرين السحب<br>الجانبى<br>والعمودى<br>بالحبال<br>المطاطيه<br>للذراعين<br>ومحاوله ادائه<br>بصوره<br>صحيحه |       |                                     |                        |          |                           |                       | التركيز في<br>اداء المهارة                                                                   |
| الاعدادي                     | 5د    | ينفذ من قبل المدرب                                                                                                                                                                       |       |                                     |                        |          |                           |                       |                                                                                              |
| الرئيسي                      | 25د   | A1                                                                                                                                                                                       | 65%   | 20*30 ثا                            | 30 ثا                  | 3        | 1د                        | 3د                    |                                                                                              |
|                              |       | A2                                                                                                                                                                                       | 70%   | 20*15 ثا                            | 20 ثا                  | 3        | 1د                        | 3,5د                  |                                                                                              |
|                              |       | A3                                                                                                                                                                                       | 75%   | 15*12 ثا                            | 15 ثا                  | 3        | 1د                        | 2,75د                 |                                                                                              |
|                              |       | E1                                                                                                                                                                                       | 80%   | 40*10 ثا                            | 40 ثا                  | 3        | 1د                        | 4د                    |                                                                                              |
|                              |       | E2                                                                                                                                                                                       | 70%   | 20*10 ثا                            | 20 ثا                  | 3        | 1د                        | 3د                    |                                                                                              |
|                              |       | E3                                                                                                                                                                                       | 75%   | 50*12 ثا                            | 50 ثا                  | 3        | 1د                        | 4,5د                  |                                                                                              |
|                              |       | مجموع زمن العمل الكلي                                                                                                                                                                    |       |                                     |                        |          |                           |                       | 25.27                                                                                        |
|                              | 5د    | لعب                                                                                                                                                                                      |       |                                     |                        |          |                           |                       |                                                                                              |
|                              | 5د    | محاولة أداء<br>التمارين<br>بشكل صحيح<br>مع تجاوز<br>الخطاء<br>السابقه                                                                                                                    |       |                                     |                        |          |                           |                       | التركيز على<br>الخطاء<br>التي حصلت<br>وتصحيحها<br>لتثبيت<br>التمارين في<br>ذاكرة<br>اللاعبين |
| الختامي                      | 5د    | ينفذ من قبل المدرب                                                                                                                                                                       |       |                                     |                        |          |                           |                       |                                                                                              |

## تموجات لنموذج من الوحدة التدريبية



National Paralympic Committee of Iraq  
Iraqi Para Volleyball Federation

اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية  
الاتحاد العراقي البارالمبي لكرة الطائرة

NO. / التاريخ: ٢٠٢٤ / ١١ / ٤

Date: / / 202

إلى / رئاسة الجامعة العراقية

م / جهة مستفيدة

بهدىكم اتحادنا أطيب تحياته

نود إعلامكم بأن اتحادنا هي الجهة التي تستفيد من البحث الموسوم ( تأثير تدريبات المقاومة بالحبال المطاطية في دقة أداء بعض مهارات الطائرة / جلوس للاعبين المعاقين ) للمعز من المساعد هذه تاجر ذهاب .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير

احمد حميد عامر  
رئيس الاتحاد العراقي البارالمبي لكرة الطائرة  
٢٠٢٤ / تشرين الثاني

نسخة إلى  
المنشأة المصدر

Iraqsittingvfed@yahoo.com + 964 7703904402