



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة القدرة العضلية بدقة اداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

بحث تقدمت به الطالبة **براء رحيم صبيح** الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -
جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم الرياضة

بإشراف

أ.د. عبد الجبار سعيد محسن

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{الْمَنْشُرَ خَلَّكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ (٢)}

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا كَعَنكَ (٤)

فَأَنمَعْنَا لَعُسْرِي سْرًا (٥) إِنَّمَعْنَا لَعُسْرِي سْرًا (٦)

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨) }

صدق الله العلي العظيم

سورة الشرح

((الأمضاء))

الى من بلغ الرسالة وادى الامانة ... ونصح الامة ... الى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد (صلى الله عليه و آله وسلم)

الى من كلفه الله بالصيبة والوقار ، الى من علمني العطاء بدون انتظار ، الى من
احمل اسمه بكل افتخار

❀ ❀ والدي ❀ ❀

الى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني والوفاء ، الى بسمة الحياة وسر
الوجود ، الى من كان دعائها سر نجاتي وحنانها بلسم جراحي

❀ ❀ امي الحبيبة ❀ ❀

الى من بمن الحبر وعلمني اعتمد الى من من شموع متقدة تنير ظلمة حياتي
الى من بوجوده من اكتسب قوة ومحبة لا حدود لها الى من عرفني معان معنى
الحياة .

❀ ❀ اخواتي ❀ ❀

الى من ارى التفاؤل بعينهم والسعادة في ضمتهم الى شعلة الذكاء والنور الى
الوجوه المفعمة بالبراءة

❀ ❀ اخوتي ❀ ❀

الى من هم الخفاء سندنا في الحياة وسر الأمن والأمان في عراقنا الحبيب قواد
الحشد الشعبي والجيش

الباحثة

((الشكر والتقدير))

أتقدم بالشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وايضا يدعوني واجب الوفاء أتقدم بخالص الشكر والامتنان الى استاذي

الفاضل (أ.د. عبدالجبار سعيد محسن) لما بذله من جهد في تذليل

العقبات التي واجهتني ن اذ اتخذي البحث والكثير من المعلومات العلمية

وتوجيهات وارااء وملاحظات قيمة ومتابعته المستمرة الي مما ساعدني على

انجاز هذا البحث بصيغته النهائية ولما خصه من وقتك فجزاه الله عندي

خير الجزاء

واتقدم بشكري الى كافة الاساتذة الذين رقدونا بنصائحهم العلمية في

اثناء مدة الدراسة

كما أتقدم بالشكر الجزيل الي هيئة البحث لما بذلوه من جهد خلال مدة

التجربة فوفقهم الله

الباحثة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
	العنوان	.١
أ	الآية القرآنية	.٢
ب	الاهداء	.٣
ج	الشكر والتقدير	.٤
د	قائمة المحتويات	.٥
ز	قائمة الجداول	.٦

الصفحة	الموضوع	ت
	الفصل الاول	
٢	التعريف بالبحث	١
٢	المقدمة واهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	اهداف البحث	٣-١
٣	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال الزماني	٢-٥-١
٤	المجال المكاني	٣-٥-١
	الفصل الثاني	
٥	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٦	مفهوم القدرة العضلية	١-١-٢
٧	اهمية القدرة العضلية	٢-١-٢
٨-٧	الارسال ، مفهومه	٣-١-٢
١٠-٨	اهمية الارسال في الكرة الطائرة	١-٣-١-٢
١١-١٠	انواع الارسال في الكرة الطائرة	٢-٣-١-٢
١٢-١١	مفهوم الضرب الساحق	٤-١-٢
١٢	اهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة	١-٤-١-٢
١٣	انواع الضرب الساحق في الكرة الطائرة	٢-٤-١-٢
١٤	الدراسات السابقة	٢-٢
١٤	دراسة ريتا سهاك كاكين	١-٢-٢

١٥	دراسة قسور عبد الحميد عبد الواحد	٢-٢-٢
	الفصل الثالث	
١٦	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣
١٧	منهج البحث	١-٣
١٧	مجتمع وعينه البحث	٢-٣
١٧	الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة	٣-٣
١٨	الاختبارات المستخدمة في البحث	٤-٣
١٨	اختبارات رمي الكرة الطبية	١-٤-٣
٢٠-١٩	اختبار دقة الارسال	٢-٤-٣
٢٢-٢١	اختار دقة الضرب الساحق	٣-٤-٣
٢٧	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٢٨	الاختبار الفيلي	٦-٣
٢٨	التجربة الرئيسية (الاختبار البعدي)	٧-٣
٢٨	الوسائل الاحصائية	٨-٣
	الفصل الرابع	
٣٠	عرض ومناقشة النتائج	٤
٣٠	عرض النتائج	١-٤
٣١	مناقشات النتائج	٢-٤
	الفصل الخامس	
٣٣	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٣٣	الاستنتاجات	١-٥
٣٣	التوصيات	٢-٥
٣٦-٣٤	المصادر	

قائمة الجداول

ت	اسم الجدول	الصفحة
١.	جدول رقم (١) بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث	٣٠
٢.	جدول رقم (٢) بين العلاقة بين الارسال والقدرة العضلية	٣٠
٣.	جدول رقم (٣) بين العلاقة بين الضرب الساحق والقدرة العضلية	٣١

قائمة الاشكال

ت	الشكل	الصفحة
١.	شكل رقم (١) اختبار قياس اداء دقة مهارة الارسال من الاعلى	٢٠
٢.	شكل رقم (٢) يوضح اداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥)	٢٢
٣.	شكل رقم (٣) يوضح اداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (٣) نحو مركز (٦)	٢٤
٤.	شكل يوضح اداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (١)	٢٦

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

الفصل الاول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ : المقدمة واهمية البحث

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر اذ شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع علوم طبيعية وانسانية كثيرة لإعداد الفرد اعدادا شاملا متزنا تمهيد للوصول الى المستويات العليا في النشاط الرياضي المختار وبما ان اعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من وضع طرائق واساليب حديثة تساهم في تطوير الانشطة الرياضية كافة.

وفي لعبة الكرة الطائرة يوجد هناك عدد من المهارات الاساسية التي تحتاج بدورها الى مستوى عال من القدرات العضلية ومنها (الارسال والضرب الساحق) حيث نجد ان مهارة الارسال هي اولى مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة كما ان اللاعب المرسل اذا تمكن من كشف نقاط الضعف الدفاعية في استقبال الارسال للفريق المنافس فإنه يحقق النقاط المباشرة لفريقه .

واما مهارة الضرب الساحق فيستطيع الفريق من خلالها حسم النقطة وبالتالي حسم الشوط ومن ثم حسم المباراة لصالحه .

ونظراً لأهمية مهارتي (الارسال والضرب الساحق) الهجوميتين حاولت الباحثة دراستها لأنها الطريق الافضل الذي يتم به الحصول على النقاط وصولاً الى تحقيق الهدف المنشود فضلاً عن دراستها بعض القدرات العضلية المرتبطة بهاتين المهارتين وعليه فإن اهمية البحث تكمن في الارتقاء بمستوى منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧ وذلك من خلال وضع تلك العلاقات بين القدرات العضلية والمهارية في ايدي مدربيننا ولاعبينا لتكون خطة بداية للعمل على تطوير تلك القدرات التي تساهم في تطوير الاداء المهاري وبالتالي تطوير مستوى فرقنا .

١- ٢ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لمباريات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ فضلا عن ممارستها للعبة لاحظت وجود ضعف في مستوى اداء هاتين المهارتين المهمتين الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة واختلاف الآراء بين المختصين والمدربين على مدى اهمية القدرات العضلية وعلاقة كل قدرة من تلك القدرات بنوع المهارة المطلوب تطويرها حيث تتطلب كل مهارة قدرات عضلية تختلف في علاقتها ونسبة مساهمتها في اداء وتحسين تلك المهارة لضمان افضل النتائج .

١- ٣ اهداف البحث

١- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العضلية ومستوى اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ في الكرة الطائرة في جامعة القادسية .

٢- التعرف على الفروق في بعض القدرات العضلية المستخدمة ومهارتي الارسال والضرب الساحق .

١- ٤ فروض البحث

١- هناك علاقة بين بعض القدرات العضلية ومستوى اداء مهارتي الارسال والضرب الساحق .

٢- وجود فروق بين القدرات العضلية المستخدمة ومهارتي الارسال والضرب الساحق .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

لاعبو منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧
جامعة القادسية البالغ عددهم (١٠)

١-٥-٢ المجال الزمني

٢٠١٦/١٢/١٥ - ٢٠١٧/٤/٦

١-٥-٣ المجال المكاني

القاعات والملاعب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية .

الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القدرة العضلية

٢-١-٢ أهمية القدرة العضلية

٣-١-٢ الارسال ، مفهومة

١-٣-١-٢ أهمية الارسال في الكرة الطائرة

١-٣-١-٢ انواع الارسالات في الكرة الطائرة

٤-١-٢ مفهوم الضرب الساحق

١-٤-١-٢ أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة

٢-٤-١-٢ انواع الضرب الساحق في الكرة الطائرة

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة ريتا سهاك كاكين

٢-٢-٢ دراسة قسور عبد الحميد عبد الواحد

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم القدرة العضلية

القدرة العضلية مكون مركب ، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة. وقد يتبادر إلى الذهن ان الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال ان يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية ، هذا القول قد لا يواكبه الصواب في كل الأحوال ، وقد يكون صحيحاً في بعض الأحوال ، والمقصود هو ان توافر مكون القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتائجاً عالياً في القدرة العضلية ، اذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد^(١).

(١) محمد صبحي حساني : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة دار الفكر العربي ، مدينة النصر

وقد حاول العديد من الخبراء المختصين توصيف القدرة العضلية وفيما يلي بعض منها :

- عرفها جونسن ونيلسون (Johnson and Nelson) ١٩٧٩ بأنها القابلية على اخراج اقصى قوة في اسرع زمن ممكن^(٢) .
- (علي جلال الدين ، ٢٠٠٧) اقصى قوة يمكن للعضلة منفردة او المجموعة العضلية بذلها للتغلب على مقاومة ما^(٣) .
- (العلي وشغاتي ، ٢٠١٠) عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية او التصدي لها^(٤) .

وتعرف الباحثة القدرة العضلية اجرائيا بأنها قدرة اللاعب على استثمار ما يمتلكه من سرعة انقباض عضلي يتميز بالقوة العالية للتغلب على المقاومة سواء كانت داخلية ك(وزن الجسم او اجزاء منه) او خارجية (كرة طبية ، كتيارات تشغيل ، صدرية تشغيل ، الخ) .

٢-١-٢ أهمية القدرة العضلية

القدرة العضلية واحدة من القدرات البدنية التي يجب ان يتمتع بها الرياضي وفي المستويات كافة ولكلا الجنسين فهي ضرورية للبدء في الاركاض السريعة وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في الالعاب الفرقية اذ تظهر اهميتها جليا في الرمي والركل والانطلاقات السريعة كما تظهر اهمية القدرة العقلية عن عدم وجود جواب شاف

⁽²⁾Johnson , B.a and Nelson , J.k ; Practical Measurements for Evaluation in Physical Education ; Minnesota , Burgess publishing company , 1979 , pp200 .

⁽³⁾علي جلا الدين ، مبادئ ووظائف الاعضاء ، ط١ ، الفراغة للطباعة ، مصر ، ٢٠٠٧ .

⁽⁴⁾حسين العلي وعامر فاخر ، استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ط١ ، مكتب النور للطباعة ، بغداد

للسؤال الشائع ، هل تلعب القوة العضلية الدور الرئيسي في تحسين الاداء ومنع الإصابات الرياضية اذا كانت المعلومات المتوافرة منذ وقت ليس ببعيد ان القوة العضلية اهمية كبيرة وكانت تعد القاعدة الاساسية والمطلب المهم تقريبا لكل الألعاب الرياضية اما في السنوات الأخيرة يمكننا ان نلاحظ ان القوة العضلية مهمة بالتأكيد .

ومما تقدم ترى الباحثة ان مفهوم القدرة العضلية هي حصيلة التآزر بين القوة القصوى او اقل من القصوى والسرعة القصوى ضد مقاومة سواء كانت داخلية (وزن الجسم او اجزاء منه) ام خارجية (المقاومات الحديدية ، وسائل التشغيل كتيارات التشغيل ، صدرية التشغيل ، كرات طبيةالخ) بأقصر زمن ممكن وهذا المقدار الناتج من القوة من غير الممكن على اللاعب تكراره وبالمقدار نفسه لأكثر من مرة واحدة .

٢-١-٣ الإرسال ، مفهومه

يعرف الإرسال بأنه الضربة (المهارة) التي يبدأ فيها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة بكلوة اليد أو راحة اليد أو قبضة اليد أو كف اليد بهدف إرسالها من فوق الشبكة الى نصف الملعب المقابل من دون ارتكاب أي خطأ من قبل الفريق المرسل^(٥).

(ويعد الإرسال من المهارات الاساسية ذات الطابع الهجومي الفردي حيث ان اللاعب في ادائه يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه)^(٦) .

(٥) محمد خيرى الحوراني. الحديث في الكرة الطائرة، ط ١ ، طباعة دار العلوم للخدمات الجامعية، الأردن، ١٩٩٣، ص ٤١.

(٦) حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٨٤، ص ١٥

ومن خلال اتقان ضربات الإرسال يمكن احراز نقطة سريعة ومباشرة للفريق المرسل ، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى تغيير نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يجيد استغلاله للحصول على نقطة مباشرة^(٧).

كما ان ضربة الإرسال الموضوعة في مكانها المضبوط (المؤشرة) يمكن ان تؤدي الى تمرير (استقبال) خاطئ من قبل الفريق المنافس وامكانية الفريق في أخذ ضربة الإرسال وان يدافع عن هجوم سهل^(٨) . ويؤدي الإرسال بواسطة اللاعب في الصف الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال^(٩) أي بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (١) في الخط الخلفي بعد إشارة الحكم (الصفارة).

ويرى (Rennielidor) ان ضربة الإرسال من أهم ضربات الهجوم المباشرة التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب والتي تضع المنافس في وضع دفاعي ضعيف^(١٠).

ويتفق كل من عقيل الكاتب^(١١) وكلينز-هينر-ايكسرون^(١٢) على كون الإرسال مفتاح الحصول على النقاط في حالة اتقانه .

٢-١-٣-١ أهمية الإرسال في الكرة الطائرة

يعد الإرسال من المهارات الاساسية والذي يشكل اهمية كبيرة عند اتقانه ويمكن يؤدي بعدة طرق حسب مستوى الفريق وامكانياته المهارية وقد شاع استخدام الإرسال المتموج وارسال التنس وانتشر اخيرا الإرسال الساحق الذي يؤدي من القفز وله لاعبون

^(٧) سعد حماد أجميلي: الكرة الطائرة (تعليم - تدريب - تحكيم) ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، ١٩٩٧، ص٣١.

^(٨) عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكرة العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص ١٤١ .

^(٩) الاتحاد الدولي لكرة الطائرة : القواعد الرسمية لكرة الطائرة ٢٠٠١-٢٠٠٤ ، العراق ، ٢٠٠١ ، ص٣١ .

^(١٠) Rennielidor ; Developing Mental skills serving coaching volleyball ,Feb. March-1995 . p16 .

^(١١) عقيلعبداللهالكاتب : الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيكية الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ ، ص ٣٥ .

^(١٢) كلينز-هينر-ايكسرون، فراشيسكا فاسترجمة فريكمونة (وأخرون) :

سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، مطبعة وزارة التعليم في الموصل، ١٩٩٠ ص ٣٦ .

متخصصون لما له من فاعلية في تسجيل النقاط مباشرة إلا انه من الصعب الاستمرارية بالمستوى نفسه لأنه يخضع للمستوى البدني^(١٣).

" والإرسال هو المفتاح الأول لبداية اللعب الايذان لبدا المباراة حيث بدون الإرسال لا يمكن ان يبدأ اللعب اذ يبدأ به اللعب في اول كل مباراة وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم"^(١٤) حيث ان إتقان الأداء الفني والخططي لمهارة الإرسال يعني الكثير من حسابات الفريق الإستراتيجية إذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب في اللحظة المناسبة والتوجيه إلى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه فضلا عن تأثير في استقبال الفريق المنافس وإرباكه مما يجعل وصول الكرة إلى اللاعب بشكل غير جيد^(١٥).

وتحتاج مهارة الإرسال الى الكثير من ضبط الاعصاب والمهارة في الاداء كما انه ليس هناك طريقة لإتقان هذه المهارة سوى التدريب المستمر وفقا للمتطلبات الفنية في حركات الإرسال . لقد تطور الإرسال واصبح بمرور الوقت سلاحا هجوميا بيد الفريق وظل يؤدي بصورة قوية وخطافية حتى عام ١٩٦٠ وبه تحققت نجاحات كثيرة آنذاك^(١٦).

وترى (Fiedler) ان الإرسال يشكل ١٧% من كامل المهارات اما من الناحية الخططية الهادفة للإرسال فقد بلغت عند الرجال ٣٠% والنساء اكثر من ٤٠% وفي

⁽¹³⁾Beal et.al .VB coaching Tips for the "go" , VB support syndicate U.S.A. (1991, p,16)

⁽¹⁴⁾محمد صالح فليح : أثر تعلم أنواع مختلفة من الإرسال في دقة الأداء لكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩، ص١٦.

⁽¹⁵⁾عامر جبار السعدي : دراسة مقارنة بين المتغيرات البيوميكانيكية للإرسالين المتوج الأمامي والساحق بكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٨، ص٩٨.

⁽¹⁶⁾محمد صبحي حساتين وحمدى عبد المنعم : طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ،

البطولة الدولية التي اقيمت عام ١٩٧٦ ظهر من خلال البحث الذي اجري آنذاك على تلك البطولة ان الحصول على نقطة مباشرة للرجال بلغ معدله ٦% وللنساء ٧% (١٧).

اما في الاعوام ١٩٩٢ في برشلونة قد بلغ ٢٠.٦% في كأس العالم ١٩٩٤ ، فقد بلغ ٤% اما في دورة اطلنطا فقد بلغ ٣% (١٨).

ان فاعلية الارسال قد ازدادت بعد التعديل القانوني الذي حدث بعد الدورة الأولمبية في لوس انجلوس عام ١٩٨٤ وهو عدم الجواز للاعب بصد الإرسال قرب الشبكة الا بعد عبور الكرة خط الهجوم لذلك ترك المجال امام اللاعب المرسل في اختيار الارتفاع المناسب دون أي ازعاج او تشويش او خوف من ان يقوم احد اللاعبين بعمل حائط الصد للإرسال (١٩).

كما أن التعديل القانوني الذي حدث في دورة برشلونة عام ١٩٩٢ والذي يقضي بفتح قاعدة الارسال من (٣م) وجعلها (٩) امتار زادت من تأثير الارسال المتمثل أختيار اللاعب المرسل لزوايا مفتوحة في ملعب الخصم وفي أي مكان يشعر به اللاعب المرسل اكثر فعالية وتأثير ان التعديلات او التغييرات التي تحصل في قانون اللعبة هدفها خلق التنافس الكبير والاندفاع والتشويق لدى اللاعبين من جهة ولدى الجمهور من جهة ثانية ان هذا التعديل في الارسال كان غرضه التقليل من أهمية الضرب الساحق وايجاد بدائل للحصول على النقاط من هذا التعبير (٢٠).

(17) Fiedler Mariana ; Volleyball Sport Overlays , Berlin , 1978 . p.17.

(18) Berthold Fronner , Bernd Zimmermann . Selected Aspects of the developments of men , Volleyball in Olympic in Atlanta, the coach Quarterly technical review for volleyball coaches published by F.I.V.B. Vol,4-December 1997. P,18 .

(١٩) عقيل عبدالله الكاتب : الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيكية الفردية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧، ص ٣٥ .

(٢٠) عقيل الكاتب وعامر جبار السعدي : تغيير قاعدة الارسال في الكرة الطائرة واثرها في دقة الارسال ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (١٥) ، بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٥ .

٢-١-٣ أنواع الإرسالات في الكرة الطائرة

اتفق اغلب خبراء اللعبة على تقسيم انواع الارسال حسب الطريقة التي تؤدي بها الى قسمين :

اولا :- الارسال في الاسفل :

وهو الذي يتم فيه مقابلة الكرة لليد وضربها وهي اسفل من مستوى الكف .

ثانيا :- الارسال من اعلى :

وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي اعلى من مستوى الكف . ويتفق كل من كل من عقيل الكاتب^(٢١) وحسن الحياي^(٢٢) واکرم زكي خطاييه^(٢٣) مع هذا التقسيم حيث تقسم انواع الارسال الى:

اولا / الارسال من الاسفل

أ) الارسال المواجهة الامامي من الاسفل

ب) الارسال الجانبي من الاسفل

ج) الارسال الجانبي المعكوس من الاسفل

ثانيا / الارسال من اعلى

أ) الارسال المواجهة من الاعلى (التتسبي)

ب) الارسال الجانبي من الاعلى (الخطافي)

(٢١) عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيكية الفردية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧، ص ٤٦ .

(٢٢) حسن الحياي (وأخرون) : فنون الكرة الطائرة، دار الأول للنشر، اريد، ١٩٨٧، ص ٩٢ .

(٢٣) اکرم زكي خطاييه، موسوعة الكرة الطائرة، ط ١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ١٩٩٦، ص ٧٦ .

ج) الارسال المتموج الامامي (الأمريكي) والجانبى (الياباني) من الاعلى .

(وعلى الرغم من الانواع المتعددة للارسالات فقد ظل الارسال (التنسي) والمتموج (العائم) من الارسالات الفعالة منذ استخدامها عام ١٩٦٠ ولحد الآن لاسيما العائم بشكليهما الأمريكي والياباني^(٢٤) .

٢-١-٤ الضرب الساحق ، مفهومة

تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذ بطريقتة سليمة^(٢٥) . وتعرف المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقتة قانونية^(٢٦) .

تطور تنفيذ الضربة الساحقة من خلال الاداء الذي يتوفر فيه عنصر السرعة والقوة وقد وصلت احيانا سرعة الكرة للمستويات العالية الى ١٢٠ كم في الساعة (٣٠م) في الثانية فضلا عن عنصر الدقة والضربة الساحقة هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في احراز النقاط والاستحواذ على الارسال مقارنة بالمهارات الاخرى حيث يتميز الفريق الذي يضم لاعبه ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد في ضوء ذلك مستوى الفريق فضلا عن العوامل الاخرى^(٢٧) .

^(٢٤) حمدي عبد المنعم : مذكرات الكرة الطائرة (مهارات ، خطط) ، مطبعة عادل ، القاهرة ، ١٩٨٣ ، ص٧٨ .

^(٢٥) جمعة محمد عوض . برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٩٦، ص٥٠ .

^(٢٦) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص٥٧ .

^(٢٧) عبد الزهرة حميدي :دراسة تحليلية مقارنة لأداء فرقالمقدمة العراقية للكرة الطائرة في ضوء انظم اداء عالمية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، ١٩٩٥، ص٣٩ .

وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية لتحقيق الفوز للفرق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة^(٢٨).

٢-١-٤-١ أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة

((ان الهدف من الضربة الساحقة في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة مباشرة من نقاط المباراة الحصول على الارسال فلو بقيت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربة الساحقة النايامنا هذه واقتصرت على مجرد تحرير الكرة بين الاعبين ووضعها في المجال الخالي من ارض الملعب للفريق الخصم استمرت مباراة للكرة الطائرة يوما كاملا سبب وارتفاع مستوى الفريق الرياضي في تكنيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة و السليمة يحول دون ايجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط بطريقة سهله لذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعد المهارة الهجومية الرئيسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة))^(٢٩) .

ان هذه المهارة تساهم في كسب النقاط للفريق سواء كانت بصورة مباشرة ام غير مباشرة وتشير الدراسات الى نجاح الضرب الساحق بشكل مباشر بنسبة تشكل ٥٠ % عند الرجال و ٤٠ % عند النساء^(٣٠).

((و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهية وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي و العضلي و القوة الانفجارية العالية في الوثب

^(٢٨) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدي. الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق ، الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٥٢ .

^(٢٩) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي ،

١٩٩٩ ، ص ١١٢

^(٣٠) عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة التكتيكية والتكتيكية الفردية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ ، ص ٧٥ .

والضرب والدقة في الاداء الحركي و توجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة الى الهبوط الصحيح وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن ملعبه ((^(٣١))

واشارة لما تقدم ال يستطيع جميع اللاعبين ان يقوموا بأداء هذه المهارة وبشكل جيد نظرا لاختلاف تكوينهما الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية

٢-١-٤-٢ : انواع الضرب الساحق في الكرة الطائرة :

ينفق كل من علي مصطفى طه^(٣٢) وسعيد محمد قطب^(٣٣) على تقسيم الضرب الساحق

الى الانواع التالية وهي :-

١ . الضربة الساحقة المواجهة

٢ . الضربة الساحقة المواجهة بالدوران

٣ . الضربة الساحقة الجانبية و الخطافية

٤ . الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة)

٥ . الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ

٦ . الضربة الساحقة بالخداع

وتتشابه طريقة اداء جميع الانواع السابقة الذكر من الضربات الساحقة عدا مرحلة الضربة في كل نوعو يصنف الضرب الساحق تبعا لارتفاع الأعداد الى ثلاثة انواع (

^(٣١) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ،

١٩٩٩، ص١١٢

^(٣٢) علي مصطفى طه :الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون ، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ،

١٩٩٩، ص٥٧.

^(٣٣) سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدي. الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق ، الموصل ، ١٩٨٥ ، ص٥٢.

السريع -المتوسط - العالِي) وتنفذهما الفرق حسب حاجة الخطة التي رسمها الفريق^(٣٤) حيث ان استيعاب الخطة المرسومة بكفاءة وسرعة اكتشاف الخصوم معالجة الظروف الصعبة و المحافظة على رياضة الجأش في الظروف الحرجة وكلها فعاليات عضلية يحب الاستعداد لها قبل البطولة^(٣٥).

٢-٢ : الدراسات السابقة

٢-٢-١ : دراسة ريتا سهاك كاكينكوليان^(٣٦) .

(مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق

تخصصاتهم) وكان هدف الدراسة التي وضعتها الباحثة هي :-

التعرف على الفروق في بعض القدرات العضلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب المعد واللاعب الحر والضارب العالِي والضارب السريع) وقد اشتملت عينة البحث على (٤٠) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية التطبيقية من لاعبي اندية الدرجة الممتازة والمتمثلة بثمان فرق يمثلون اندية (الجيش ، الصناعة ، والرميثة ، الكوفة ، السلام ، وسيميل وهيت ، الناصرية .

اما استنتاجات الباحثة فكانت كالاتي :-

- عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي التخصصات الاربعة (اللاعب المعد واللاعب الحر والضارب العالِي والضارب السريع) في القدرات العقلية (سرعة رد الفعل وحدة الانتباه وتركيز الانتباه والادراك بمسافة الوثب) .

^(٣٤) حمدي عبد المنعم : مذكرات الكرة الطائرة (مهارات ، خطط) ، مطبعة عادل ، القاهرة ، ١٩٨٣ ، ص ٩٤ - ٩٥ .

^(٣٥) Michael Paiment, Pierved and in , jutien Bonder scanting and match preparation and national and integration level women rB, intrB, teach , 1991 , P,5 .

^(٣٦) ريتا سهاك كاكينكوليان : مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

- وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد والضارب العالي في القدرة العقلية (توزيع الانتباه) ولصالح اللاعب المعد .
- وجود فروق معنوية بين الضارب العالي والضارب السريع في القدرة العقلية (توزيع الادراك) ولصالح الضارب السريع .
- وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب الحر في القدرة العقلية (الادراك بمسافة رمي الكرة) ولصالح اللاعب المعد .
- عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي التخصصات المختلفة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وسرعة الاستجابة الحركية ومرونة العمود الفقري والتوافق ومطابوطة السرعة .
- وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب الحر في القدرة البدنية (الرشاقة) ولصالح اللاعب المعد .

٢-٢-٢ : دراسة قسور عبد الحميد عبد الواحد (٣٧)

(بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى اداء اللاعب المعد بالكرة الطائرة)

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وقد شملت عينة البحث علثمان العيين يمثلون ثمان اندية من الدوري الممتاز لكرة الطائرة للموسم (٢٠٠٠ - ٢٠٠١) اما الهدف او هدف الدراسة فكانت :

١. التعريف على مستوى بعض القدرات العقلية لدى اللاعب المعد في الفرق اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة .

(٣٧) قسور عبد الحميد عبد الواحد : بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى اداء اللاعب المعد للكرة الطائرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ، ٢٠٠٦ .

٢. التعرف على مستوى اداء اللاعب المعد في الفرق اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة .

٣. ايجاد العلاقة بين مستوى بعض القدرات العقلية لدى اللاعبين المعدين ومستوى ادائهم .

وقد توصلت الدراسة الى :-

١. هناك اختلاف في مستوى القدرات العقلية للاعبين المعدين ضمن انديتهم ولكل قدرة عقلية

٢. وجود فروق في مستوى اداء اللاعبين المعدين ضمن انديتهم .

٣. هناك تباين في مستوى اداء اللاعب المعد من مباراة الى اخرى ضمن صفوف فريقه .

٤. وجود علاقة ذات دلالة احصائية باحتمال الخطأ (٠,٠٥) بين مستوى اداء اللاعبين المعدين وكل من قدرات (سرعة رد الفعل ومظاهر الانتباه الخمسة والذكاء) .

٥. عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بأحتمال الخطأ (٠,٠٥) بين مستوى اداء اللاعبين المعدين وقدرت الإدراك الحس الحركي (بمسافة الرمي ومسافة الوثب)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ : منهج البحث

٢-٣ : مجتمع وعينة البحث

٣-٣ : الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة

٤-٣ : الاختبارات المستخدمة في البحث

١-٤-٣ : اختبار رمي الكرة الطبية

٢-٤-٣ : اختبار دقة الارسال

٣-٤-٣ : اختبار دقة الضرب الساحق

٥-٣ : التجربة الاستطلاعية

٦-٣ : الاختبار القبلي

٧-٣ : التجربة الرئيسية (الاختبار البعدي)

٨-٣ : الوسائل الاحصائية

١-٣ : منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ، نظراً لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

٢-٣ : مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يمثل لاعبي جامعات القطر اما عينة البحث فقد تم اختبارها بالطريقة العمدية التي شملت منتخب الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للموسم الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ ذلك كون الباحثة طالبة في هذه الكلية مما يسهل التعامل مع العينة وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين .

٣-٣ : الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية
- الملاحظة
- الاختبار والقياس
- استمارة استطلاع اراء الخبراء حول تجديد اهم القدرات العضلية الخاصة بمهارتي الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة .
- استمارة استطلاع اراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات التي تلائم قياس مكونات القدرة العضلية التي يمتاز بها لاعبي مهارتي الارسال و الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- ملعب الكرة الطائرة ، كرات عدد (٢) .
- شريط قياس معدني .
- شريط لاصق ملون عدد (٢) .
- اقلام رصاص .
- ساعة توقيت الكترونية عد (١)
- صافرة
- حاسبة (لاب توب) نوع hp عدد (١)

٣-٤ : الاختبارات المستخدمة في البحث

٣-٤-١ : اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٢ كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي^(٣٨).

❖ هدف الاختبار

قياس القدرة الانفجارية للذراعين والكتفين .

❖ الادوات

منطقة فضاء مستوية ، وحزام جلدي ، كرسي ، كرة طبية زنة (٢ كغم) وشريط قياس

❖ مواصفات الاداء

يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية ، اليدين فوق الرأس على ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول الصدر الحزام الجلدي ويمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في اثناء لرمي الكرة باليدين اذ تتم عملية رمي الكرة بأستعمال اليدين فقط (بدون استخدام الجذع)

❖ الشروط

١. يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل افضلها .

٢. يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الاداء .

^(٣٨) عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي ، أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٦٤ - ٦٦ .

٣. عندما يهتز الكرسي او يتحرك اثناء الاداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة
محاولة اخرى عوضا عنها .

❖ التسجيل

١. درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة
تضعها الكرة على الارض ناحية الكرسي .

٢. درجة المختبر هي : درجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث .

❖ وحدة القياس (سم) .

٣-٤-٢ : اختبار قياس دقة اداء مهارة الارسال من الاعلى (تنسي)

❖ الغرض من الاختبار

قياس دقة اداء مهارة الارسال من الاعلى

❖ الأدوات المستخدمة

ملعب كرة طائرة قانوني ، شريط لتحديد الاهداف ، شريط قياس ، ٥ كرات طائرة
قانونية .

❖ مواصفات الاداء

يقوم المختبر بأداء دقة مهارة الارسال من الاعلى (تنس) موجهها نحو المناطق (أ ،
ب ، ج . د) .

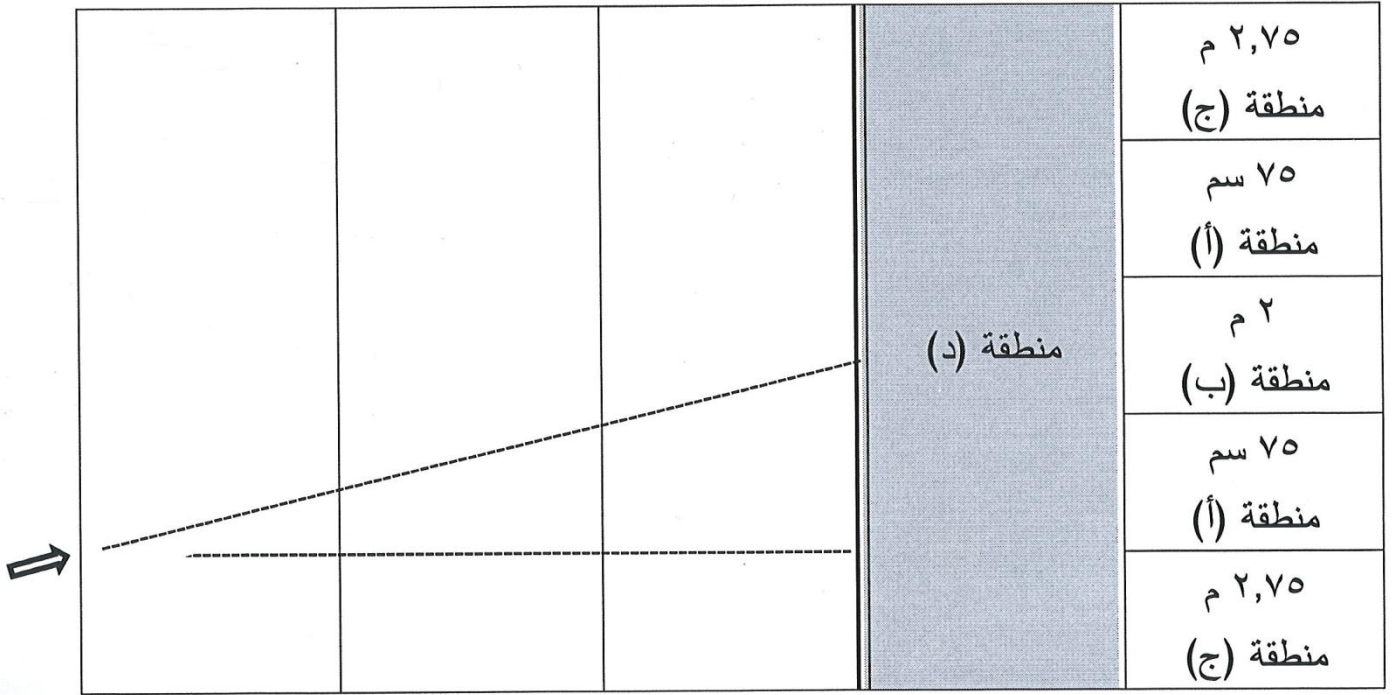
❖ شروط التسجيل :

للاعب ثلاث محاولات فقط :

• (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

- (٣) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- (٢) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ح)
- (١) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (١) اختبار قياس اداء دقة مهارة الارسال من الاعلى (٣٩)



٥ م

				منطقة (ج)
--	--	--	--	-----------

م ٥

٣-٤-٣ : اختبار دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥) (٤٠).

❖ الغرض من الاختبار :

قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥) المنطقة (أ)

❖ الادوات المستخدمة :

ملعب كرة كما في الشكل - شريط لتحديد الاهداف - شريط قياس - ١٠ كرات طائرة

(٤٠) مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية وقياسات جسمية ، انتقاد ومعاينة ، تحكيم ، ط١ ، عمان ، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٣١٠ .

❖ مواصفات الاداء :

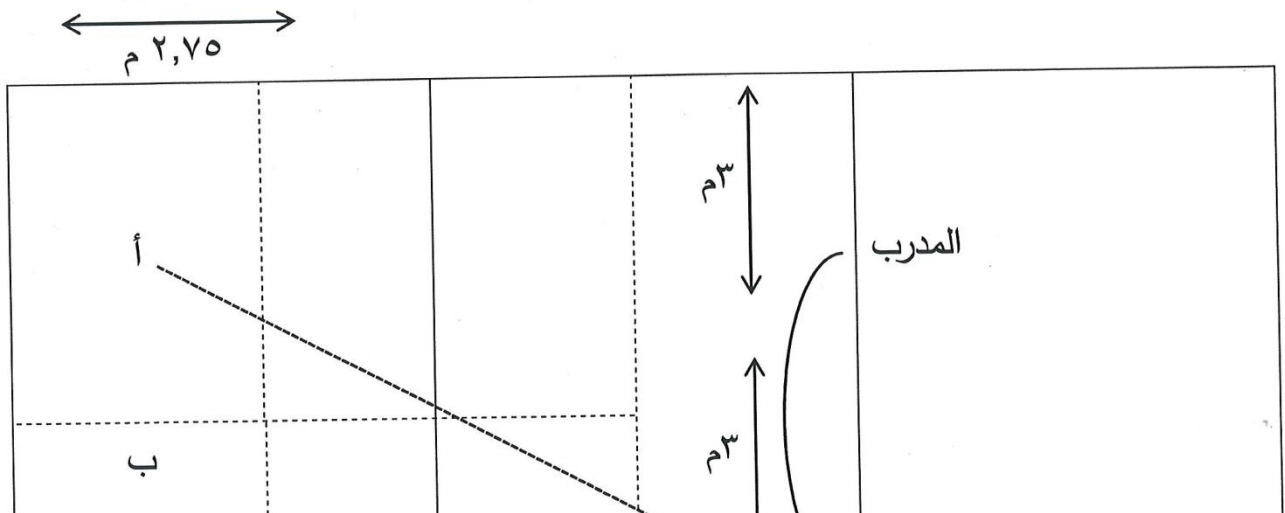
يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (٤) موجهة الكرة نحو مركز (٥) المنطقة (أ)

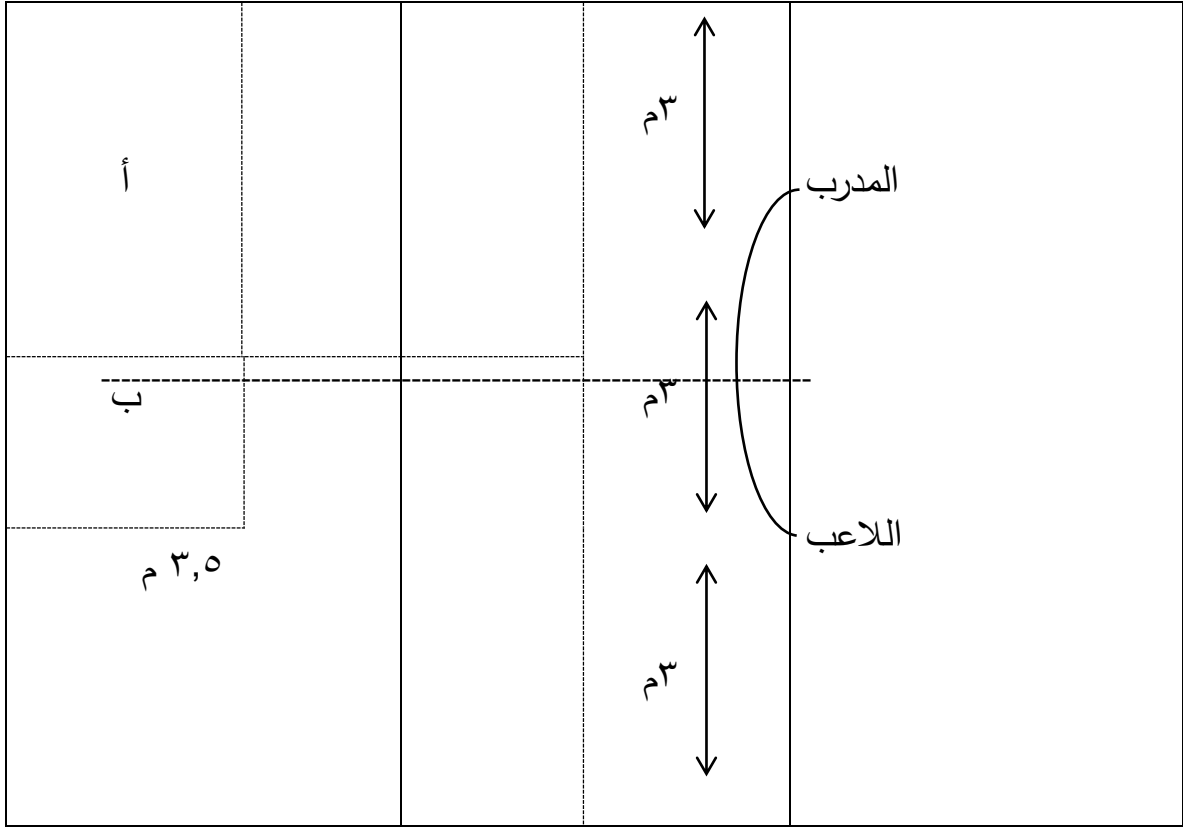
❖ شروط التسجيل

للمختبر ثلاث محاولات :

- (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- (٢) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
- (١) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (١) يوضح اداء اختيار مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٥)





٣-٤-٤ : اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٣) نحو مركز (٦)^(٤١).

❖ الغرض من الاختبار :

قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٣) نحو مركز (٦) المنطقة (أ)

❖ الادوات المستخدمة :

ملعب كرة الطائرة مقسم كما في الشكل - شريط لتحديد الاهداف - شريط قياس - ١٠ كرات طائرة .

❖ مواصفات الاداء :

يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (٣) موجهة الكرة نحو مركز (٦) المنطقة (أ)

❖ شروط التسجيل

للمختبر ثلاث محاولات :

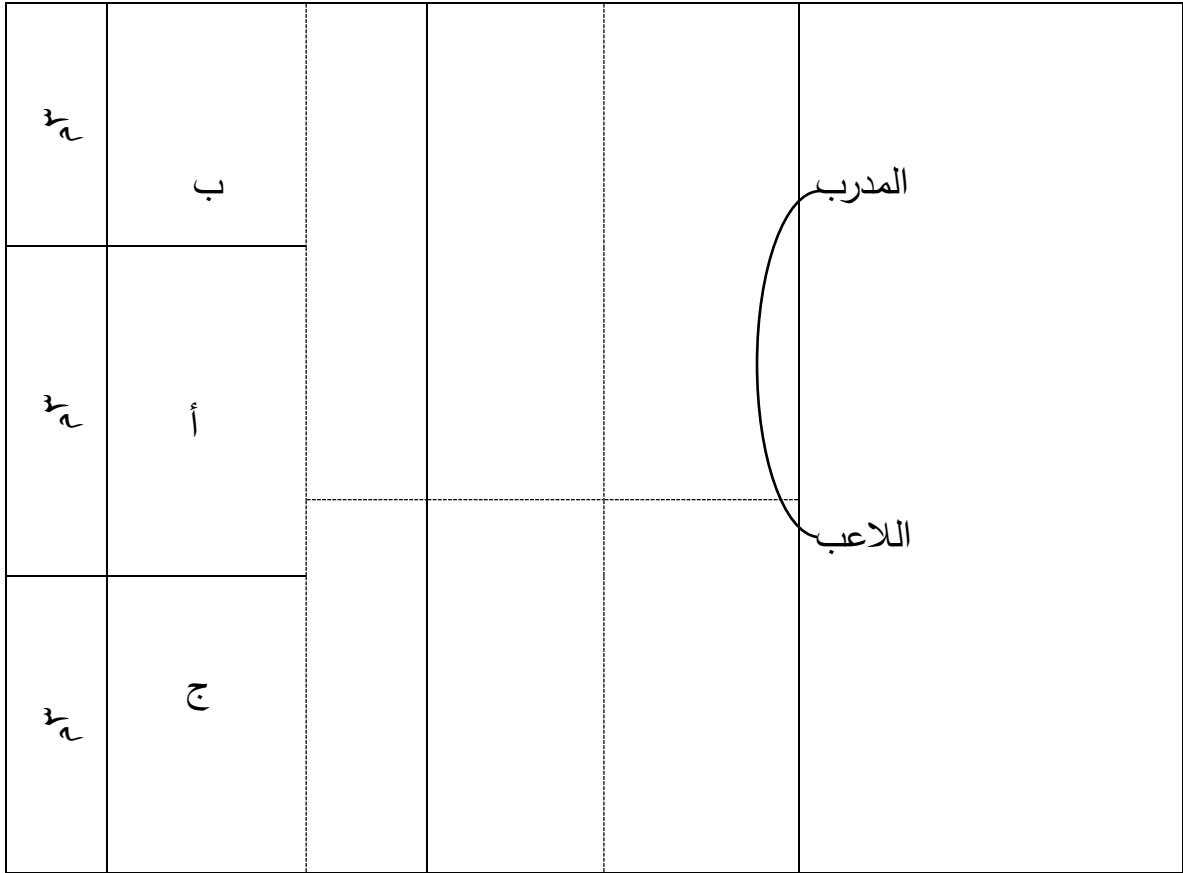
- (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
- (٣) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- (٢) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
- (١) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

^(٤١) مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية وقياسات جسمية ، انتقاد ومعاينة ، تحكيم ، ط١ ، عمان ، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٨١ .

• عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى

• تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (١) يوضح اداء اختيار مهارة الضرب الساحق من مركز (٣) نحو مركز (٦)



٤-٤-٤ : اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (١)^(٤٢).

❖ الغرض من الاختبار :

قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (١) المنطقة (أ)

❖ الادوات المستخدمة :

ملعب كرة الطائرة مقسم كما في الشكل - شريط لتحديد الاهداف - شريط قياس - ١٠ كرات طائرة .

❖ مواصفات الاداء :

يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (٤) موجهة الكرة نحو مركز (١) المنطقة (أ)

❖ شروط التسجيل

للمختبر ثلاث محاولات :

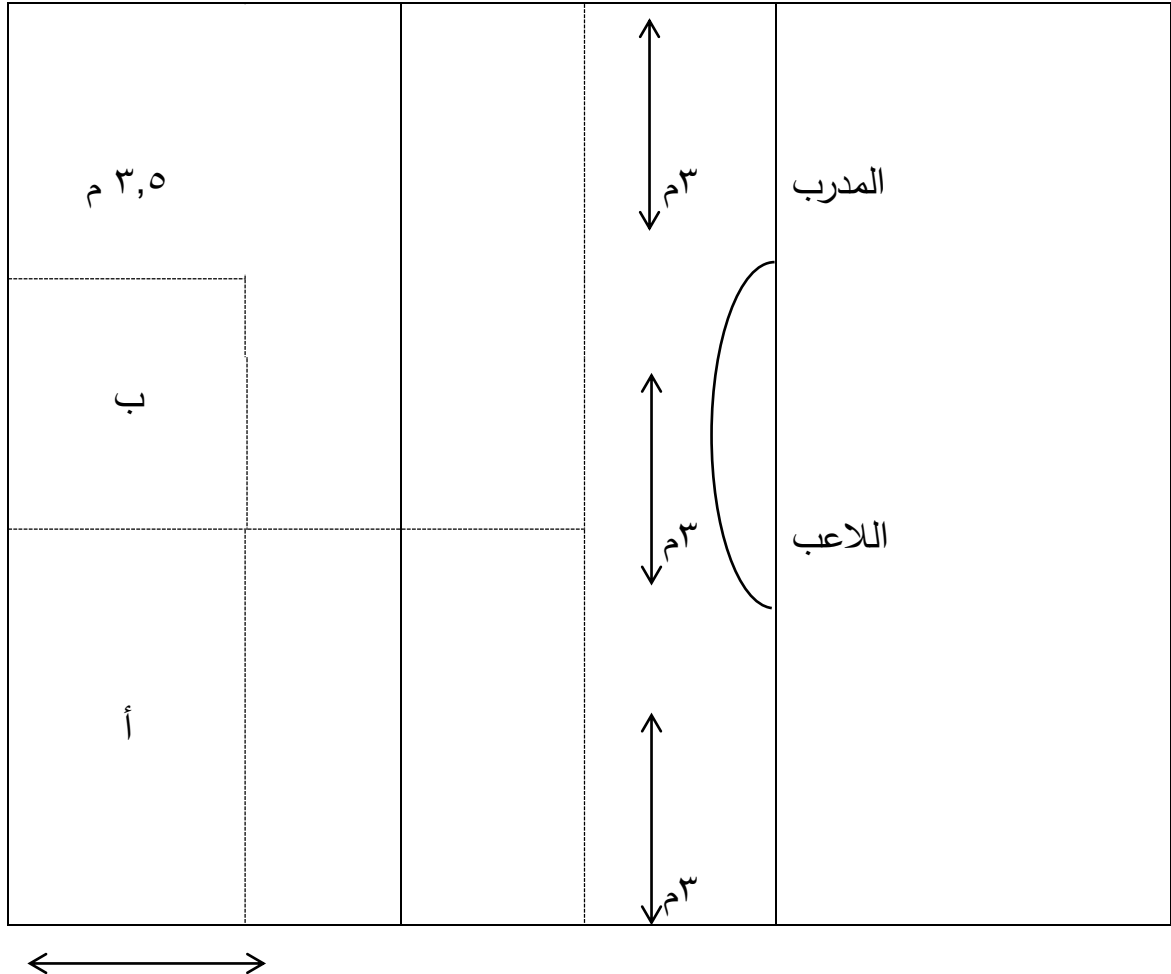
• (٤) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

• (٣) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

^(٤٢) مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية وقياسات جسمية ، انتقاد ومعاينة ، تحكيم ، ط١ ، عمان ، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٨١ .

- (٢) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ح)
- (١) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الاعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

شكل يوضح اداء اختيار مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (١)



٣-٥ : التجربة الاستطلاعية :

ومن اجل الحصول على النتائج والمعلومات الضرورية ولغرض اتباع السياق العلميالسليم بإجراءات البحث ، اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٦/٢/٢٠١٧ على لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ جامعة القادسية بالكرة الطائرة البالغ عددهم (١٠) لاعبين .

حيث تماختبار اللاعبين قبل يوم من هذا التاريخ باختبارات القدرة العضلية في هذا اليوم اجرت الباحثةاستمارة تقويم مهارتي (الارسال و الضرب الساحق) على لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للموسم الدراسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ جامعة القادسية في مباراة اجريت مع فريق المرحلة الرابعة في القاعة المغلقة في جامعة القادسية .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي :

- مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبارات القدرة العضلية .
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية .
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات القدرة العضلية .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة وفريق العمل عند اجراء الاختبارات بهدف تجاوزها .
- استخراج الاسس العلمية (الهدف ، الثبات ، الموضوعية) للاختبارات القدرة العضلية .

٦-٣ : الاختبار القبلي

اجرت الباحثة الاختبار القبلي يوم الأثنين المصادف ٢٦/٢/٢٠١٧ فكان لمدة يومين الساعة العاشرة صباحا .

٧-٣ : التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية من خلا تطبيق الاختبارات على العينة وقد طبق الاختبار على عينة البحث وذلك في تاريخ ٢٦/٣/٢٠١٧ على ملعب الكرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية في تمام الساعة (١٠:٣٠ صباحا) .

٣-٨ : الوسائل الاحصائية :

قامت الباحثة بأستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار السابع عشر .

الفصل الرابع

٤- عرض ومناقشة نتائج البحث

٤-١ عرض النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

٤- عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ : عرض النتائج

جدول رقم (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات للإختباراتالمهارية

ت	القدرة او المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١.	القدرة العضلية	٣,٢٨٨	١,٩٣
٢.	الأرسال	٤,١٩٣	٣,٦٧٣
٣.	الضرب الساحق	٤,٥٥٩	٣,٤٩٢

يظهر الجدول رقم (١) مقدار القدرة العضلية التي كان وسطها الحسابي (٣,٢٨) وانحرافها

$\pm 1,93$ كما يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأرسال (٤,١٩) - (٣,٦٧) على التوالي كما يظهر الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما يلي (٤,٥٥ ، $\pm 3,49$) على التوالي .

جدول رقم (٢) يبين العلاقة بين الارسال والقدرة العضلية

المهارة او القدرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدالة
الأرسال	٤,١٩٣	٣,٦٧٣	٠,٤٣٥	معنوي
القدرة العضلية	٣,٢٨٨	١,١٩٣		

(٠,٣٨٥ ، ٠,٠٥)

يظهر الجدول رقم (٢) علاقة الارتباط بين الارسال والقدرة العضلية بمقدار (٠,٤٣٥) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي ما بين الارسال والقدرة العضلية عند درجة (٠,٣٨٥) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

جدول رقم (٣) يبين العلاقة ما بين الضرب الساحق والقدرة العضلية

المهارة او القدرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدلالة
الضرب الساحق	٤,٥٥٩	٣,٤٩٢	٠,٣٠٥	معنوي
القدرة العضلية	٣,٢٨٨	١,١٩٣		

(٠,٠٥ ، ٠,٣٨٥)

حيث يبين الجدول معامل الارتباط بين الضرب الساحق والقدرة العضلية بمقدار (٠,٣٠٥) معنوي عند قيمة (٠,٣٨٥) عند درجة (٠,٠٥) والارتباط معنوي .

٢-٤ : مناقشة النتائج

من خلال نتائج البحث في جدول (٢) و(٣) ظهر لنا ان هناك علاقة طردية ما بين الارسال والضرب الساحق مع القدرة العضلية وهذا بين لنا ان للقدرة العضلية للذراعين يجب ان تكون ذا مستوى عالي من القوة والسرعة في الأداء لأن لعبة كرة الطائرة تعتمد في نتائجها على الارسال والضرب الساحق الذي يعتبران من اهم المهارات للحصول على الفوز في المباريات .

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ : الاستنتاجات

٥-٢ : التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ : الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث تستنتج الباحثة ما يلي :-

- ١) وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين الارسال والقدرة العضلية اعلى ما يمكن .
- ٢) وجود علاقة ارتباط معنوي ما بين الضرب الساحق والقدرة العضلية .

٢-٥ : التوصيات

توصي الباحثة ما يلي :-

- ١) عند تدريب الناشئين والشباب يجب التركيز على سرعة الارسال ودقته .
- ٢) اعطاء اهتمام اكثر في التدريب للضرب الساحق .
- ٣) اجراء دراسات في مجال لعبة كرة الطائرة للمهارات الأخرى .

المصادر

- ١- اكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٩٦ .
- ٢- جمعه محمد عوض : برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي دائرة في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ن كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٦ .
- ٣- حسن الحياياري (وآخرون) : فنون الكرة الطائرة ، دار الأول للنشر ، اربد ، ١٩٨٧ .
- ٤- حسين العلي وعامر فاخر ، استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ط ١ ، مكتب النور للطباعة ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- ٥- حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٨٤ .
- ٦- حمدي عبد المنعم : مذكرات الكرة الطائرة (مهارات ، خطط) ، مطبعة عادل ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

- ٧- ريتا سهاك كاكينكوليان : مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .
- ٨- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدي . الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق ، الموصل ، ١٩٨٥ .
- ٩- سعد حماد أجميلي : الكرة الطائرة (تعليم - تدريب - تحكيم) ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، ١٩٩٧ .
- ١٠- عامر جبار السعدي : دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتوج الأمامي والساحق بكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٨ .
- ١١- عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي ، أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
- ١٢- عبد الزهره حميدي : دراسة تحليلية مقارنة الأداء فرق المقدمة العراقية للكرة الطائرة في ضوء انظمة اداء عالمية : اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٩٥ .
- ١٣- عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكرة العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ١٤- عقيل عبداللهالكاتب : الكرة الطائرة التكتيكية والتكنيكية الفردي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ .
- ١٥- عقيل الكاتب وعامر جبار السعدي : تغيير قاعدة الارسال في الكرة الطائرة واثرها في دقة الارسال ، مجلة التربية الرياضية ، العدد (١٥) ، بغداد ، ١٩٩٧ .

- ١٦- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ١٧- علي جلا الدين، مبادئ وظائف الاعضاء، ط ١، الفراغ للطباعة، مصر، ٢٠٠٧.
- ١٨- قسور عبد الحميد عبد الواحد: بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى اداء اللاعب المعد للكرة الطائرة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة البصرة، ٢٠٠٦.
- ١٩- كلينز- هينر- ايكسون، فراشيسكا فستركوفا (وأخرون): سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، مطبعة وزارة التعليم في الموصل، ١٩٩٠.
- ٢٠- محمد صبحي حساتين وحدي عبد المنعم: طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، ط ١، دار الفكر العربي، ١٩٦٨.
- ٢١- محمد صالح فليح: أثر تعلم أنواع مختلفة من الإرسال في دقة الأداء لكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩.
- ٢٢- محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة، ط ١، دار العلوم للخدمات الجامعية ن الاردن، ١٩٩٣.
- ٢٣- محمد صبحي حساتين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، مدينة النصر، القاهرة، ٢٠٠٤.
- ٢٤- مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية لكرة الطائرة مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية وقياسات جسمية، انتقاد ومعاينة، تحكيم، ط ١، عمان، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.

٢٥-الاتحاد الدولي لكرة الطائرة : القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠١-٢٠٠٤،

العراق ، ٢٠٠١.

26- Johnson , B.a and Nelson , J.k ; Practical Measurements for Evaluation in Physical Education ; Minnesota , Burgess publishing company , 1979 , pp200 .

27- Renniellidor ; Developing Mental skills serving coaching volleyball ,Feb. March-1995 . p16 .

28- Beal et.al .VB coaching Tips for the "go" , VB support syndicate U.S.A. (1991, p,16) .

29- Michael Paiment, Pierved and in , jutien Bonder scanting and match preparation and national and integration level women rB, intrB, teach , 1991 , P,5 .

30- Fiedler Mariana ; Volleyball Sport Overlays , Berlin , 1978 . p,17.

31- Berthold Fronner , Bernd Zimmernann . Selected Aspects of the developments of men , Volleyball in Olympic in Atlanta, the coach Quarterly technical review for volleyball coaches published by F.I.V.B. Vol,4-December 1997. P,18 .