



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش

رسالة مقدمة إلى :

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

تقدم بها :

رشاد عباس فاضل

إشراف :

أ.م.د. مازن هادي كزار الطائي أ.د. سهيل جاسم المسلماوي

2015 م

1436 هـ



﴿ إقرار المشرفين ﴾

نشهد أنّ اعداد هذه الرسالة الموسومة ب :-

((أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش)) التي قدمها الطالب (رشاد عباس فاضل) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية .

التوقيع

أ . د سهيل جاسم جواد المسلماوي

(المشرف)

/ / 2015 م

التوقيع

أ . م . د مازن هادي كزار الطائي

(المشرف)

/ / 2015 م

وبناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ . د سوسن هودود عبيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

/ / 2015 م

﴿ إقرار المقوم اللغوي ﴾

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة :-

((أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش)) قد تم تقويمها تقويماً لغوياً من قبلي إذ إنها كتبت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : راسم احمد عبيس

اللقب العلمي : مدرس مساعد

مكان العمل : كلية التربية الاساسية

القسم : اللغة العربية

﴿ إقرار لجنة المناقشة والتقويم ﴾

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : ((أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش)) وقد ناقشنا الطالب (رشاد عباس فاضل) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية .

التوقيع	التوقيع
أ . د صفا لطفي عبد الامير	أ . م . د علي جهاد رمضان
(عضواً)	(عضواً)

التوقيع
أ . د مازن عبد الهادي احمد
(رئيساً)

صُدِّقَتْ هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
بجلسته المرقمة () المنعقدة بتاريخ / / 2015 م

أ.م.د أمل علي سلومي
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بابل
/ / 2015 م



الإهداء

وقفة اجلال وتقدير واحترام إلى من كانوا النور في حياتي

تحية حب واحترام ...

إلى الحب الأكبر العراق ...

إلى نبع الحياة ... إلى من يعجز اللسان عن النطق

بأفضالهم أبي وأمي ...

إلى أخوتي الثلاثة ... (أحمد ، محمد ، مصطفى) ... حبا واحتراما...

إلى أساتذتي الأفاضل تقديرا واعتزازا...

راجيا من الله أن يحفظهم جميعا...



﴿ شكر وتقدير ﴾

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين

أبي القاسم محمد (ﷺ) وعلى آله وصحبه أجمعين ... وبعد ...

بعد أن منّ الله عليّ بنعمته في اتمام هذه الرسالة ، أجد من الضروري ان اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى كل من ساعدني في توسيع مداركي العلمية والبحثية فأسجل شكري وامتناني الى جميع اساتذتي الذين تتلمذت على ايديهم. و يسرني أن اتقدم بجزيل الشكر الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل من عمادة وأساتذة وموظفين .

كما اتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور (سهيل جاسم المسلماوي) والاستاذ المساعد الدكتور (مازن هادي كزار الطائي) الذين توليا اشرافي على اتمام هذه الرسالة ولما قدما من جهد في سبيل تذليل العقبات التي ظهرت وما خصصاه من وقتهما لي فجزاهما الله عني خير الجزاء .

ويسرني ان اقدم جزيل شكري الى الخبراء والمختصين الذين ساعدوني في تنسيق عملي وهم كل من (الدكتور محمد جاسم الياسري و الدكتور جمال صبري فرج و الدكتور احمد يوسف متعب و الدكتور عبد الله حسين اللامي والدكتورة ناهدة عبد زيد و الدكتور ماهر عبد الحمزة حردان و الدكتور حذيفة ابراهيم الحربي والدكتور فخر الدين قاسم) ولما قدموه من مساعدة علمية سهلت مهمة الدراسة فجزاهم الله خير الجزاء .

كما أقدم شكري الى الاتحاد العراقي المركزي للاسكواش والمتمثل بالدكتور (علي جهاد رمضان) والاعضاء الافاضل كافة لما ابدوه من تسهيل مهام .

والشكر موصول الى الدكتور (علي عطية دخيل) رئيس اتحاد بابل بالاسكواش لوقفته الرائعة التي ذللت جميع الصعاب أمام الباحث من توفير عينة البحث وكذلك وضع ملعب بابل للأسكواش تحت تصرف الباحث طيلة مدة البحث .

وقفة اجلال واحترام وتحية معطرة من القلب الى الدكتورة (صفا لطفي عبد الامير) من كلية الفنون الجميلة في جامعة بابل على مساعدتها الاكثر من رائعة ووقفها الاصيل للباحث وتسهيل مهامه في الجانب الفني .

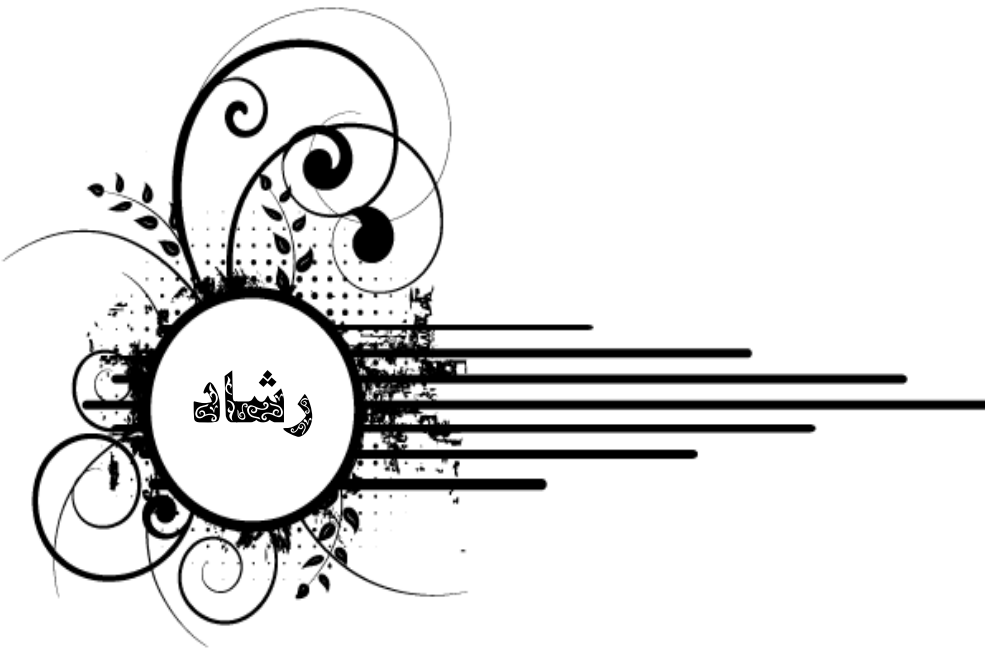
وانحني حباً وعشقاً امام نسمة الصبا الاستاذ الدكتور (عامر سعيد الخيكاني) الذي قدّم لي الكثير والله العالم بما قدمه لي ... جزاك الله جنات تجري من تحتها الانهار .

كما واتقدم بالشكر الى إخوتي واساتذتي كلا من (الدكتور ايمن هاني الجبوري والأستاذ فاهم عبد الواحد والأستاذ ياسر وجيه قدوري والأستاذ محمد غازي سلمان والأستاذ اوراس عبد الزهرة العلواني) لوقفته العلمية معي طيلة مدة البحث .

كما واتقدم بشكري واحترامي إلى الإخوة الاعزاء بفريق العمل المساعد وكذلك اشكر افراد مجتمع البحث لما ابدوه من مساعدة لي لإتمام عملي البحثي فجزاهم الله عني خير الجزاء .

حُبٌّ وَودٌّ وَعِشْقٌ مِنْ قَلْبٍ عَاشِقٍ لِنِسَائِمِ الْحُبِّ (وهب رزاق جبر ، محمد

عباس سعيد ، محمد حسن شعلان ، محمد حمزة ، أمين صالح عطية و ياسر خضير)



﴿مستخلص الرسالة باللغة العربية﴾

" أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة

لناشئي الأسكواش "

الباحث

رشاد عباس فاضل

إشراف

أ. د. سهيل جاسم المسلماوي

أ. م. د. مازن هادي كزار الطائي

تضمنت مشكلة البحث عدم مغامرة ناشئي الأسكواش بلعب كرات طائرة وذلك لضعف قدراته الحركية ، اذ هدفت هذه الدراسة إلى اعداد تمرينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية تتلاءم مع الايقاع الحركي للتمرينات الموضوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش وبعدها التعرف على تأثيرها ، وتم على ضوء الاهداف افتراض أن هنالك تأثيراً ايجابياً للتمرينات المركبة المستخدمة لأوزان الإيقاعات الموسيقية ، فقد استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة مشكلة البحث ، اذ تضمن مجتمع البحث مجموعة من ناشئي اندية محافظة بابل المشتركين بالدوري العراقي للأسكواش لعام (2014) والبالغ عددهم (24) لاعباً يمثلون (4) اندية(نادي المحاويل ، الحلة ، بابل والنادي البلدي) اذ تم عمل تجانس للمجتمع وبعدها تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (4) لاعبين لغرض الاستطلاع ، ومن ثم القيام بالاختبار القبلي ومن بعد التوصل الى نتائجه قام الباحث بعمل تكافؤ ولم يجد اي فرق معنوي ما بين افراد العينة وبهذا بدأ الباحث بخط شروع واحد لتنفيذ التمرينات المركبة الموضوعية على طول مدة المنهج التدريبي ، وبعد تطبيق التمرينات قام الباحث بالاختبار البعدي والحصول على بيانات وبعدها عولجت هذه البيانات احصائياً ومن ثم تم الحصول على معلومات بنيت الاستنتاجات عليها من اهمها انه التدريب في مثل هكذا بيئات يساعد في تطوير المستوى الرياضي من كل الجوانب ومن ثم اوصى الباحث بضرورة ادخال هكذا بيئات جديدة بعمليات التدريب الرياضي .

المحتويات

الصفحة	المحتويات	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرفين	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار لجنة المناقشة والتقديم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
10	المحتويات	
13	قائمة الجداول	
14	قائمة الاشكال	
14	قائمة الملاحق	
الباب الاول		
16	التعريف بالبحث	-1
16	المقدمة وأهمية البحث	1-1
18	مشكلة البحث	2-1
18	هدفا البحث	3-1
19	فرض البحث	4-1
19	مجالات البحث	5-1
الباب الثاني		

21	الدراسات النظرية والمشابهة	-2
21	الدراسات النظرية	1-2
21	الاسكواش	1-1-2
22	القدرات الحركية واهميتها بالاسكواش	2-1-2
24	التوافق الحركي	أ .
26	الرشاقة	ب .
29	التمرينات المركبة	3-1-2
30	الإيقاع	4-1-2
31	الإيقاع الموسيقي	1-4-1-2
32	الإيقاع والحركة الرياضية (الإيقاع الحركي)	2-4-1-2
33	أثر الإيقاع الموسيقي على الحركة	3-4-1-2
33	فوائد الإيقاع الموسيقي عند ممارسة الرياضة	4-4-1-2
35	المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش	5-1-2
37	الضربة الطائرة	1-5-1-2
38	اهمية الضربة الطائرة	1-1-5-1-2
38	انواع الضربة الطائرة	2-1-5-1-2
39	الضربة الطائرة الأمامية	أ .
40	الضربة الطائرة الخلفية	ب .
41	تدريب الضربات الطائرة	2-5-1-2
44	الدراسات السابقة	2-2
44	دراسة ناهدة عبد زيد وآخرين (2014)	1-2-2
45	دراسة علي حسن شكر البكري (2012)	2-2-2
46	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2
الباب الثالث		
48	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-3

48	منهج البحث	1-3
48	مجتمع البحث وعينته	2-3
49	التجانس	1-2-3
50	ادوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة المستعملة	3-3
50	ادوات البحث العلمي	1-3-3
50	الوسائل والاجهزة المستعملة بالبحث	2-3-3
51	اجراءات البحث الميدانية	4-3
51	تحديد القدرات الحركية واختباراتها	1-4-3
56	تحديد الايقاعات الموسيقية	2-4-3
56	التجربة الاستطلاعية	3-4-3
58	المعاملات العلمية للاختبارات	4-4-3
60	الاختبارات القبلية	5-4-3
60	التكافؤ في متغيرات البحث	1-5-4-3
61	تنفيذ التمرينات المركبة المستخدمة للإيقاع الموسيقي	6-4-3
62	الاختبارات البعدية	7-4-3
62	الوسائل الاحصائية	5-3
الباب الرابع		
64	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	-4
65	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس لرشاقة	1-4
68	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التوافق الحركي	2-4
72	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة اداء الضربة الطائرة	3-4
الباب الخامس		
77	الاستنتاجات والتوصيات	-5
77	الاستنتاجات	1-5
78	التوصيات	2-5

80	المراجع والمصادر	
----	------------------	--

الجدول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يبين التصميم التجريبي للبحث	48
2	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الوزن ، الطول وطول الذراع)	49
3	يبين معاملات ثبات الاختبارات الحركية والمهارية قيد الدراسة	59
4	يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في متغيرات البحث	60
5	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الرشاقة في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	65
6	يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لمتغير الرشاقة	66
7	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار التوافق الحركي في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	68
8	يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لمتغير التوافق الحركي	70
9	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة أداء الضربة الطائرة بالأسكواش في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	72
10	يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لدقة اداء الضربة الطائرة بالاسكواش	74

الاشكال

الرقم	الإشكال	الصفحة
1	يبين الضربة الطائرة الامامية	39
2	يبين الضربة الطائرة الخلفية	40
3	يبين اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع	52
4	يبين اختبار التوافق الحركي بين العين والرجل	52
5	يبين اختبار الرشاقة الخاصة للاعب الاسكواش	53
6	يبين اختبار دقة الأداء للضربة الطائرة	54
7	يبين اختبار دقة أداء للضربة الطائرة الخلفية	55
8	يبين تدرج وتموج حمل التمرينات المركبة باستخدام الايقاع الموسيقي	61

الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين	84
2	استبانة آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية القدرات الحركية المرتبطة بمهارة الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش	86
3	استبانة آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية اختبارات القدرات الحركية واختبار مهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية بالاسكواش	87
4	استبانة الخبراء والمختصين بالمجال الفني حول صلاحية الايقاعات الموسيقية	88
5	مفردات الوحدات التدريبية	90
	عنوان الرسالة باللغة الانكليزية	A
	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	B