



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## علاقة القوة الانفجارية

### بأداء بعض المهارات الهجومية

### بكرة الطائرة

بحث وصفي

على طلبة الصف الثالث لمتوسطة الحسين (ع) للبنين ،  
كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

من قبل الطالب

**علي عباس سلمان**

بإشراف

**د. محمد عبد الرحمن**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١

لِسُورَةِ أَنْزَلْنَاهَا وَفَرَضْنَاهَا وَأَنْزَلْنَا فِيهَا آيَاتٍ

بَيِّنَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ (١)

صَلَّى اللَّهُ الْعَظِيمِ

١ لجزء (١٨) النور الآية (١)

## الأهداء

- إلى ..... من سعى وشقى لينير لي طريق شبابي \*\*
- إلى ..... من لم يبخل بشيء من أجل دفعي إلى طريق السعادة \*\*
- إلى .....والذي العزيز أطل الله في عمره \*\*
  
- شكري وإهدائي إلى من أرضعني لبن الجنة والحنان في صغري \*\*
- وإلى من سألت سليل الشمع لتتير طريق شبابي \*\*
- منها وإليها فكانت الجنة تحت قدميها \*\*
- إلى ..... من أنتظرت هذه اللحظة بفارغ الصبر \*\*
- إلى ..... والدتي العزيزة \*\*
  
- إلى ..... شمعة عمري وريحانتي إخوتي ، أمير ، قاسم ، حسن ، سجاد
- إلى ..... جميع أساتذتي الذين أشرفوا على تدريسي من المرحلة الأولى  
وحتى تخرجي \*\*  
\*\* إلى كل من أحب \*\*

**\*\* أهدي ثمرة جهدي هذا \*\***

**علي**

## الشكر والتقدير

**\*\* الحمد لله رب العالمين \*\* ناصر المؤمنين \*\* مغني الصابرين وكيل**

**\*\* المظلومين \*\***

غافر الذنوب \*\* جل وعلا شأنه \*\*\* والصلاة والسلام على الصادق الأمين قرّة عيني

وحبيب رب العالمين وشفيع أمته يوم لا ينفع مال أو بنون \*\*\* يوم تشخص في الأبصار \*\*

يوم تذهل كل مرضعةٍ عما أرضعت ويوم تخشع فيه أفئدة الخلق ليوم اللقاء الموعود \*\*

يوم الحشر معه ومع آل بيته الطيبين الطاهرين \*\* خاتم الأنبياء \*\*\* وحلمي الذي أتوق الى

الوقوف على قبره الطاهر الشريف الرسول الكريم محمد ( صلى الله عليه وسلم )

**\*\* يارب لك الحمد \*\*\* ولك الشكر \*\* ولك الخشوع والخضوع \*\* على عطفك ومساعدتك**

وعونك وتسهيلك وفضلك على إنجاز مفردات هذا البحث بفضل أحسانك وعظيم سلطانك

تواضعاً وإجلالاً .

**\*\* تحية وتقدير إلى كل من ساهم في إكمال بحثي هذا \*\* وعلمي حرفاً من حروف**

المعرفة \*\* وأخص بتقديري الأب الفاضل والأستاذ الكبير الذي تعجز الكلمات عن وصفه

وتقف الأسطر حائرتان عن ذكر خدمته الجليلة في التعليم والأجيال التي تربت على يديه

الكريمتين الى والدي العزيز .

**\*\* كما أخص بشكري \*\* هذا جميع أساتذتي الأجلاء الذين اناروا لي بصيرتي بالعلم**

وساهموا في وصولي الى منصة التخرج \*\* وخط مسيرة حياتي \*\* فلهم جزيل الشكر

والتقدير \*\* داعياً لهم بالصحة والسلامة والعمر المديد إن شاء الله \*\*\*

• ويدعوني واجب الاعتراف بالجميل أن أقدم جل احترامي وفائق تقديري على ما

قدمته لي من دعم متواصل من أجل انجاز هذا البحث \*\*\* فجزاهم الله خير الجزاء \*\*

\*\* وكلمة شكر مفعمة بحبي وإمتناني ومعطرة بأريج كل الزهور الرائعة أهديها لوالدتي

التي سهرت لسهري وأحاطتني بالدعوات الصادقة ليحفظني الله ويعينني أسأل الله لها

الصحة والعمر المديد \*\*

\*\* والتمس العذر من كل من لم يرد اسمه سهواً في هذا الشكر \*\*

،دائماً وأبداً أقول حمداً وسجوداً لرب العرش العظيم لأنه يعطي ويكافيء ولا ينتظر

مقابلاً \*\* لأنه الرحمن الرحيم الحارس بعنايته وجنوده عباده المؤمنين \*\*\* والصلاة

والسلام على سيد الخلق وحبیب رب العالمین الرسول الکریم محمد ( صلی الله علیه وسلم

.)

والله ولي التوفيق

## ملخص البحث

إجري البحث لمعرفة علاقة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لدى طلاب الصف الثالث المتوسط في متوسطة الحسين (ع) للبنين ، وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة . وقد أستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وكما أشتملت عينة البحث على (٢٥) طالباً والتي تتراوح أعمارهم بين ١٥ - ١٧ سنة ، وبعد إجراء الأختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية والأداء المهاري على عينة البحث وإستخدام الوسائل الأحصائية المناسبة تم التوصل الى نتائج البحث والتي تؤكد وجود علاقة إرتباط مغنوية بين القوة الانفجارية والأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة ، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الأهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والي ساعدهم في أداء المهارات بشكل أفضل .

## الفهرست

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	العنوان	
أ	الاية القرآنية	
	إقرار المشرف	
	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ب	الإهداء	
ت - ث	الشكر والتقدير	
ج	ملخص البحث	
ح - د	الفهرست	
ذ	قائمة الجداول	
ر	قائمة الأشكال	
ز	قائمة الملاحق	
<b>الباب الأول</b>		
١	التعريف بالبحث	أولاً
٢	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
٤	المجال البشري	١-٥-١
٤	المجال الزمني	٢-٥-١
٤	المجال المكاني	٣-٥-١
<b>الباب الثاني</b>		
٦	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	ثانياً
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٨-٧-٦	لعبة كرة الطائرة (volley ball)	١-١-٢
١٠-٩	القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة الطائرة	٣-١-٢
١٢-١١	مفهوم القوة العضلية	٤-١-٢
١٤-١٣	القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة	٥-١-٢
١٥	المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة	٦-١-٢
١٧-١٦-١٥	مهارة الارسال الكابس او الارسال الساحق في الكرة الطائرة	أ
١٨	مهارة الضرب الساحق	ب
١٩	الدراسات المشابهة	٢-٢
٢٠-١٩	دراسة ( محمد حسين حميدي )	١-٢-٢

## الفهرست

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٢١-٢٠	دراسة ( شيماء علي خميس )	٢-٢-٢
٢٢-٢١	دراسة ( ايمان فائق صالح )	٣-٢-٢
٢٣-٢٢	مناقشة الدراسات المشابهة والحالية	-٣-٢
<b>الباب الثالث</b>		
٢٥	منهج البحث واجراءاته الميدانية	ثالثا
٢٥	منهج البحث	١-٣
٢٥	عينة البحث	٢-٣
٢٦	الوسائل والادوات المستخدمة في البحث	٣-٣
٢٦	الوسائل المستخدمة في البحث	١-٣-٣
٢٧	الادوات المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
٢٧	خطوات تنفيذ البحث	٤-٣
٢٨	تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة	٥-٣
٢٩	ترشيح الاختبارات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والمهارات الهجومية الخاصة في كرة الطائرة	٦-٣
٣٠	الاختبارات التي جرى اعتمادها في البحث	٧-٣
٣٠	الاختبارات البدنية	١-٧-٣
٣٠	اختبارات القوة الانفجارية	١-١-٧-٣
٣٠	اختبارات الوثب العمودي من الثبات	٢-١-٧-٣
٣١	اختبار كرة طبية زنة ٢ كغم من فوق الرأس باليدين	٣-١-٧-٣
٣٢	الاختبارات المهارية	٤-١-٧-٣
٣٢	اختبار الضرب الساحق المستقيم	٥-١-٧-٣
٣٣	اختبار الارسال من الاعلى	٦-١-٧-٣
٣٤	الشروط العلمية للاختبارات	٨-٣
٣٤	ثبات الاختبارات	١-٨-٣
٣٤	صدق الاختبارات	٢-٨-٣
٣٥	موضوعية الاختبارات	٣-٨-٤
٣٥	التجربة الاستطلاعية	٩-٣
٣٦	التجربة الرئيسية	١٠-٣
٣٧	الوسائل الاحصائية المستخدمة	١١-٣
<b>الباب الرابع</b>		
٣٩	عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها	رابعا
٣٩	عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الاساسية الخاصة بالقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وتحليلها	١-٤
٣٩	عرض نتائج مهارة الارسال	١-١-٤
٤٠	عرض نتائج مهارة الضرب الساحق	٢-١-٤
٤١	مناقشة النتائج	٢-٤



## الفهرست

الصفحة	الموضوع	التسلسل
الباب الخامس		
٤٥	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	خامسا
٤٥	الاستنتاجات	١-٥
٤٦	التوصيات والمقترحات	٢-٥
المصادر		
٥٠-٤٩-٤٨-٤٧-٤٦-٤٥	المصادر العربية	
٥١	المصادر الاجنبية	
٥٢	الملاحق	
	استمارة الاستبانة	

## قائمة الجداول

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة	٢٨
٢	التكرارات للاختبارات التي رشحها الخبراء والمختصون لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين	٢٩
٣	معامل الصدق والثبات ومعنوية الارتباط	٣٤
٤	معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الارسال	٣٩
٥	معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق	٤٠

## قائمة الاشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
٣٠	اختبار الوثب العمودي من الثبات	١
٣١	اختبار رمي كرة طبية زنة ( ٢ كغم ) من فوق الرأس باليدين	٢
٣٢	اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم	٣
٣٣	اختبار الارسال من الاعلى	٤

### قائمة الملاحق

الرقم	الموضوع	الصفحة
١	استمارة استبانة لترشيح اهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية	
٢	استمارة استبانة لتحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة	
٣	الاستمارة الفردية	
٤	اسماء فريق العمل المساعد	
٥	اسماء الخبراء والمختصين في تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية	
٦	اسماء الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة	
٧	اسماء العينة (والبالغ عددهم ٢٥ طالب ) الذي جرى اختبارهم في متوسطة الحسين (ع) للبنين	
٨	ملخص البحث في اللغة الانكليزية	

## الفصل الأول

### ١- التعرف بالبحث .

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث .

#### ٢-١ مشكلة البحث .

#### ٣-١ أهداف 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 الأول

### ١- التعرف بالبحث .

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث :-

ان التطور الكبير الذي حصل في الميدان الرياضي وخاصة في منافسات الالعاب الفرقية لم يكن وليد الصدفة ولكنه جاء نتيجة تطور اساليب البحث العلمي التي ادت الى نقصي نقاط الضعف والقوة في العملية التدريسية وعلاجها وكذلك نتيجة لاستخدام اساليب ومبادئ علمية لتصحيح مسارات عملية التدريب الطويلة .

وتعد القدرات البدنية واحدة من اهم الجوانب والمكونات التي تدخل في اعداد الرياضي الناجح ، ولعل من اهم هذه الصفات هي صفة القوة العضلية التي تعد اساس الصفات الاخرى وبمختلف انواعها سواء كانت قوة قصوى او قوة انفجارية او مميزة بالسرعة وغيرها من انواع القوة التي يحتاجها الرياضي في مختلف النشاطات الرياضية وحسب حاجة نوع النشاط الرياضي الممارس .

ولعبة كرة الطائرة واحد من الالعاب الفرقية التي يحتاج اللاعب فيها الى امتلاك صفة القوة وذلك لدخولها ضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة والعامه لديه .

وتكمن اهمية البحث في التعرف على حاجة لاعب كرة الطائرة الى قوة العضلة الانفجارية المؤثرة في اداء المهارات الهجومية مثل (الضرب الساحق ، الارسال الكابس ) سواء كانت قوة انفجارية لعضلات الرجلين او انفجارية لعضلات الذراعين والتعرف ايضا على مدى علاقتها بالاداء الصحيح والناجح لهذه المهارات .

## ٢-١ مشكلة البحث .

إن ترسيخ أداء المهاري للاعب يعتمد اعتمادا كبيرا على الاعداد البدني وتوفر عناصر اللياقة البدنية عند اداء اللاعب للمهارات المتنوعة ، ومن خلال ذلك تم ملاحظة وجود ضعف في مستوى الاعداد البدني لدى طلاب الصف الثالث متوسطة الحسين (ع) للبنين في جميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ، ويعود السبب في ذلك الى قلة مزاوله الطلبة للتمارين البدنية المنتظمة واليومية لذا فإن السبيل الوحيد لمعرفة سبب التدهور هو معرفة العلاقة بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين واداء بعض المهارات الهجومية كمهارة (( الضرب الساحق ، و الارسال الكابس )) بالكرة الطائرة .

## ٣-١ أهداف البحث .

يهدف البحث الى الاهداف الاتية :-

- ١- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٢- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين واداء مهارة الارسال الكابس بالكرة الطائرة .
- ٣- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٤- التعرف على علاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واداء مهارة الارسال الكابس بالكرة الطائرة .
- ٥- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين واداء بعض المهارات بالكرة الطائرة .

#### ٤-١ فروض البحث

- ١- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق .
- ٢- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ومستوى اداء مهارة الارسال الكابيس .
- ٣- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق .
- ٤- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ومستوى اداء مهارة الارسال الكابيس .
- ٥- هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين مستوى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ومستوى اداء بعض مهارات (الضرب الساحق والارسال الكابيس) .

#### ٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب الصف الثالث متوسط للسنة الدراسية ٢٠١٦-٢٠١٧ .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٣/١٢/٢٠١٦ ولغاية ١/٤/٢٠١٧ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة الالعاب الخارجية ، متوسطة الحسين(ع) للبنين .



## الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ القدرات البدنية الخاصة في لعبة كرة الطائرة .

٢-١-٢ مفهوم القوة العضلية .

٣-١-٢ القوة العضلية .

٤-١-٢ القوة الانفجارية للاعب كرة الطائرة .

٥-١-٢ المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة .

أ) مهارة الارسال الكابس او الارسال الساحق بكرة الطائرة .

ب) مهارة الضرب الساحق .

٢-٢ الدراسات المشابهة .

١-٢-٢ دراسة ( محمد حسين حميدي ) .

٢-٢-٢ دراسة ( شيماء علي خميس ) .

٣-٢-٢ مناقشة الدراسات المشابهة والحالية .

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

#### ١-٢ الدراسات النظرية .

##### ١-١-٢ لعبة كرة الطائرة ( volleyball )

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي لاقت انتشارا واسعا واقبالا جماهيريا كبيرا على مستوى العالم ، اذ انها كانت لعبة ترويحية وترفيهية يمارسها الفرد في اوقات الفراغ ثم تحولت الى لعبة اولمبية تحتاج الى متطلبات كثيرة لتحقيق النجاح والبطولة ومن هذه المتطلبات اللياقة البدنية العالية والقدرات الوظيفية والنفسية ووضع الخطط الهجومية والدفاعية الجيدة واتقان جميع المهارات الاساسية للكرة الطائرة تماما اذ تعد هذه من العناصر شرطا اساسيا عند اعداد لاعب او لاعبة الكرة الطائرة لا تقل احداها عن الاخرى في الاهمية .<sup>(١)</sup> وتعد كرة الطائرة احدى اكثر الرياضات العالمية شعبية . يلعب فيها فريقان بستة لاعبين لكل منهما وتفصل بينهما شبكة عالية على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة ارضية الخصم او اذا تم ارتكاب خطأ او اذا اخفق الفريق في صد الكرة وارجاعها في شكل صحيح . تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة ( FIVB ) عام ١٩٤٧ م واول بطولة عالمية للرجال اقيمت عام ١٩٤٩ م ، بينما اول بطولة عالمية للسيدات في عام ١٩٥٢ م ، اضافت الكرة الطائرة الى الالعاب الاولمبية في عام ١٩٦٤ م وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة . وتلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله ١٨ X ٩ امتار ، مقسم الى قسمين ( للفريق ) طول كل منهما ٩ X ٩ امتار . يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك ، وارتفاعه ٢،٤٣ ، وللرجال ، و٢،٢٠ للسيدات . وتقسم مهارات الكرة الطائرة الى ( التمير ، الاعداد ، الارسال ، الاستقبال ، الضربة الساحقة ، الصد ، الدفاع ) .<sup>(٢)</sup>

وان انتشار لعبة الكرة الطائرة على الصعيدين العالمي والعربي لم يكن وليد الصدفة وانما حصل لاسباب

كثيرة منها :-<sup>(٣)</sup>

---

(١) شبكة الانترنت العالمية ، منتديات تونيزيا سبورت ( [www.Toniasport.net](http://www.Toniasport.net) ) .

(٢) مجلة السوبر الرياضية ، الاردن ، دار الاوائل للنشر ، العدد الاول ، ط ١ ، ٢٠٠٨ ، ص ٢٠ .

(٣) سعد محمد قطب ولوي غانم الصميدعي ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطابع جامعة الموصل ، الموصل ،

١٩٨٥ م ، ص ١٤ - ص ١٥ .

١. تعد هذه اللعبة مناسبة لكل مرحلة عمرية فيتمتع بمزاولتها الصبي الصغير والشيخ الكبير ، كل بحسب قدرته .
٢. من الالعب الاجتماعية التي تصلح مزاولتها لكلا الجنسين ولكل منها قوانين خاصة ويمكن ممارستها بفرق مختلطة لقضاء وقت الفراغ .
٣. تعد من الالعب العلاجية التي تعالج الانحاء الظهري نتيجة الجلوس الغير سليم .
٤. تتميز هذه اللعبة بامكانية ممارستها كل فصول السنة وتمارس في الهواء الطلق ، وفي الصالات المغلقة ، وفي الليل والنهار .
٥. تعد من اسهل الالعب وبعدها عن الاصابات الجسمية وذلك لانها قليلة الاحتكاك ولا يوجد اي احتكاك بين الفريقين .
٦. لها دور بارز ومهم في تطوير الجهاز الحركي والامكانية الحركية وذلك عن طريق تقوية المجاميع العضلية والعظام والمفاصل تطويرها لكي تاخذ دورها البالغ في بناء وتنمية الجسم وتحمل العبء الكبير اثناء اللعب .
٧. لهذه اللعبة دور في تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لاعضاء الجسم المختلفة .<sup>(١)</sup>

---

(١) رضوان ، محمد نصر الدين ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ . ص٦٩

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

ان التدريب المنتظم يؤدي الى انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة مقارنة بالتدريب وذلك مرده الى تكيف فسيولوجي ، وذلك لان التدريب البدني يؤدي الى زيادة حجم الدم المدفوع التي يضخها القلب في كل ضربة من ضرباته مما يجعل القلب اكثر كفاية في عمله يستطيع تلبية من الطلب على الدم من قبل اجزاء الجسم المختلفة بعدد اقل من ضربات القلب <sup>(١)</sup> إذ ان كل نوع من انواع العمل الجسماني بما فيه المجهود البدني يرفع عدد ضربات القلب والزيادة في عدد ضربات القلب لها حد معين فلا يتيح سرعة نبض للقلب وقتا كافيا لانه يعاود الامتلاء بالدم في وقت الانبساط وعلى هذا نجد ان درجة الانتفاع تهبط عندما يصل نبض القلب الى اكثر ١٧٠ نبضة في الدقيقة اذ يتناقص صادر القلب <sup>(٢)</sup> .

ويسمى الايقاع المنتظم ما بين الانقباض وانبساط القلب بـ ( ضربات القلب ) وقد يعادل معدل القلب . ويتأثر معدل ضربات القلب بالمرحلة العمرية والجنس والطول والوزن والحالة التدريبية والنشاط المهني ووضع الجسم <sup>(٣)</sup> .

ان معدل القلب يتأثر بمستوى اللياقة البدنية للفرد وبالعوامل النفسية ويكون عند الاناث اعلى من الذكور ويزداد معدل النبض تبعا لزيادة الحمل البدني او استهلاك الاوكسجين للمدربين وغير المدربين ، ويعد مؤشر ضربات القلب مهما في تفسير الجهد البدني المسلط على الجسم <sup>(٤)</sup> .

---

(١) عقيل مسلم عبد الحسين ، دراسة مقارنة لبعض المؤثرات الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب وفق انظمة الطاقة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص ١١ .

(٢) مجيد ريسان خريبط ، التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ ص ٣٠ .

(٣) محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الاعضاء والجهد البدني ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٠ ، ص ١٣٧ - ١٣٩ .

4\_ Coles.me.exercises testing in bloom field . Quoted .fricer .p.a & faith .k.d.text book . od science & medicine. In .sport .human . kinetics book .Illinois.usa . champaign . 1992 .

## ١-٢- ٢- القدرات البدنية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة :-

تعد القدرات البدنية الخاصة من الركائز الاساسية التي تستند عليها الالعب الرياضية وتختلف في اهميتها باختلاف الالعب الرياضية الممارسة ، اذ يعتمد عليها من اجل تحقيق الاداء الناجح ، وتحتاج كل لعبة رياضية الى قدرات بدنية بنسب تختلف عن الاخرى .

ونجد ان نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد الرياضي الذي يرغب في تحقيق اعلى المستويات هو يحدد نوع القدرات البدنية والمهارية والوظيفية الضرورية ، وهناك ارتباط وثيق بين تنمية القدرات البدنية تنمية المهارات الحركية فمثلا لا يستطيع اللاعب اتقان حركات القفز في حالة افتقاره الى قوة الرجلين .<sup>(١)</sup>

والقدرات البدنية عملية فردية ، اي انها ترتبط بدرجة كبيرة بالظروف الفردية يختلف الافراد في قدراتهم البدنية والوظيفية ومدى دوافعهم النفسية ، وانهم يختلفون في ظروف معيشتهم اليومية ، وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية او ذهنية وقد يواجه الفرد الرياضي بعض التحديات البدنية الصعبة في عمليات التدريب او المنافسة ، وقد يضطر الانسان العادي في بعض الاحيان الى العمل في ظروف بدنية تزيد درجتها عن ظروف الحياة العادية مثل حالات الطوارئ او الخطر او عند الحاجة لاداء بعض ساعات العمل الاضافية .<sup>(٢)</sup>

والقدرات البدنية تتباين في اهميتها في الالعب الرياضية اذ ان لكل فعالية رياضية قدرات بدنية تختلف عن القدرات البدنية لفعالية اخرى من حيث الاهمية والحاجة وان اي ضعف في اي قدرة بدنية يؤدي الى ضعف الاداء المطلوب .

---

(١) عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٩١ .

(٢) اسراء جميل حسن السعدي ، دراسة مقارنة للاصابات الرياضية الشائعة وبعض المتغيرات البدنية والوظيفية عند اللاعبات في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية تربية رياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ ، ص٥٣ .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي لها قدرات بدنية خاصة تختلف عن الالعاب الاخرى مثل لعبة كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة ... الخ من اجل الوصول الى مستوى عال من الاداء ، وان امتلاك المهارات الفنية وحدها لا يكون كافيا ما لم يكن مرتبطا بالقدرات البدنية واستثمارها على نحو صحيح من اجل الحصول على مستوى اداء جيد ، لذا لا بد من الاهتمام والتركيز في اعداد اللاعبين لتحقيق افضل النتائج .

وذلك فإن (( المهارات الحركية لا تتحقق الا في وجود القدرات البدنية الخاصة ))<sup>(١)</sup> .

كما وان (( بناء اي لاعب بدنيا لا بد من ان يرتبط ببناءه مهاريا )) ، كما وان " تنفيذ فن الاداء الحركي باتقان يؤكد دليل البناء البدني الجيد " <sup>(٢)</sup> .

وتعد القدرات البدنية من اهم متطلبات الاداء في الكرة الطائرة لكونها العامل الحاسم في كسب المباريات عندما يكون هناك تقارب او تساوي في النقاط بين الفريقين ، وتزداد اهميتها للناشئين لانها العمل الاساسي لاداء المهارات الكرة الطائرة بصورة صحيحة وسليمة .<sup>(٣)</sup>

والقدرات البدنية الخاصة تعني " اللياقة البدنية لطبيعة معينة او لنشاط معين " <sup>(٤)</sup> .

" وان اللاعب لا يستطيع الانجاز العالي مالم يتوفر لديه القدر المناسب من الاعداد البدني والمهاري " <sup>(٥)</sup>

ان القدرات البدنية الخاصة ضرورية ومهمة في تقدم لاعب الكرة الطائرة واعداده بغرض الوصول الى المستويات العالية وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري الخططي وذلك يتطلب من المدربين الدقة والتركيز في اختيار المكونات المناسبة وطريقة تنفيذها باستخدام احداث اساليب التدريب وتحقيق اداءها في مختلف المواقف والظروف حتى نصل الى افضل النتائج .

---

(1). Singer . N . Robert . Motor Learnig and human Performance . 3<sup>rd</sup> ; Macmillan . publishing .co.inca.Newyork . 1990

(٢) عدي عبد الحسين كريم الربيعي ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة اداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ ، ص ١١ .

(٣) محمد صبحي حساتين ، عبد المنعم حمدي ، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ١٩ .

(٤) فاضل سلطان شريدة الخالدي ، وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط ١ ، مطابع دار الهلال ، الرياض ، ١٩٩٠ ، ص ١١٤ .

(٥) عزت محمود كاشف ، الاعداد النفسي للرياضيين ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص ٣٧ .

## ٢-١-٣ مفهوم القوة العضلية :-

### ٢-١-٤-١ القوة العضلية .

القوة العضلية هي احدى المكونات الاساسية للياقة البدنية التي تكسب اهمية خاصة نظرا لدورها المرتبط بالاداء الرياضي او بالصحة على وجه العموم . ولم يلاحظ اي مكون من مكونات اللياقة البدنية يمثل ما حظيت القوة العضلية .

تقسم القوة العضلية الى ( قوة ثابتة وقوة متحركة ) وذلك تبعا لطبيعة الانقباض العضلي وايضا تقسم القوة الى قوة مميزة بالسرعة وتعمل القوة تبعا لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية من سرعة ومطولة .

ومن خلال ذلك يمكننا اعطاء تعريف شامل للقوة العضلية وهو " اقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة اداءه في اقصى انقباض عضلي واحد " (١) .

وعرفها هارة بانها " اعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة (٢) .

ويعرفها كلارك بانها " اقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضة عضلية واحدة " (٣) .

---

(١) احمد عبد الفتاح ابو العلاء واحمد نصر الدين سيد ، مصدر سبق ذكره ، ص٨٨ .  
(٢) ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحة ، ط١ ، دار وائل للنشر ، الاردن ، ٢٠٠١ ، ص٣٧  
(٣) مروان عبد المجيد ابراهيم ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٩ ، ص١٠٧ .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

وتعرف ايضا بانها " اقصى مقدار من القوة يمكنه ان تخرجه او مجموعة العضلات المشتركة في العمل " (١) .

والتعريف الاجرائي هو قدرة العضلة على التغلب او مواجهة اقصى مقدار من القوة تنتجها العضلة او مجموعة من العضلات لمدة زمنية معينة .

وفي ضوء هذه التعاريف يمكننا تحديد مفهوم القوة العضلية بالنقاط التالية :-

- ١ . ان القوة العضلية هي القوة الناتجة عن اقصى انقباض عضلي دون تحديد (الثابت ، المتحرك) .
- ٢ . ان يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدى لمرة واحدة .
- ٣ . ان يكون الانقباض ارادي اي تحت سيطرة الجهاز العصبي الارادي .
- ٤ . ان ترتبط القوة العضلية بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في نقل الخارجي ام نقل الجسم نفسه ام مقاومة منافس او مقاومة احتكاك .

من خلال كل ما تقدم نستطيع تقسيم القوة العضلية الى اشكال معينة . وحسب متطلبات الانجاز الحركي لنوع النشاط الرياضي الممارس وقد تكون القوة العضلية بصورة قوة قصوى كما في العاب رفع الاثقال وفعاليات الرمي بالعاب القوى وبعض الالعاب الاخرى التي تتطلب مقاومة عالية كالمصارعة . او بشكلها السريع والانفجاري كما في معظم الحركات الجمناستيكية او فعاليات القفز والوثب والركض السريع وانواع الحركات التعجيلية السريعة والارسال والضرب الساحق وحائط الصد ... الخ تشكل مطاولة القوة كما في المسافات المتوسطة والدراجات والتجديف والساحة والالعاب الفرقية المنوعة . (٢)

---

(١) علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٧٦ .

(٢) عقيل عبد الله ، الكاتب ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٠ .



## ٢-١-٥ القوة الانفجارية للاعب الكرة الطائرة :-

تعتبر القوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة من اكثر القدرات البدنية اهمية في الكرة الطائرة وهي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة . ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر في هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من السرعة . اي بذل بقوة بشكل متفجر . وللحصول على هذه القدرة يجب ان يمر اللاعب بمراحل تمرين وتدريب طويلة اذ انه ليس كل لاعب يمتلك سرعة عالية ومن الضروري ان يمتلك مكون قوة متفجرة تلقائيا . اذ ان هذا الطلب هو مزيج من متطلبات القوة والسرعة العاليتين لذلك لا بد للاعب عن التمرن الطويل للحصول على هذا المزيج من المكونين وترجع اهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة على انها عامل حاسم في المهارات المختلفة منها .

الضرب الساحق : فالوثب العمودي للوصول الى اعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق ويتوقف على القوة الانفجارية للرجلين . كما ان حركة الضرب للكرة في مهارة الضرب الساحق تحتاج الى قوة انفجارية لعضلات الذراعين .

ومهارة الارسال تتطلب قوة انفجارية وخاصة الارسال من الاعلى وكذلك الارسال بالوثب ويتطلب قوة انفجارية للذراعين والرجلين .

ومهارة حائط الصد يحتاجها في الوثب الى الاعلى . وكذلك الانتقال السريع من مكان الى اخر في الملعب يتطلب قوة انفجارية او ما يسمى ( بشد الطاقة ) <sup>(١)</sup> لنقل جسم من مكان الى اخر بسرعة عالية .

والضرب الساحق يتطلب نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بامتلاك القوة الانفجارية في الضرب والوثب فضلا عن الرشاقة والدقة في الاداء الحركي وتوجيه الضربات عند الارسال ايضا . وتشكل نسبة تكرار حدوث الضرب الساحق خلال مباريات نحو (٢١%) من جميع المباريات <sup>(٢)</sup> .

(١) عقيل عبد الله ، الكاتب ، مصدر سبق ذكره ، ص ٤٠ .

(٢) الين وديع فرج ، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط١ ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٨٩ ، ص ١١٦ .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

وانها تعد من القدرات البدنية التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بالاداء المهاري فهي الاساس في تطوير الاداء .<sup>(١)</sup>

وتعرف بانها " اقصى قوة باسرع اداء حركي ولمرة واحدة " <sup>(٢)</sup> .

وتعرف ايضا بانها ( مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي لمرة واحدة " <sup>(٣)</sup>

ويعرفها الباحث اجرائيا بانها الجهد الذي يبذله الفرد للوصول الى اقصى انقباض ولمرة واحدة .

وإن اداء المهارات الاساسية في الكرة الطائرة بصورة جيدة بدرجة عالية من الاتقان تتطلب الاهتمام وتاكيد القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين .

ومن الجدير بالذكر هنا إن قياس القوة الانفجارية له اتجاهان اساسيان :-

١ . دفع الجسم لنفسه . كما هو في الوثب والقفز .

٢ . دفع الجسم خلف الاداة . كما هو الحال في الرمي والدفع والضرب والركل ..... الخ

---

(١) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص٩١ .

(٢) احمد بسطويسي ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٧٦ .

(٣) ماهر احمد عاصي ، تقويم القوة الانفجارية للاطراف السفلى المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العالمي الثالث عشر

لكليات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ ، ص١٠٤٢ .

## ٢-١-٦ المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة :-

سنتناول مهارتي (( الارسال الكابس والضرب الساحق )) لكونهما يمثلان اهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة مع تركيز مشكلة البحث عليها وهما كالآتي :-

### أ) مهارة الارسال الكابس او ( الارسال الساحق ) بكرة الطائرة .

يعد الارسال من المهارات المهمة التي يستأنف للعبة بعد حدوث اي خطأ لأحد الفريقين ، واول مهارة تنفذ في لعبة الكرة الطائرة ومن خلاله يستطيع اللاعب ان يحصل نقطة دون ان يبذل فريقه اي مجهود ولاسيما ان كان اللاعب يتمتع بالثقة والدقة في التنفيذ والاتقان ويمتلك القدرة على التمييز وملاحظة نقطة ضعف لدى الفريق المنافس واستغلال ذلك لصالح فريقه .

ويعرف الارسال بأنه " جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة بكف اليد بهدف ارسالها من فوق الشبكة الى نصف ملعب المقابل دون ارتكاب اي خطأ " (١) .

ويعرف بانه " جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي في الفريق الذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة او المقفلة او بأي جزء من الذراع ، بهدف ارسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس " (٢) .

وان مهارة الارسال من اهم ضربات الهجوم المباشر التي يستخدمها اللاعبون في اللعب التي قد تضع الخصم في وضع دفاعي ضعيف ولاسيما اذا كان الفريق المرسل ذو مستوى عال من التقان في اداء ضربة الارسال (٣) .

تكمن اهمية مهارة الارسال بانها ذات طابع هجومي ، ومن غيره لا يمكن البدء باللعب واذا كان لدى اللاعب القدرة على اختيار الارسال المناسب من ملعب الخصم مما يؤدي الى حصول فريقه على نقطة فضلا عن ارباك لاعبي الفريق الخصم ، وفي حالة خسارة الارسال فهذا يؤدي الى نقطة مؤكده واتاحة فرصة للفريق الخصم بالهجوم . (٤)

---

(١) محمد خير الحوراني ، الحديث في الكرة الطائرة ، ط ١ ، دار العلوم للخدمات الجامعية ، الاردن ، ١٩٩٣ ، ص٤١ .

(٢) ناهد عبد زيد ، مستوى اداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص٩ .

(3). Rennie Ieder . Developing . mental Skills Serving . Coaching Volley Ball . Feb – March . 1995 . 16.

(٤) عامر جبار السعدي ، دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ ، ص٨-٩ .

(( ويعد الارسال مفتاحا للحصول على النقاط للفريق في حالة اتقانه ))<sup>(١)</sup>.

الشكل (١) يوضح لنا مهارة الارسال الكابيس .

لمهارة الارسال تاثير عال على الفريقين ( المرسل والمستقبل ) وهو ليس مجرد حركة لعبور الكرة فوق الشبكة كما يتصوره بعضهم انما يخضع لقوانين اللعب المسافة والارتفاع ومكان سقوط الكرة اذ ان اللاعب المعد اعدادا جيدا والمتقن لعملية الارسال يستطيع توجيه الكرة الى اللاعب المستقبل الضعيف او البديل الذي نزل في الملعب توا من اجل نقطه لفريقه<sup>(٢)</sup> وان عملية الارسال تكون بصورة فردية اي يؤديها لاعب واحد ودون اي اعاقه من الفريق الخصم وتنفذ بعد صافرة الحكم مباشرة ، وتكون لدى اللاعبين الفرصة للفوز بالمباريات باستخدام ضربة الارسال ، يجب عليهم معرفة كيفية استخدام الارسال المناسب واستغلال الفرص لاحراز النقاط المتكررة ويجري ذلك باتباع اساليب التدريب المتقنة والمستمرة في رفع قدرات اللاعبين وقابليتهم للوصول الى المستويات المطلوبة<sup>(٣)</sup> .

ويعد الارسال من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة ، لذلك ظهرت انواع مختلفة من خلال الارسال ، وان القدرة بالتحكم بادائه يمكن للاعب من كسب نقاط مباشرة لفريقه اذ يكون مستقلا بالكرة عند اداء الارسال<sup>(٤)</sup> .

---

(١) عقيل عبد الله الكاتب ، التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ ، ص٣٥ .

(٢) مروان عبد المجيد ابراهيم ، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط١ ، مؤسسة الوراق للطبع والنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص٥٢ .

(٣) عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص١٠٦ .

(٤) روز غازي عمران العبيدي ، بعض القدرات البدنية وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة الشاطئية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ ، ص٤١ .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

وعند اداء مهارة الارسال بالطريقة الصحيحة من المرسل يؤدي هذا الى :- (١)

١. الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق .
٢. اعطاء فرصة راحة لفريقة .
٣. كسب الثقة العالية لاعضاء الفريق من الناحية النفسية .
٤. اجهاد فريق الخصم بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا عند الحاجة .
٥. زعزعة الثقة وروح التعاون بين اعضاء فريق الخصم في حالة نجاحه .

تكون مهمة الفريق المرسل سهلة عندما يكون الارسال قويا ومتقنا وفي المكان الصحيح بالمقابل صعوبة مهمة الفريق الخصم .

وتقسم انواع مهارة الارسال على ما ياتي :- (٢)

اولا – الارسال من الاسفل وهو :-

- أ. الارسال من الاسفل المواجه الامامي .
- ب. الارسال من الاسفل الجانبي .
- ت. الارسال من الاسفل الجانبي المعكوس ( الروسي ) .

ثانيا – الارسال من الاعلى وهو :-

- أ. الارسال من الاعلى المواجه ( التنس ) .
- ب. الارسال من الاعلى المتموج ( الامريكي والياباني ) .
- ت. الارسال من الاعلى برؤوس الاصابع .
- ث. الارسال الساحق .

---

(١) مروان عبد المجيد ابراهيم ، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٣ – ٥٤ .

(٢) اكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، دار للفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ١٩٩٦ ، ص ١٥٧ .

(٣) سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة وتطبيقاتها الميدانية ، ط ١ ، المعترف للنشر والتوزيع ، عمان ٢٠٠٦ ، ص ٧٣ .

**ب) مهارة الضرب الساحق :-**

تعد مهارة الضرب الساحق ( الهجوم الساحق ) من اهم المهارات الهجومية خاصة اذا كان اللاعب ذو قوة وسرعة ودرجة عالية من الاتقان في الاداء اذ يعد السلاح الاول في حصول فريقه على نقطة فوز .

( وإن الهدف من الضرب الساحق في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة او الحصول على الارسال ، فلو بقيت هذه اللعبة تلعب من غير الضربات الساحقة الى ايامنا هذه واقتصرت على مجرد امرار الكرة ما بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق المنافس لاستمرت كرة الطائرة يوماً كاملاً بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة ) .

**إن أنواع الضرب الساحق هي :-<sup>(١)</sup>**

- ١ . الضرب الساحق المواجه ( الضربة الساحقة المواجهة ) .
- ٢ . الهجوم الساحق المواجه بالدوران .
- ٣ . الهجوم الساحق المواجه الخاطف ( السريع ) .
- ٤ . الهجوم الساحق بالرسغ .
- ٥ . الهجوم الساحق بالخداع التمويه .

ويجب على اللاعب الذي يؤدي هذه المهارات إن يتميز بالرشاقة وسرعة رد الفعل وحسن التصرف والثقة بالنفس والسرعة والاقتراب نحو الشبكة وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العصبي العضلي فضلاً عن طرق اللاعب واندفاعه للتدريب المتواصل لاتقان هذه المهارة .<sup>(٢)</sup>

---

(١) سعد حماد الجميلي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٧٢ .

(٢) اكرم زكي خطاييه ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٩ .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة .

### ١-٢-٢ دراسة ( محمد حسين حميدي ) .<sup>(١)</sup>

اجرى الباحث د. محمد حسين حميدي دراسته بعنوان " تأثير القوة الانفجارية على رجل النهوض في القفز العالي " على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان . بعدد (٣٠) طالبا وقد اتجهت الدراسة الى :-

- ١- التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي في القفز العالي وكل من القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية .
- ٢- تحديد اهمية كل صفة من الصفات البدنية ( القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية ) تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي .

واقترح الباحث لتحقيق اهدافه :-

- ١- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي والقفز العالي وكل من القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية .
- ٢- تختلف نسبة الصفات البدنية ( القوة القصوى والقوة النسبية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية ) بالمستوى الرقمي في القفز العالي وحسب اهميتها .

---

(١) محمد حسين حميدي ، تأثير القوة الانفجارية على رجل النهوض في القفز العالي ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة

ميسان ، العدد الاول ، المجلد الثاني عشر ، ٢٠٠٣ م .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

واستنتج الباحث ما يأتي :-

- ١- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في القفز العالي لكل من ( القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة القصوى لعضلات الرجلين ) .
- ٢- وجود علاقة ارتباط عكسية بين المستوى الرقمي في القفز العالي والسرعة الانتقالية .
- ٣- حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على اعلى نسبة مساهمة بالمستوى الرقمي في القفز العالي بلغت (٤٨%) وجاءت صفة السرعة الانتقالية بنسبة مساهمة بلغت (٤٢%) ، ثم صفة القوة النسبية بمساهمة (٣١%) .

### ٢-٢-٢ دراسة ( شيماء علي خميس )<sup>(١)</sup>

اجرت الباحثة م.م. شيماء علي خميس دراستها بعنوان " القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها باداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة " على عينة من طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٣-٢٠٠٤ وقد اتجهت الدراسة الى :-

- ١- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين واداء مهارة والاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٢- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والاداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

---

(١) شيماء علي خميس ، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها باداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد الاول ، المجلد الرابع ، ٢٠٠٥ م



## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

وافترضت الباحثة لتحقيق اهدافها :-

١- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والاداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .

٢- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .

واستنتجت الباحثة ما يأتي :-

١- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والاداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .

٢- هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة البحث .

### ٢-٢-٢ دراسة ( ايمان فائق صالح )<sup>(١)</sup>

تناولت الباحثة في رسالتها المسومة " التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساحق المستقيم ( العالي ) من المنطقة الامامية للاعبات المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ومقارنته بالانموذج تحددت مشكلة البحث بالتعرف على الاخطاء الشائعة التي ترافق مهارة اداء الضرب الساحق المستقيم للاعبات المنتخب العراقي .

وكان هدف البحث التعرف على الفروقات في مهارة الضرب الساحق المستقيم بين اداء لاعبات المنتخب العراقي والانموذج في الاداء بالكرة الطائرة .

تكونت عينة البحث من (٣) لاعبات من المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة حيث تمت عملية تصوير الاداء لكل واحدة منهما بالة تصوير فيديو مربعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد خلال الفترة من ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٨ ولغاية ٢٣ / ٩ / ٢٠٠٨ .

---

(١). ايمان فائق صالح ، التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساحق المستقيم العالي ، من المنطقة

الامامية للاعبات المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ، ومقارنته بالانموذج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

وتوصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :-

- ١- ان المرحلة التحضيرية والمتمثلة بمسافة الاقتراب وزمن الاقتراب وسرعة الاقتراب لها دور كبير في اعطاء اهمية للمراحل التي تليها .
- ٢- متغير ارتفاع مركز كتلة الجسم اهم المتغيرات ومن الضروري تحقيقه عن طريق وصول اللاعبين الى اعلى نقطة ارتفاع .

### ٢-٧-٢ مناقشة الدراسات المشابهة والحالية .

في ضوء اطلاع الباحث للدراسات المشابهة المرتبطة بموضوع بحثه توصل الى :-

١. تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الاولى في تناولها للمؤشرات البدنية ، ولكن اقتصرت الدراسة المشابهة على قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فقط . في حين الدراسة الحالية سلطت الضوء على قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين معاً . وايضا الاختلاف في عينة البحث حيث إن الدراسة المشابهة تناولت موضوع البحث على طلاب المرحلة الثالثة . كلية التربية الرياضية جامعة ميسان . والبالغ عددهم (٣٠) طالبا . في حين الدراسة الحالية سلطت الضوء على عينة من طلاب الصف الثالث لمتوسطة الحسين للبنين والبالغ عددهم (٢٥) طالبا التي تتراوح اعمارهم بين (١٥-١٧) سنة .

## الفصل الثاني . . . . . الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢. تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الثانية التي تناولت القدرات البدنية الخاصة . وهو جزء من دراسة الباحث وكذلك استخدام الدراسات المشابهة للمهارات الهجومية في الكرة الطائرة . الا ان الدراسة الحالية تناولت المهارات الهجومية من خلال تحديد مهارتين هجومية والتي هي ( الضرب الساحق والارسال الكابس ) في حين الدراسة المشابهة تناولت فقط الضرب الساحق . وإن عينة الدراسة المشابهة كانت على طلاب المرحلة الثانية . كلية التربية الرياضية / جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ الا إن عينة البحث للدراسة الحالية كانت على طلاب الثالث متوسط لمتوسطة الحسين للبنين والبالغ عددهم (٢٠) طالبا والتي تتراوح اعمارهم بين (١٥- ١٧) سنة .

٣. لا تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الثالثة في تناولها للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة . وذلك من خلال تحديد مهارات واحدة فقط والتي هي (مهارة الضرب الساحق) . في حين ان الدراسة الحالية حددت مهارتين اساسية هجومية في الكرة الطائرة والتي هي ( الضرب الساحق والارسال الكابس) وان عينة البحث للدراسات المشابهة كانت على (٣) طالبات من المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة . الا ان عينة البحث للدراسة الحالية كانت على طلاب الصف الثالث لمتوسطة الحسين للبنين والبالغ عددهم (٢٥) طالبا والتي تتراوح اعمارهم بين (١٥-١٧) سنة .

ومن خلال ما تم ذكره من خلال اطلاع الباحث على الدراسات المشابهة والحالية توصل الى وجود اوجه شبه واختلاف في الدراسات المشابهة الثلاث والحالية وذلك من خلال الاختلاف في عينة البحث وفي تحديد القدرات البدنية وايضا في المهارات الهجومية . حيث إن هناك بعض الدراسات اقتصرت على جزء من المهارات دون الاخرى الا ان الدراسة الحالية تطرقت الى تحديد مهارتين من المهارات الهجومية . كما ان هناك اوجه شبه واختلاف في تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية واقتصار بعض الدراسات على جزء واهمال الاخر .

### الفصل الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

١-٣ منهج البحث .

٢-٣ عينة البحث .

٣-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث .

٢-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث .

٤-٣ خطوات تنفيذ البحث .

٥-٣ تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة .

٦-٣ ترشيح الاختبارات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين

والمهارات الهجومية الخاصة في الكرة الطائرة .

٨-٣ الشروط العلمية للاختبارات

١-٨-٣ ثبات الاختبارات .

٢-٨-٣ صدق الاختبارات .

٣-٨-٣ موضوعية الاختبارات .

٩-٣ التجربة الاستطلاعية .

١٠-٣ التجربة الرئيسية .

١١-٣ الوسائل الاحصائية .

### الفصل الثالث

#### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية .

##### ١-٣ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لحل المشكلة ، وهو احد المناهج الاساسية في البحوث الوصفية " يسعى الى جميع بيانات من افراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين او متغيرات معينة " (١)

##### ٢-٣ عينة البحث :-

يعد اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ويتقصد بالعينة " الانموذج الذي يجريه الباحث مجمل ومحور عمله " (٢)

وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية والخاصة " شملت عينة البحث طلاب الصف الثالث لمتوسطة الحسين للبنين في الديوانية ، وكان عددهم (٢٥) طالبا من مجموع (٤٠) طالب والتي تتراوح اعمارهم بين ١٥ - ١٧ سنة وقد تم استبعاد (١٥) طالبا وذلك لكونهم لا يمثلون عينة البحث بسبب عدم اتقانهم للمهارات الحركية الخاصة بالقوة الانفجارية وقد اختار الباحث هذه العينة ( الصف الثالث ) كونها تمثل اعلى مستوى من الصف الاول والثاني متوسط في اتقانها للمهارات وادائها للمهارات الخاصة بالبحث

---

(١) محمد حسن علاوي ، واسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٤٠

(٢) وجيه محبوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٣ ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ١٨١ .

### ٣-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث .

هي الوسيلة او الطريقة التي يتمكن بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات والبيانات والعينات والاجهزة<sup>(١)</sup> .

فقد استعمل الباحث الوسائل والادوات اللازمة والضرورية لحل مشكلة بحثه واختبار صدق فروضه وتحقيق اهدافه مهما كانت تلك الادوات سواء بيانات ام عينات ام اجهزة ويجري تحديدها بالاتي:-

### ٣-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث .

استخدم الباحث وسائل عدة لجمع البيانات المطلوبة في بحثه وهي :-

- أ- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ب- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد اهم المهارات الهجومية بكرة الطائرة ( انظر الملحق ٢ ) .
- ت- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء لترشيح اهم الاختبارات الملائمة لقياس القوة الانفجارية . ( انظر الملحق ١ ) .
- ث- استمارة فردية لجمع المعلومات ( انظر الملحق ٣ ) .
- ج- فريق العمل المساعد ( انظر الملحق ٤ ) .
- ح- اسماء الخبراء والمختصين في تحديد اهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية ( انظر الملحق ٥ ) .
- خ- اسماء الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة ( انظر الملحق ٦ ) .

---

(١) محمد شهاب احمد الشمري ، مناهج تعليمي مقترح للدقة والسرعة في تعلم بعض مهارات التهديف في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٤ ، ص ٥٠ .

### ٢-٣-٢ الادوات المستخدمة في البحث .

- أ- كرات طائرة .
- ب- كرسي بارتفاع ٤٠ سم .
- ت- شريط قياس .
- ث- طباشير .
- ج- حبل صغير طوله ٣ م .
- ح- كرة طبية زنة ٢ كغم .
- خ- شريط لاصق عرضه ٥ سم .
- د- صافرة .

### ٤-٣ خطوات تنفيذ البحث .

لقد اعتمد الباحث الاجراءات التي من شأنها ان تيسر عملية البحث وتحقيق الاهداف التي ينشد الباحث تحقيقها واعتمد على الخطوات الاتية :-

- تحديد المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة عن طريق آراء الخبراء والمختصين .
- ترشيح الاختبارات عن طريق آراء الخبراء والمختصين .
- تنفيذ التجربة الاستطلاعية .
- تنفيذ التجربة الرئيسية .

### ٥-٢ تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة في لعبة كرة الطائرة .

من اجل تحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة في لعبة كرة الطائرة والتي لها علاقة بالقوة الانفجارية ، اعد الباحث استمارة تضمنت المهارات الهجومية في الكرة الطائرة \* اذ وزعت على الخبراء والمختصين \* وبعد جمع البيانات وتفريقها في جداول اعدت لهذا الغرض استعبدت المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق قل من (٧٥%) وكما مبين في الجدول (١) . وحسب القانون التالي .

$$١. \text{ النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠ \% (١)$$

يمثل نسبة اتفاق الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات الاساسية التي لها علاقة بالقوة الانفجارية في لعبة كرة الطائرة .

ت	المهارات الهجومية	نسبة الاتفاق
١	الارسال	% ٨٥
٢	الضربة الساحقة	% ٨٠

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الاساليب الاحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ٧٨ .

\* انظر الملحق (٢)

\* انظر الملحق (٦) .



## ٦-٣ ترشيح الاختيارات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والمهارات

### الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة .

وفقا لنتائج الاستمارة التي حددت المهارات الهجومية الخاصة في لعبة كرة الطائرة ، جرى اعداد استمارة استبانة اخرى لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح اهم الاختبارات الخاصة بالقوة الانفجارية ، لعضلات الذراعين والرجلين \* والتي جرى عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين \* .

وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات على اعلى تكرار يحققه لاختيار من بين الاختبارات المرشحة الاخرى . كما مبين في الجدول (٢) .

### الجدول (٢)

يمثل تكرارات لاختبارات التي رشحها الخبراء والمختصون لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين

ت	القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية	ت	الاختبارات	التكرارات
١	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	١ .	رمي كرة ناعمة لاقصى مسافة .	٢
		٢ .	رمي كرة طبية (٣) كغم باليدين .	١٣
		٣ .	رمي كرة طبية (٢) كغم بيد واحدة	٣
		٤ .	رمي كرة طبية (٣) كغم باليد اليمنى ثم باليد اليسرى .	٢
٢	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	١ .	الوثب العمودي من الثبات	١٠
		٢ .	الوثب العمودي من الحركة	٣
		٣ .	الوثب العريض من الثبات	١
		٤ .	الوثبات المتتالية في المكان	٢

\* انظر الملحق (١) .

\* أنظر الملحق (٥) .

#### ٤-٧ الاختبارات التي جرى اعتمادها في البحث .

#### ٣-٧-١ الاختبارات البدنية .

#### ٣-٧-١-١ اختبارات القوة الانفجارية .

#### ٣-٧-١-٢ اختبار الوثب العمودي من الثبات .<sup>(١)</sup>

الغاية من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الادوات :- حائط املس مؤشر علوه (٤) متر ، طباشير ، شريط قياس .

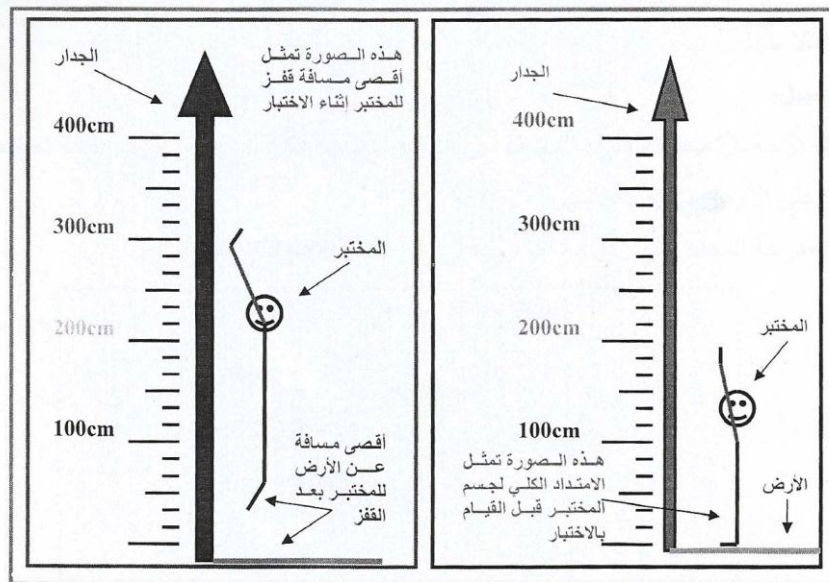
طريقة الاداء :- يقف المختبر بجانب الحائط ويقوم بمد ذراعه لياخذ الطول الكلي لامتداد جسمه وذراعه

لتسجل له المسافة ب(سم) علامة اولى والعلامة الثانية التي يسجلها من القفز لاعلى مسافة

وهي مقدار ما يتمتع به من قوة انفجارية . كما في الشكل(١) .

التسجيل :- يعطى لكل مختبر محاولتين وتسجل له افضلها .

#### شكل (١)



(١) محمد صبحي حسنين ، وحمدى عبد المنعم ، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مركز الكتاب

للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ . ص ٤٤

٣-١-٧-٣ اختبار رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من فوق الرأس باليدين<sup>(١)</sup>

الغاية من الاختبار :- قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الادوات :- منطقة فضاء مستوية ، حبل صغير ، كرسي ، كرة طبية زنة(٢) كغم ، شريط قياس ، شريط لاصق عرضه (٥) سم .

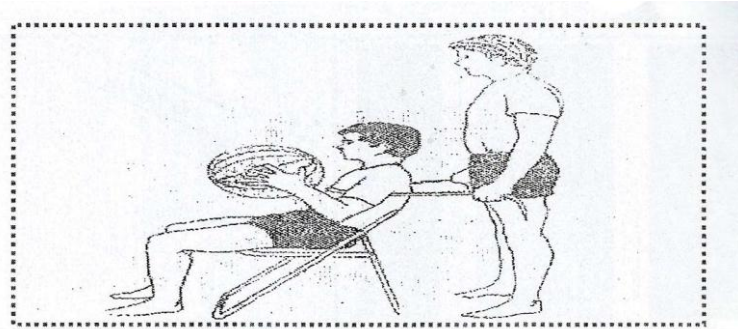
طريقة الاداء :- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين على ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ، ويوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لمنع المختبر من الحركة للامام اثناء الرمي للكرة ، اذ تجري عملية رمي الكرة باستخدام اليدين (بدون استخدام الجذع ) كما في الشكل الاتي (٢) .

الشروط :-

- يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل فيها افضلها .
- يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار لتدريبه على الاداء .
- عندما يهتز الكرسي او يتحرك في اثناء اداء المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة اخرى بدلا منها .

التسجيل :-

- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض ناحية الكرسي .
- درجة المختبر هي : درجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث .



شكل (٢)

(١) سهام قاسم سعيد احمد المرسومي ، تأثير التدريب باحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بنات ، ٢٠٠٢ . ص ٤٢ .

٣-٨-١-٤ الاختبارات مهارية :-

٣-٧-١-٥ اختبار الضرب الساحق المستقيم .

الغاية من الاختبار :- قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم .

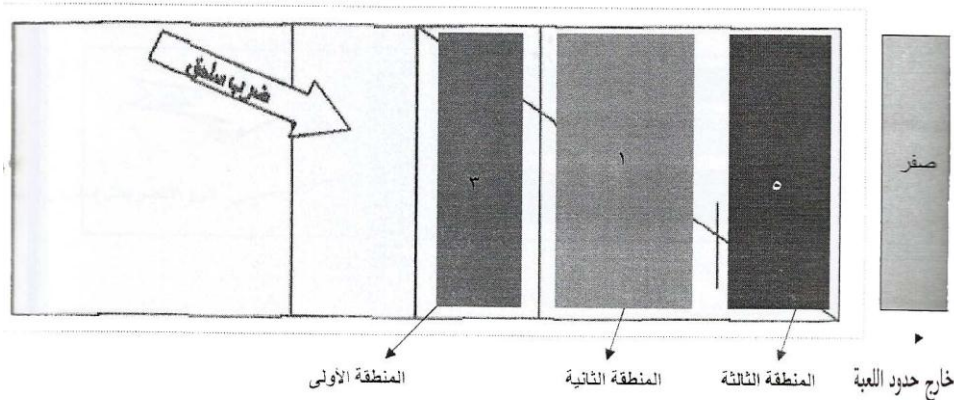
الأدوات :- ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة ، شريط قياس ، صافرة ، شريط لاصق عرضه (٥) سم .  
طريقة الاداء :- بعد الاعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة  
ولكل مختبر خمس محاولات في المناطق الثلاثة المقسمة من ارض الملعب وكما مبين في الشكل (٣)  
وتحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة .

التسجيل :-

تحسب الدرجات كالآتي :-

- أ- في حالة سقوط الكرة في المنطقة الاولى يعطى للمختبر (٣) درجات .
- ب- في حالة سقوط الكرة في المنطقة الثانية يعطى للمختبر (درجة واحدة) .
- ت- في حالة سقوط الكرة في المنطقة الثالثة يعطى للمختبر (٥) درجات .
- ث- اما في حالة سقوط الكرة خارج هذه المناطق يحصل اللاعب على (صفر) .

شكل (٣)



يوضح مهارة الضرب الساحق المستقيم

### ٣-٧-١-٦ اختبار الإرسال من الأعلى (١)

الغاية من الاختبار :- قياس دقة مهارة الإرسال .

الادوات :- ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة ، شريط قياس ، شريط لاصق عرضه (٥) سم . تحديد منطقة الإرسال وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الاول على بعد اربعة اقدم من خط الجانب الثاني على بعد ستة اقدم من الخط الاول ( على بعد ١٠ اقدم من الجانب) . يكتب في المستطيل الاول رقم (١٠) وفي المستطيل الثاني رقم (٥) وفي المستطيل الثالث رقم (١) حيث تمثل هذه الارقام درجات المختبر اذا سقطت الكرة في اي من هذه المناطق الثلاثة . وكما مبين بالشكل (٤).

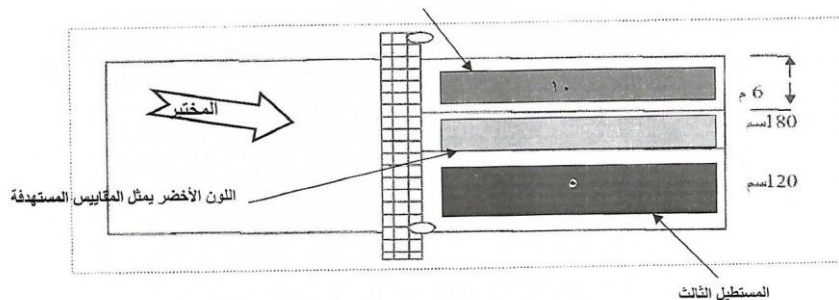
طريقة الاداء :- يقف الاختبار في منطقة الإرسال ويقوم باداء مهارة الإرسال الى نصف الملعب المقابل على ان تتخطى الكرة الشبكة ( دون ملامستها ) محاولا اسقاطها في المستطيل المكتوب فيه رقم (١٠) .

التسجيل :- يحصل المختبر على (١٠) درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك (المستطيل الاول المجاور لخط الجانب ) ويحصل على (٥) درجات اذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث . واذا سقطت الكرة على احد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعد داخل المقاييس المستهدفة .

الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (١٠٠) درجة تمثل مجموع درجات المختبر في المحاولات العشر الذي يقوم بها .

#### شكل (٤)

يوضح اختبار الإرسال من الأعلى .



شكل (٤)  
يوضح اختبار الإرسال من الأعلى

(١) علي سلوم جواد الحكيم، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤، ص ١٨٦ .

### ٨-٣ الشروط العلمية للاختبارات :-

#### ١-٨-٣ ثبات الاختبارات :-

المقصود به " انه لو اعيد تطبيق الاختبارات على الافراد انفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها ونتائج متقاربة وفي ظل ظروف مشابهة " (١) .

لذا اعد الباحث اجراء الاختبارات على عينة استطلاعية بعد مرور (٧) ايام وبلغ حجم العينة الاستطلاعية (١٥) طالب في يوم ١٦ / ٣ / ٢٠١٠ .

وبعد معالجة النتائج احصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون ، تبين ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات جيدة .

#### ٢-٨-٣ صدق الاختبارات .

" الاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي تصمم لقياسها " (٢) .

ومن اجل التاكيد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات وحسب القانون الاتي :-

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وقد تبين بان الاختبارات تتمتع بدرجات صدق عال

ت	مفردات الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معنوية الارتباط
١ .	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٠,٧٣٨	٠,٤٤٤	معنوية
٢ .	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٠,٧٦٤	٠,٤٤٤	معنوية
٣ .	الارسال	٠,٦١٢	٠,٤٤٤	معنوية
٤ .	الضرب الساحق	٠,٨٢٩	٠,٤٤٤	معنوية

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الاساليب الاحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ص ٧٠ .

(٢) محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة دار الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٨٧ .

### ٣-٨-٣ موضوعية الاختبارات .

" لما كانت الاختبارات المستخدمة في هذا البحث بسيطة وسهلة الفهم والتطبيق والقياس غير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي ، عدت موضوعية " .

### ٣-٩ التجربة الاستطلاعية .

تعد " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً " (١) .

إذ أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٥) طالب من طلبة الصف الثالث المتوسط لمتوسطة الحسين للبنين وذلك بتاريخ ٢٠١٧/٢/٢٨ والهدف من هذه التجربة هو :-

١ . التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الاخطاء التي من المحتمل ظهورها في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .

٢ . التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

٣ . تدريب فريق العمل المساعد ، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج .

٤ . معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات .

٥ . التعرف على امكانية تنفيذ العينة للاختبارات .

٦ . استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة .

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

١ . كفاءة فريق العمل المساعد .

٢ . صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في اختبارات البحث .

٣ . لا يمكن اجراء الاختبارات في يوم واحد ، لذا عمد الباحث بتقسيم الاختبارات على يومين وذلك لسهولة الاداء ودقة اكبر في تحصيل النتائج .

---

(١) قاسم المندلوي ، غسان محمد صادق ، وآخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٨٩ ، ص١٠٧ .

### ١٠-٣ التجربة الرئيسية .

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات وصحتها ، عمد الباحث الى تطبيق الاختبارات على عينة البحث البالغة ( ٢٥ ) طالبا يمثلون الصف الثالث متوسط لمتوسطة الحسين للبنين ، للفترة من ٢٠١٧ / ٢ / ٣٠ الى ٢٠١٧ / ٣ / ١٥ إذ أجرى الباحث الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث في ساحة الالعاب الخارجية لمتوسطة الحسين للبنين وللطلاب المشمولين بالبحث وهم :-

طلاب الصف الثالث متوسط / متوسطة الحسين (ع)

ان طريقة تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية تتمثل باجراء الاختبارات على كل الطلاب المشمولين بالبحث ، وكان تسلسل على النحو الاتي :-

اليوم الاول : جرى تطبيق الاختبارات البدنية وهي :-

- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .
- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

اليوم الثاني : تطبيق الاختبارات المهارية وهي :-

- مهارة الارسال .
- مهارة الضرب الساحق .



### ١١-٣ الوسائل الاحصائية .

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الاحصائية (spss) .

$$١. \text{ النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times ١٠٠ \% \text{ (١)}$$

$$٢. \text{ الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عددها}} \text{ (٢)}$$

$$٣. \text{ الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج} - (\text{س} - \text{س})^2}{\text{ن}}} \text{ (٣)}$$

ن

$$٤. \text{ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)} \text{ (٤)}$$

$$\frac{\text{ن مج} - \text{س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{[\text{ن مج} - \text{س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})] [\text{ن مج} - \text{ص ص} - (\text{مج ص}) (\text{مج ص})]}}$$

(١) قيس ناجي عبد الجبار ، مصدر سبق ذكره ، ص٧٨.

(٢) وديع ياسين التكريتي ، وحسام محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص١٠٢ .

(٣) نزار الطالب ، ومحمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨١ ، ص٥٦ .

(٤) عائذ صباح حسين جاسم النصيري ، استخدام اسلوبي وضوح العرض والتنافس الفردي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٥ ، ص٦٢

## الفصل الرابع

٤- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها .

١-٤ عرض النتائج وتحليلها .

٢-٤ مناقشة البحث .

## الفصل الرابع

### ٤- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها .

#### ٤-١ عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بالقوة الانفجارية

##### عضلات الذراعين والرجلين وتحليلها :-

• عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارات الأساسية لطلاب الصف الثالث المتوسط لمتوسطة الحسين (ع) للبنين .

بعد أن توصل الباحث الى تحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة في لعبة كرة الطائرة واجراء الاختبارات المناسبة لعينة البحث ، عرض الباحث نتائج البحث على هيئة جداول لانها تعد وسيلة توضيحية لنتائج البحث استنادا لما اشار اليه ( رودي شتلمر ) من " انها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من بالبحث وتعزز الدلالة العلمية وتمنحها القوة " (١)

وعمد الباحث الى تحليل نتائج البحث ومناقشتها من اجل الوصول الى تحقيق اهداف وفرضيات البحث

#### ٤-١-١ عرض نتائج مهارة الارسال :-

##### الجدول (٤) يبين معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الارسال

المعالجات الاحصائية المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة
القفز العمودي من الثبات	٠,٨٢٩	٠,٤٤٤	معنوية
رمي الكرة الطبية	٠,٧٣٨	٠,٤٤٤	معنوية

ويتضح من خلال جدول (٤) والذي يبين معامل الارتباط بين القوة الانفجارية بين مهارة الارسال حيث ظهر في اختبار القفز العمودي بان معامل الارتباط بلغ ( ٠,٨٢٩ ) في حين بلغت القيمة الجدولية ( ٠,٤٤٤ ) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على معنوية ارتباط اما في اختبار رمي كرة الطبية فقد بلغ معامل الارتباط ( ٠,٧٣٨ ) والقيمة الجدولية تحت درجة ( ١٨ ) وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وبما ان القيمة الجدولية اقل من القيمة المحتسبة فهذا يدل على معنوية الارتباط .

(١) عدي عبد الحسين كريم الربيعي ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة اداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ ، ص ٥٨ .

(٢) ٤-١-٢ عرض نتائج مهارة الضرب الساحق :-

الجدول (٥) يبين معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق

المعالجة الاحصائية للمتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	الدلالة
القفز العمودي من الثبات	٠,٧٦٤	٠,٤٤٤	معنوية
رمي الكرة الطبية	٠,٦١٢	٠,٤٤٤	معنوية

يتضح من خلال الجدول (٥) والذي يبين معامل الارتباط بين القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق حيث ظهر ف اختبار القفز العمودي من الثبات بان معامل الارتباط بلغ (٠,٧٦٤) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يدل على معنوية الارتباط اما اختبار رمي الكرة الطبية فقد بلغ معامل الارتباط (٠,٦١٢) والقيمة الجدولية (٠,٤٤٤) والقيمة الجدولية تحت درجة (١٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبما ان القيمة الجدولية اقل من القيمة اقل من القيمة المحتسبة فهذا يدل على معنوية الارتباط .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج .

ومن خلال نتائج العرض السابقة تبين لنا بان هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والاداء المهاري لبعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبذلك فقد حققنا اهداف البحث من خلال نتائج هذه الاختبارات بان هناك ضعفا في الاداء المهاري وإن سبب هذا الضعف يعود الى ضعف اللياقة البدنية وخصوصا عنصر القوة الانفجارية عند اغلب الطلاب والذي ادى الى عدم التكنيك الصحيح للمهارة . فالاعداد البدني عامل مهم في تدريب الكرة الطائرة<sup>(١)</sup> وهي " القاعدة الاساسية للوصول باللاعب لاعلى مستوى من الصفات الجسمية الخاصة لنوع النشاط الممارس الى جانب الصحة العامة " <sup>(٢)</sup> وتعد القوة العضلية " إحدى مكونات اللياقة البدنية المهمة التي يتوقف عليها معظم أداء المهارات في اداء الكرة الطائرة " <sup>(٣)</sup> لذا يجب الاهتمام بتطوير القوة واعدادها الاعداد الكافي لتمكن الطالب من اداء هذه المهارات بمستوى افضل .

---

(١) محمد حسن زكي ، الكرة الطائرة ، بناء المهارات الفنية والخططية ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص٤٩ .

(٢) اكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦ ، ص٣١٣ .

(٣) اكرم زكي خطايبية ، مصدر سبق ذكره ، ص٢١٦ .

## الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

١-٥ الاستنتاجات .

٢-٥ التوصيات والمقترحات .

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات .

#### ١-٥ الاستنتاجات .

#### ومما تقدم من نتائج البحث استنتج الباحث ما يأتي :-

- أ- هناك ضعفا نسبيا لدى معظم الطلاب في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين ومما يسبب ذلك الى وجود ضعفا واضحا في بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة .
- ب- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والاداء المهاري بالكرة الطائرة وبالأخص مهارة ( الضرب الساحق ، الارسال الكابيس )
- ت- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لعناصر اللياقة البدنية الاخرى ومعرفة مدى علاقتها بمهارات الكرة الطائرة.

**٢- التوصيات والمقترحات \***

**في ضوء ما ذكر من استنتاجات ، يوصي الباحث ما يأتي :-**

- أ- الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب والذي يساعدهم على أداء المهارات بشكل افضل .
  - ب- العمل على الدراسة المستمرة للمعوقات المتعلقة بضعف مستوى الطلبة والعمل على وضع الحلول والمقترحات المناسبة لاجل الوصول بهم الى مستوى افضل .
- ضرورة اهتمام المدربين والمدرسين في الكرة الطائرة باجراء اختبارات للاعبين والطلبة بصورة دورية للتعرف على مستواهم ومدى التقدم الحاصل لهم.



المصادر  
والمراجع  
العربية الأجنبية

## القراءان الكريم

- ١- ابو العلاء احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا الرياضة البدنية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٨٧٠
- ٢- ابراهيم خليل علي الحسن ، الارسالات المختلفة في الكرة الطائرة واثرها على عملية الاستقبال للفريق الخصم الاخر ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ١١ .
- ٣- اسراء جميل حسن السعدي ، دراسة مقارنة للاصابات الرياضية الشائعة وبعض متغيرات البدنية والوظيفية عند اللاعبات في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ ، ص ٥٣ .
- ٤- البين وديع فرج ، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط ١ ، القاهرة ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٨٩ ، ص ١١٦ .
- ٥- احمد بسطويسي ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٧٦ .
- ٦- اكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٦ ، ص ١٥٧ .
- ٧- ايمان فائق حسن ، التحليل الكينماتيكي لبعض المتغيرات لمهارة الضرب الساحق المستقيم العالي ، ومن المنطفة الامامية للاعبات المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ، ومقارنته بالانموذج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
- ٨- اكرم زكي خطايبية ، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦ ، ص ٣١٣
- ٩- حمدي عبد المنعم احمد ، الكرة الطائرة . مهارات . خطط ، قانون . القاعدة ١٨ . (الضربة الهجومية) ، مؤسسة كليوباترا ، مصر القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢٦ .
- ١٠- حسن الحياياري ، فنون الكرة الطائرة ، القاهرة ، دار الامل للطباعة والنشر ، ط ٢ ، ١٩٨٧ .

١١- رضوان ، محمد نصر الدين ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ . ص ٦٩ .

١٢- روز غازي عمران العبيدي ، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة الشاطئية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ . ص ٤١ .

١٣- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطابع جامعة الموصل ، الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٨٥ .

١٤- ساري احمد حمدان ونورمان عبد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحة ، ط ١ ، دار وائل للنشر ، الاردن ، ٢٠٠١ ، ص ٣٧ .

١٥- سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط ١ ، المعترف للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٣ .

١٦- سهام قاسم سعيد احمد المرسومي ، تأثير التدريب باحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالي ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٢ .

١٧- شبكة الانترنت العالمية ، منتديات تونزيا سبورت ( [www.toniasport.net](http://www.toniasport.net) ) .

١٨- شيماء علي خميس ، القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد الأول ، المجلد الرابع ، ٢٠٠٥ م .

١٩- عقيل عبد الله الكاتب ، اللياقة البدنية ، بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٤٠ .

٢٠- عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٩١ .

٢١- عدي عبد الحسين كريم الربيعي ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ ، ص ١١ .

٢٢ عقيل مسلم عبد الحسين ، دراسة مقارنة لبعض المؤشرات الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب وفق أنظمة الطاقة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص ١١ .

- ٢٣- عزت محمود كاشف ، الاعداد النفسية للرياضيين ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص٣٧ .
- ٢٤- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص٧٦ .
- ٢٥- عقيل عبد الله الكاتب ، التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٧ . ص٣٥ .
- ٢٦- عائد صباح حسين جاسم النصيري ، استخدام اسلوبي وضوح العرض والتنافس الفردي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٥ ، ص٦٢ .
- ٢٧- عامر جبار السعدي ، دراسة مقارنة بين المتغيرات البايو ميكانيكية للارسلين المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ . ص٨-٩ .
- ٢٨- عصام الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص١٠٦ .
- ٢٩- علي سلوم جواد الحكيم ، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص١٨٦ .
- ٣٠- عدي عبد الحسين كريم الربيعي ، علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ ، ص٥٨ .
- ٣١- فاضل سلطان شريفة الخالدي ، وظائف الأعضاء والتدريب الذهني ، ط١ ، مطابع دار الهلال ، الرياض ، ١٩٩٠ ، ص١١٤ .
- ٣٢- قيس ناجي عبد الجبار ، طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ . ص٧٨ .
- ٣٣- قاسم المندلأوي ، غسان محمد صادق ، واخرون ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ١٩٨٩ ص١٠٧ .
- ٣٤- مجلة السوبر الرياضية ، الأردن ، درا الأوائل للطباعة والنشر ، العدد الأول ، ط١ ، ٢٠٠٨ ، ص٢٠ .

- ٣٥- مجيد ريسان خريبط ، التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ ص ٣٠ .
- ٣٦- محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠، ص١٣٧-١٣٩ .
- ٣٧- محمد صبحي حسانين ، عبد المنعم حمدي ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ . ص١٩ .
- ٣٨- مروان عبد المجيد إبراهيم ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٩ . ص١٠٧ .
- ٣٩- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ . ص٩١ .
- ٤٠- ماهر احمد عاصي ، تقويم القوة الانفجارية للأطراف السفلى المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العالمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٢ ، ص١٠٤٢ .
- ٤١ - محمد خير الحوراني ، الحديث في الكرة الطائرة ، ط١، دار العلوم للخدمات الجامعية ، الأردن ، ١٩٩٣ ، ص٤١ .
- ٤٢- مروان عبد المجيد إبراهيم ، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠١ ، ص٥٢ .
- ٤٣- محمد حسين حميدي ، تأثير القوة الانفجارية على رجل النهوض في القفز العالي ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة ميسان ، العدد الأول ، المجلد الثاني عشر ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٤- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص١٤٠ .
- ٤٥- محمد شهاب احمد الشمري ، مناهج تعليمي مقترح الدقة والسرعة في تعلم بعض مهارات التهديف في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٤ ، ص٥٠ .
- ٤٦- محمد صبحي حسانين ، وحمدي عبد المنعم ، الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص٤٤ .
- ٤٧- محمد حسن زكي ، الكرة الطائرة ، بناء المهارات الفنية والخططية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص٤٩ .

٤٨- ناهد عبد زيد ، مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٩ .

٤٩- نزار الطالب ، ومحمود السامرائي ، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨١ ، ص ٥٦ .

٥٠- وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومنهاجه ، ط ٣ ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ١٨١ .

٥١- وديع ياسين التكريتي ، وحسام محمد العبيدي ، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢ .

## المصادر الأجنبية

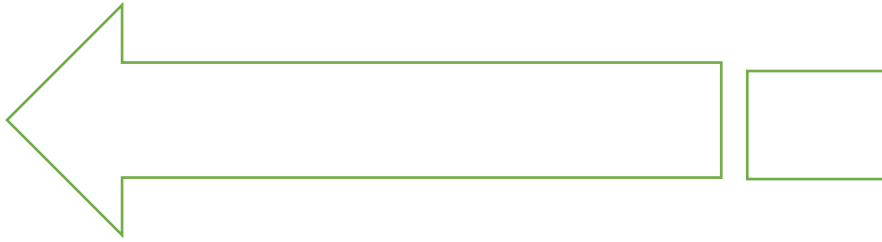
1, Colea.me.exercises.testingin. Quotebdy . fricer.p.a.& faith.k.d.text.book.of.science.

& medicine.in.sport.human.kinetics.book.Illinois.usa.Champaignn .1992.

2, Singer.N. Rebert . motor . Learning .and.human .Performance.3<sup>rd</sup> :  
Macmillan. Publishi ng . Coinca . new York . 1990 .

3, Rennie . lieder .Developing . mental .Skills .Serving . Coaching . Volley .  
Ball . Feb . march . 1995 . 16 .

الملاحق





## ملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

### استمارة استبانة لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية

استاذي الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ( علاقة القوة الانفجارية باداء بعض المهارات الهجومية بكرة الطائرة ) على طلاب متوسطة الحسين (ع) للبنين .

ولما نلمسه من حظرتكم الخبرة والدراية في المجال ، نكون شاكرين لو ابدتكم المساعدة في تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية في لعبة الكرة الطائرة التي تلائم موضوع البحث وذلك بوضع اشارة ( √ ) بازاء القدرات البدنية المناسبة .

ملاحظة :- يرجى ادراج أي قدرة بدنية ترونها ضرورية ولم تذكر في هذه الاستبانة ووضع الدرجة المناسبة لها .

#### مع التقدير

التوقيع :-

الاسم :-

اللقب العلمي :-

التخصص :-

مكان العمل :-

التاريخ :-

الباحث

علي عباس سلمان

الملاحظات	التأشير	القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية	ت
		القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	.١
		القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	.٢
		مطاولة القوة	.٣
		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	.٤
		القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	.٥
		مطاولة السرعة	.٦
		سرعة الاستجابة الحركية	.٧
		السرعة الانتقالية	.٨
		التوازن	.٩
		التوافق	.١٠
		الدقة	.١١
		الرشاقة	.١٢
		المطاولة	.١٣

الملاحظات	التأشير	القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية	ت
			.١
			.٢
			.٣
			.٤
			.٥

## ملحق رقم ( ٢ )

بسم الله الرحمن الرحيم

### استمارة استبانة لتحديد اهم المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة

استاذي الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم ( علاقة القوة الانفجارية باداء بعض المهارات الهجومية بكرة الطائرة ) على طلاب الصف الثالث لمتوسطة الحسين (ع) للبنين .

ولما نلمسه من حظرتكم الخبرة والدراية في المجال ، نكون شاكرين لو ابدىتم المساعدة في تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية في لعبة الكرة الطائرة التي تلائم موضوع البحث وذلك بوضع اشارة ( √ ) بزاء القدرات البدنية المناسبة .

ملاحظة :- يرجى ادراج أي مهارة هجومية ترونها ضرورية ولم تذكر في هذه الاستبانة ووضع الدرجة المناسبة لها .

#### مع التقدير

التوقيع :-

الاسم :-

اللقب العلمي :-

التخصص :-

مكان العمل :-

التاريخ :-

الباحث

علي عباس سلمان

ت	المهارات الاساسية	التأشير	الملاحظات
١	الإرسال		
٢	الاستقبال		
٣	الاعداد		
٤	الضربة الساحقة		
٥	حائط الصد		
٦	الدفاع عن الملعب		

ت	المهارات الاساسية	التأشير	الملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			

ملحق رقم (٤) كادر العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
١	علي حسن شبل	طالب	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢	علي حامد	طالب	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٣	علي قاسم	طالب	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٤	عزيز قاسم	طالب	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٥	علي صاحب	طالب	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم ٥ الخبراء والمختصين في مجال القوة الانفجارية

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
---	-------	-------	--------	------------

١	أ. د رحيم رويح	أ. د	تدريب العاب قوى	جامعة القادسية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية
٢	أ. م. د. علي مهدي	ا.م.د	تدريب كرة طائرة	جامعة القادسية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية
٣	ا.د احمد عبد الامير شبر	ا.د	بايوميكانيك كرة طائرة	جامعة القادسية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية
٤	ا.م.د حبيب شاكر جبر	ا.م.د	تدريب كرة قدم	جامعة المثنى كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٥	ا.م.د عمار مثنى	ا. م. د	تدريب اثقال	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم ٦ الخبراء والمختصين في مجال المهارات الخاصة بكرة الطائرة

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
١	احمد عبد الامير	ا. د	بايوطائرة	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٢	علي كاظم عرموط	م.د	اختبارات	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٣	علي مهدي	ا.م.د	فسلجة	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٤	حسام حسين	م.د	تعلم	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة
٥	بشير شاكر	ا. م. د	فسلجة	جامعة القادسية - كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة

