



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

القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة الإرسال الساحق والمتموج لدى لاعبي الكرة الطائرة

بحث وصفي

مقدم الى مجلس فرع العلوم النظرية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية
البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالبين

زين العابدين هاشم محسن

زين العابدين علاء حسن

بإشراف

د . حيدر مهدي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة/ الآية (٣٢)

الاهداء

الى من أفنى العمر لراحتي..... والدي
الى رمز العاطفة والحنان..... والدتي
الى احبة أناروا الطريق لخطواتي.... أخواني
الى من لم تلههم لي أمي..... أصدقائي

الباحثان

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الخاتم الأمين سيدنا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين. وعلى أصحابه المنتجبين الميامين أتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى الأستاذ المشرف على بحثي () لجهوده العلمية وتوجيهاته السديدة كما اتقدم بالشكر والامتنان الى كل من وقف إلى جانبي و مد يد العون لإنجاز هذا العمل.

ولا أنسى أن أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير الى أساتذتي طيلة سنوات الدراسة كما وأتقدم بالتقدير والامتنان الى الأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة الباحث وعلى توجيهاتهم القيمة، وأتقدم بشكري الى زملاء الدراسة والى كل أصدقائي الذين ساروا معي ولو بخطوة واحدة مساعدة منهم لإتمام دراستي فلهم مني جل تقديري واحترامي ومحبتي ويقتضي مني الواجب والعرفان أن اشكر أفراد عائلتي لوقوفهم الى جانبي طيلة ايام الدراسة. لمساندتهم الفعلية وتوفير كل الإمكانيات المادية والمعنوية. داعياً الباري عز وجل مخلصاً ان يوفقني لما فيه الخير و الحمد لله رب العالمين.

الباحثان

ملخص البحث

القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة الارسال الساحق والتموج لدى لاعبي الكرة الطائرة

تتجلى أهمية البحث في دراسة القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بدقة الارسال الساحق والتموج ومعرفة مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوى دقة الارسال لدى عينة البحث لما لها من أهمية في التأثير على الفريق المنافس ليس هذا فحسب بل إن دقة التصويب لدى اللاعبين إلى ساحة الخصم هي من الضروريات المهمة التي لا بد من الاهتمام بها لما فيها من دور في حسم النتيجة لصالح الفريق.

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على مستوى اداء الارسال بنوعيه الساحق والتموج لدى عينة البحث.
2. التعرف على تأثير مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين على اداء الارسال الساحق والتموج لدى عينة البحث.

أما فروض البحث:

1. يتمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد في دقة فيديو الارسال الساحق والتموج.
2. هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة الارسال الساحق والتموج لدى عينة البحث

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية إذ كان عدد افراد العينة (٧) لاعبين من أصل (١٤) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها ٥٠% من المجتمع الاصلي.

وقد استخدم الباحث اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين واختبار دقة الارسال وقد قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٤ على عينة عددها (٤) لاعبين من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكان الهدف من هذه التجربة معرفة مدى استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبار ومعرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة وتجاوز الاخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة.

وقد قام الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٤ على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية على عينة من فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (٧) لاعبين من أصل (١٤) لاعب وتم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

١. ظهور مستويات متباينة بين افراد عينة البحث في مستوى دقة الارسال الساحق والتموج. تباين قدرات اللاعبين في اداء اختيار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
٢. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة الارسال الساحق والتموج.

أما أهم التوصيات:

١. التأكيد على اداء الارسال المتموج تبعاً للمراحل التي يمر بها بكل مرحلة.
٢. العمل على تدريب اللاعبين على الفرق بين هذين الارسالين نقطة ضرب الكرة.
٣. التأكيد على إجراء اختبارات بشكل دوري على مهارة دقة الارسال وعنصر القوة المميزة بالسرعة للوقوف وبشكل أني على مستوى اللاعبين.

١ - التعريف بالبحث

١-١ - المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم المتقدم تطوراً كبيراً في الانجاز الرياضي نتيجة الجهد المتواصل من قبل العلماء. إذ لم تعد ممارسة النشاط الرياضي لغرض الترويح فقط وبشكل عشوائي بل أصبحت تلك الممارسة مبنية على أسس علمية توفرها علوم عديدة بذلك أصبح علم التدريب الرياضي مجال واسع واستطاع أن يستفيد من تجربة العلوم الأخرى مثل (علم الفيزياء والفسلجة والتشريح والكيمياء وغيرها)^١ من اجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي.

وقطعت العملية التدريسية أشواط طويلة مستفيدة من العملية العلمية السريعة التي يعيشها العالم اليوم ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الأساسية الهجومية والدفاعية وهذه المهارات تتخذ من الترابط والتسلسل غالبية لها.

ولهذا الترابط أهمية في التأكيد على اخذ اغلب المهارات لنسب متكافئة من التدريب والإرسال أحد المهارات الهجومية المهمة التي يمكن من خلالها التأثير في استقبال الفريق المنافس كذلك من شأنه أن يخلخل التكتيك الهجومي للفريق المستقبل أو يحقق نقطة مباشرة. لاسيما الإرسال الساحق الذي يُعد الإرسال الأكثر استخداماً في اغلب المباريات وذلك لتأثيره الفعال في استقبال الفريق المنافس فضلاً عن ظهور نوع جديد من الارسالات الذي برز في الآونة الأخيرة أو يشابه مع الإرسال الساحق وهو الإرسال المتموج. ولدى مشاهدة الباحث لتدريبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ وجود بعض الضعف في أداء هذا الإرسال لذا سلط الباحث الضوء على هذه الصفات البدنية المهمة محاولاً إيجاد العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة والإرسال لأنه قد يكون سبباً من أسباب الضعف في أداء هذه المهارات.

^١ عقيل عبد الله الكاتب وعامر جابر السعدي: التكتيك والتكتيك الفردي الحديث بغداد. مطبعة التعليم العالي ٢٠٠٢ ص ٢٣.

١-٢- مشكلة البحث:

أصبحت لعبة الكرة الطائرة محط أنظار ملايين المعجبين بسبب التطور الحاصل على الأداء الفني لهذه اللعبة. حيث حضت مهاراتها الهجومية تطورات كبيرة وسريعة وخصوصاً الإرسال حيث وصلت سرعة الإرسال الساحق على الصعيد الدولي ١٥٠ كم/ساعة مما يزيد صعوبة دفاع الإرسال. ومن خلال المشاهدة للاعبين فريقي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية للكرة الطائرة لاحظت أن عدد اللاعبين قليل جداً من الذين لهم القدرة على أداء مهارة الإرسال) الساحق والتموج (بالمستوى الجيد المطلوب أو اخذ نقطة مباشرة بالإرسال أو على الأقل أعاقه الفريق المنافس. وهذا النقص الحاصل نتيجة لعدم إعطاء التمارين في الوحدات التدريبية خاصة بمهارة الإرسال وكذلك الانخفاض الكبير في مستوى اللياقة البدنية وخصوصاً عنصر القوة المميزة بالسرعة العضلات الذراعين حيث أنها تشكل دوراً رئيسياً في نجاح الإرسال الساحق والتموج. ليس هذا فحسب بل ان دقة التصويب للاعب الى ساحة الخصم هي من الضروريات المهمة التي لا بد من الاهتمام بها لما فيها من دور في حسم النتيجة لصالح الفريق.

١-٣- أهداف البحث:

١. التعرف على مستوى الدقة الإرسال بنوعيه الساحق والتموج لدى عينة البحث.
٢. التعرف على تأثير مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين على دقة الإرسال الساحق والتموج لدى عينة البحث.

١-٤- فروض البحث

١. يتمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد في دقة فيديو الارسال الساحق والتموج.
٢. هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ودقة الارسال الساحق والتموج لدى عينة البحث.

١-٥-١ - مجالات البحث

١-٥-١-١ - المجال البشري

لاعبوا فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية - بكرة الطائرة للعام الدراسي

٢٠٢٢ - ٢٠٢٤ البالغ عددهم (١٠)

١-٥-٢ - المجال المكاني

قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المغلقة - جامعة القادسية

١-٥-٣ - المجال الزمني

الفترة من (٢٤/١/٢٠٢٣) ولغاية (١٠/٤/٢٠٢٣)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١- المهارات الأساسية وأهميتها في الكرة الطائرة

٢-١-٢ مهارة الإرسال

أنواع الإرسال

الإرسال الساحق

الإرسال المتوج

٢-١-٣ القوة

أنواعها

٢-١-٤ القوة المميزة بالسرعة

٢-١-٥ دقة التصويب

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١- الدراسات النظرية

٢-١-١- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وأهميتها

أن لكل فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة منها والتي تختلف عن الفعالية الأخرى وكذلك داخل الفعالية الواحدة اختلافاً بين مهارة وأخرى لذا لا يمكن إعطاء تعريف محدد للمهارة حيث يذكر محمد حسن (علاوي انه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها تشير إلى مستويات نسبية في الأداء أي أن المهارة الخاصة تشير إلى وجود الدرجة المنسوبة إلى مستويات الفرد والجماعة^٢. وللمهارة مستويات وهذه المستويات غير ثابتة وهي تقدم مستمر وتتوقف درجة المهارة ومستواها على عدة عناصر أهمها: -

١. مستوى القدرات الخاصة بالمهارة. مثل القدرات النفسية والبدنية والمعرفية.

٢. الاستعداد القطري للفرد.

٣. الوقت الكافي للتدريب والاكْتساب والتقدم بالمهارة ويعرف وجيه محجوب المهارة بأنها وصفة الحركة إذا ما تكررت بمسار واحد واتجاه معين ولها بداية ولها نهاية^٣ ونتيجة التطور الكبير في لعبة الكرة الطائرة عمدت الدول المتقدمة لقناعتها أن هذه الأساليب المهارية لا تقل أهمية على اللياقة البدنية والتي يجب أن تتقن بدرجة عالية لكي تسهل على اللاعب والفريق معرفة الجوانب الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية وهذا التطور المهاري جاء عن طريق استخدام الطرق العلمية الحديثة في القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب حيث تم استحداث الأجهزة الحديثة في التطور كذلك جهاز الكومبيوتر الذي أصبح له أهمية كبيرة في عملية تحليل الأداة المهارة للاعبين .

^٢ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي, القاهرة دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٨١ ص ٢٠
^٣ وجيه محجوب : التعليم وجدوله التدريب, مكتب العادل للخدمات الطباعية , بغداد . ٢٠٠٠ ص ١٢٩

٢-١-٢ مهارة الإرسال

يعرف الإرسال بأنه (محاولة وضع الكرة في حالة اللعب) وهو أيضاً الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة كرة الطائرة^٤. ويذكر عامر جابر السعدي فرصة الفريق الأولى لتسجيل نقطة إذ أن ضربة الإرسال الموجهة إلى مكان مناسب يمكن أن تؤدي استقبال خطأ من قبل الفريق المستقبل وبالتالي يؤدي عن دفاع عن هجوم سهل ، يؤدي الإرسال) من قبل لاعب الصف الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال من قبل مركز واحد أو من قبل الذراع^٥ وبعد إرسال احد المهارات الهجومية المهمة في كرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع النفس، كما وان أداء اللاعب في الإرسال واحد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعبون خلال المباريات خصوصاً بعد استخدام الارسلات ذات نوع فعال فضلاً عن التعديلات الخاصة يفتح الإرسال التي أعطت فعالية كبيره لهذه المهارة^٦.

ويذكر خالد عبد مجيد منع منطقة الإرسال أمام لاعب الإرسال مما زاد من تأثير الإرسال باختيار التغيرات المناسبة وفي اللحظة المناسبة والمكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه أن من أهداف ضربة الإرسال استمرار نقاط الضعف للفريق المنافس ومنها نقاط الضعف الفردية للاعبين الفريق المنافس فظلا عن مناطق المكشوفة والتغيرات التي تحصل عندهم وأكثر طريقة للهجوم المنافس من خلال توجيه الإرسال إلى اللاعب المعد أو مكان تحركه وهذا يقلل من فرصه تطبيق الخطة الموضوعية^٧.

^٤ حسن الحباري وآخرون : فنون الطائرة، دار الأول للنشر ١٩٨٧ ص ٢٩ .

^٥ عامر جابر السعدي : دراسة مقارنة في المتغيرات البيوميكانيكية للإرسال المتموج والساحق بكرة الطائرة. أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد ١٩٩٨. ص ٨ .

^٦ عقيل عبد الله الكاتب ، عامر السعدي : مصدر سبق ذكره ٢٠٠٢ ص ٣٢ .

^٧ خالد عبد مجيد : تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية الرياضة جامعة الموصل ١٩٨٩ ص ٤٤

أنواع الإرسالات بكرة الطائرة

هناك أنواع عدة من الإرسالات وهي كما يأتي^٨:

١. الإرسال المواجه من الأسفل.
 ٢. الإرسال المواجه في الأعلى.
 ٣. الإرسال الخطافي
 ٤. الإرسال المتموج .
 - أ- الإرسال المتموج الأمامي من الأعلى.
 - ب- الإرسال المتموج المدور .
 - ت- الإرسال المتموج السوطي.
 ٥. الإرسال اللولبي من الأعلى.
 ٦. الإرسال الأولمبي الجانبي.
 ٧. الإرسال العالي (الروسي).
 ٨. الإرسال الساحق
- وظهر في الأونة الأخيرة نوع اخر من الإرسالات وهو
٩. الإرسال المتموج من القفز

^٨ عامر جابر السعدي : مصدر سبق ذكره ١٩٩٨ ص ١١ .

الإرسال الساحق

يمكن تقسيم مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق إلى ستة مراحل ميكانيكية وكما يلي^٩

المرحلة الأولى: رمي الكرة

المرحلة الثانية: الخطوات التقريبية

المرحلة الثالثة: الارتفاع

المرحلة الرابعة: الطيران

المرحلة الخامسة: التلامس مع الكرة

المرحلة السادسة: الهبوط

يقف لاعب الإرسال مواجهاً الشبكة خلف خط النهاية بمسافة (٣-٤-٥ متر) اعتماداً على طول المرسل وعلى أداء خطواته التقريبية إذ يقوم بمسك الكرة بيده ثم يرمي الكرة إلى الأمام الأعلى نحو خط النهاية الملعب ، ثم يقوم بأداء الخطوات التقريبية حيث تعد هذه المرحلة من أهم المراحل لكونها مسؤولة بصورة مباشرة على توليد السرعة الأفقية التي يمكن تحويلها إلى سرعة عمودية أثناء النهوض ، وكما أن خطوات الركضة التقريبية تزيد من ارتفاع القفزة من (١٢ - ٢٠سم) في الهواء ثم تلي هذه المرحلة عدد الخطوات التقريبية وتأتي بعدها مرحلة الوثب التي تكون عبارة عن حركة انفجارية وتكون قفزة طويلة واطئة تستغرق (٠,٢٥) في الثانية ويتفاوت طول الوثبة من (١,٢٠ - ٤٠,٢ متر) اعتماداً على سرعة العدو وقوة الرجلين، أي كلما كانت سرعة العدو كبيرة كلما كانت أطول، كما أن مركز ثقل الجسم يرتفع قليلاً. كما وتأتي مرحلة الارتفاع وبعدها الطيران ثم التلامس مع الكرة وأخيراً مرحلة الهبوط.

^٩ عقيل عبد الله الكاتب وعامر جابر السعدي، مصدر سبق ذكره ٢٠٠٢ ص ٥٤،٥٣

الإرسال المتموج

يمر هذا النوع من الإرسال بمراحل مشابهة تقريباً لمراحل الإرسال الساحق من ناحية الشكل الخارجي مع وجود اختلاف في بعض المراحل تتطلب خبره في مجال اللعبة كي تتمكن من تحديدها، ويمكن تقسيم مراحل الأداء الحركي لمهارة الإرسال المتموج من القفز الى أربعة مراحل^{١٠}

المرحلة الأولى: الخطوات التقريبية

المرحلة الثانية: رمي الكرة والارتقاء

المرحلة الثالثة: التلامس مع الكرة

المرحلة الرابعة: الهبوط.

وتكون الخطوات التقريبية مشابهة لخطوات الإرسال الساحق أما المرحلة الثانية وهنا يبدأ اللاعب بمد مفصل الجسم باستخدام القوة القصوى ممكنه للدفع ممكن الحصول عليها من اجل رفع الجسم للأعلى وأثناء من مفاصل الجسم تقوم الذراع اليسرى الحاملة للكرة إلى الأمام الأعلى في طريقها لرفع الكرة للأعلى وفي هذه الانتشاء تكون الذراع اليمنى الضاربة في وضع بجانب الرأس ومهياة الأداء المهارة .

٢-١-٣ القوة

يعتقد الكثير بأن مصطلح القوة بمعنى القوة العضلية، أو يقصد بها مقدار العضلة أو العضلات من التغلب على مقاومة خارجية. ولقد ظهر أن هذا التعريف يعبر عن أحد التعاريف الخاصة بمصطلح القوة العضلية وليس القوة. ولقد عرف الفيزيائيون القوة بأنه عبارة عن ((المؤثر الذي يغير أو يحاول أن يغير في الجسم من حيث الشكل أو الحركة بالمقدار والاتجاه)). وهناك

^{١٠} د حمود خلف سالم ويعرب عبد الباقي دايبخ : التحليل الحركي النوعي لمهارة الإرسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ٢٠٠٢ ص ٦ .

أنواع متعددة للقوة (الميكانيكية والكهربائية، المغناطيسية والنووية). وان ما يهمننا في هذا المجال هي القوة الميكانيكية. وبناء على هذا فإن القوة العضلية تعتبر جزء من القوة الميكانيكية ونوع من أنواعها لذا تقاس القوة العضلية بوحدات الوزن المعروفة بالكيلو غرام.

أنواع وأشكال القوة:

١. القوة القصوى: هي أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي ولمرة واحدة^{١١}.
٢. سرعة القوة أو القوة المميزة بالسرعة: أمكانية ظهور قوة اقل من القوة القصوى ولعدد معين من التكرارات محكومة بالزمن.
٣. مطاولة القوة: أمكانية المحافظة على أظهار القوة لأطول فترة ممكنة دون الشعور بالتعب^{١٢}

٢-١-٤ القوة المميزة بالسرعة:

هناك العديد من المصطلحات التي تشير إلى مفهوم الصفة البدنية الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة ان القوة المميزة للسرعة هي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة، القوة) التي يحتاجها لاعب كرة الطائرة بشكل كبير، والفرد الذي يمتاز فيها بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وسرعة كبيرة أيضاً ودرجة عالية من تكامل القوة السرعة معاً.^{١٣}

^{١١} عبد علي نصيف : أصول التدريب دار الفكر القاهرة ١٩٧٥ ص ٦٨.

^{١٢} محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف بمصر ١٩٣٥ ، ص ١٠٠.

^{١٣} قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط دار الفكر للطباعة والنشر . ١٩٩٨ ص ١٥ .

ولقد عرفت القوة الميزة بالسرعة من قبل الكثير من المؤلفين والباحثين بأنها قابلية العضلات للتسلط على مقاومة وبسرعة انقباض عالية.^{١٤} ويعرفها أيضاً عصام عبد الخالق (١٩٩٢) (المظهر السريع للقوة العضلية وإذ يدمج كل من السرعة والقوة في الحركة)^{١٥} ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن مهارة الإرسال الساحق والتموج تتطلب الربط المتكامل بين كل من القوة العضلية بسرعة للتغلب على القصور الذاتي للجسم بصورة عالية وقوة كبيرة لاستثمار الطاقة المتكونة^{١٦}.

٢-١-٥ دقة التصويب

تعد الدقة عاملاً هاماً وأساسياً في اغلب الفعاليات الرياضية وعلى اختلاف أنواعها ويعرف (singer mine)^{١٧} بأنها تحديد الوضع النهائي لشيء ما في الهدف في حين يعرفها (سعد محسن)^{١٨} بأنها الكفاءة بإصابة الهدف سواء جزء من الجسم بتوجيهه نحو الجسم المنافس أو نحو ساحته المكشوفة والدقة أيضاً هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ويذر (علي حسين)^{١٩} تعريفاً مشابهاً للدقة هو مقدرة الفرد على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر في حين يعرف عبد الجبار (شنين)^{٢٠} بأنها هي الإدراك الكامل لفن الاداء والقدرة على توجيهه و تنظيم اتجاهه و شدة وسرعة الحركات المعقدة للعضلات العاملة في السير الحركي لإصابة الهدف. (ان الدقة صفة حركية لأداء

^{١٤} مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، ... القاهرة ١٩٩٨ ص ١٠٨

^{١٥} عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات دار المعارف، الإسكندرية . ١٩٩٤ ص ١٠٧

^{١٦} سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي ٢٠ . دار الكتب للطباعة وانشور ، الموصل ١٩٩٩ ص ٩٢١

^{١٧} singer R. mile iclaboratoty and field Exerimenti in motor Learning, Illinois, Charles. thoms, publisher, ١٩٧٥, p.

١٣٨

^{١٨} سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة تصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد

الطروحة دكتوراه جامعة بغداد - كلية التربية ١٩٩٦ ص ٤٥٩ .

^{١٩} حلمي حسين - اللياقة البدنية ، قطر دار المتنبى للنشر والتوزيع ١٩٨٥ ، ص ١٣٩

^{٢٠} عبد الجبار شنين : تحليل العلاقة بين خصائص متنحى القوة - الزمن في مرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيوميكانيكية في دقة التصويب

البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد أطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١٩٩٨ ص ١٨٠

مهاري ينفذ باي طرف او جزء من أجزاء الجسم وإذا ما نفذ الأداء بدرجة توافق عالية حقق دقة إصابة الهدف او اي موقع محدد. وذلك استجابة لمثير خارجي او داخلي^{٢١}.

^{٢١} د عامر رشيد سيع : التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريس المجتمعم والمتوزع تحت نظم تدريب وضررف جهد مختلفة أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد ١٩٨٥ ص ١١٠

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهجية البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ أدوات البحث

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

٣-٦ التجربة الرئيسية

- الوسائل الإحصائية

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية باعتبارها أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهداف هذا البحث (إذ أن الدراسات المسحية في الوقت الحاضر تهتم وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحث بالمعلومات التفصيلية والتحليلية)^{٢٢}

٣-٢ عينة البحث :

أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها مستنده للطبيعة التي سيختارها^{٢٣} وعليه فقد تكونت عينه البحث من فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ إذ كان عددهم (١٠) لاعبين من أصل (١٤) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (٧٥٪) من المجتمع الأصلي.

٣-٣ أدوات البحث

١. كرات طائرة عدد (١٠).
٢. ساعة توقيت.
٣. صافره.
٤. شريط لاصق.
٥. حاسبة الكترونية.

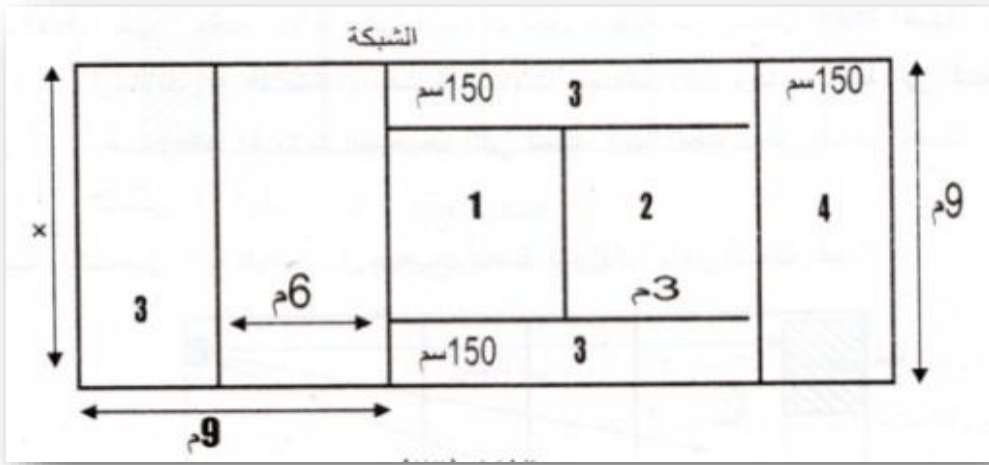
^{٢٢} د. وجيه محجوب طرق البحث ومنهجه ، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد ١٩٩٣، ص ٣٠٤ .
^{٢٣} ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مديرية دار الطباعة والنشر الموصل. ١٩٨٧ ص ٤١ .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة^{٢٤}

١. اختبار دقة الإرسال:

اختبار دقة الإرسال من الأعلى :

وصف الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط النهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (٩) م من الشبكة) . يقوم اللاعب بالأرسال بأي طريقة يشاء .



٢. اختبار القوة المميزة بالسرعة العضلات الذراعين^{٢٥}:

- ثني وحد الذراعين (الإسناد الأمامي) من وضع الانبطاح المائل في ثواني.
- الغرض من الاختبار: -

قياس القوة المميزة بالسرعة العضلات الذراعين.

- الإمكانيات والأجهزة:

ساعة توقيت زميل لحساب عدد مرات الثني والمد.

- إجراءات الاختبار:

من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح بلامسة

الصدر أثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً.

^{٢٤} محمد صبحي حسنين ومهدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧، ص ٥٩
^{٢٥} محمد صبحي جاسب: الأسس العملية للكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ١٥٦.

- التقويم:

عدد مرات التثني والمد في عشرة ثواني مؤشر لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

المنطقة (أ)

المنطقة (ب)

المنطقة (ج)

٢	١	٢
٤	٣	٤
٥		

شكل رقم (١) يوضح مناطق الارسال وتوزيع الدرجات في اختبار دقو الارسال

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان باستطلاع على عينة عددها (٤) لاعبين من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بتاريخ ٢٤/١/٢٠٢٣، وكان الهدف من التجربة ما يأتي :

١. معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
٢. معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
٣. تجاوز الأخطاء والمعوقات التي ترافق التجربة.
٤. مراعاة الوقت والالتزام لتنفيذ الاختبار معرفة مدى كفاءة الفريق المساعد في أتمام عمله.

١-٦ التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٩/١/٢٠٢٣ على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية بمساعدة الكادر المساعد* في تمام الساعة العاشرة حيث بلغت المحاولات (٢٠٠) محاولة موزعة (١٥) محاولة للإرسال الساحق و (١٥) محاولة للإرسال المتموج لكل لاعب ، إذا يقوم كل لاعب بأداء (٥) محاولات في كل منطقة (أ ، ب ، ج) كما في الشكل رقم (١) لكلا النوعين من الإرسال وتم اختيار أفضل محاولة وأكثرها دقة والتي حصلت عليها أفضل القيم من (٥) محاولات ولكل منطقة نوع من الأخذ بنظر الاعتبار أن التقويم من (١٥) درجة.

*الكادر المساعد

١. زياد يونس، طالب مرحلة رابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.
٢. حيدر سعد، طالب مرحلة رابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.
٣. سيف محمد، طالب مرحلة رابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

٣-٧ الوسائل الاحصائية^{٢٦}

- الوسط الحسابي (س) = $\frac{\text{مج س}}{ن}$

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

- الارتباط البسيط بيرسن (ر) = $\frac{\frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن} - \text{مج س ص}}{\sqrt{\left(\frac{\text{مج س}^2}{ن} - 2 \text{مج س ص} + \frac{\text{مج ص}^2}{ن}\right)}}$

^{٢٦} وديج محمد ياسين محمد العبيدي : الإحصاء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وطرق استخدام الحاسوب ، طا ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ١٩٩٩ ، ص ٣٧

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤ - ١ - عرض النتائج وتحليلها للقوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالإرسال الساحق في الكرة الطائرة

٤ - ٢ - عرض النتائج وتحليلها للقوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالإرسال المتموج في الكرة الطائرة

٤ - ٣ - مناقشة النتائج

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج وتحليلها للقوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بالإرسال الساحق في الكرة الطائرة: -

جدول رقم (١)

يوضح قيم الأوساط الحسابية لاختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار دقة الإرسال الساحق وقيم (ر) المحتسبة ومعنوية الاختبار

ت	المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدالية
١	القوة المميزة بالسرعة	١٤	٠,٦١	٠,٨٢٢	٠,٧٥٤	معنوي
٢	دقة الإرسال	٤٨	٠,٨٨	٠,٨٢٢	٠,٧٥٤	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول رقم (١) يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار (دقة الإرسال) قد بلغت (١٥) وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري (٨٨). أما الاختبار الثاني (الاستناد الأمامي) وجد ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (١٤) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (٠.٩١) وان قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسبة قد بلغت (٠,٨٢٢) وعند مقارنتها بالقيمة اكبر الجدولية نجد أن القيمة المحتسبة أكبر حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (٠,٧٥٤) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الإرسال الساحق وان عينه البحث كانت في بداية مرحلة الإعداد العام.. والتي تشمل على تمارين القوة والسرعة المكثفة والتي بدورها تحتاج مجهودات عالية. وأكثر تلك الوحدات التدريبية تبتعد عن استخدام المهارات الأساسية أي عدم استخدام الكرة فيها وبالتالي فإن اللاعب يفتقر فيها

الإحساس بالكرة وهذا انعكس على الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق التي تحتاج إلى إحساس عالي بالكرة.

ويعزى ذلك إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في أداء ودقة الإرسال حيث أن هذا النوع من الإرسال يتطلب الكثير من القوة السريعة حتى يأتي بثماره ويذكر هنا بتجنب مصدر بقول أهمية القوة المميزة بالسرعة أداء ودقة المهارات بالكرة الطائرة ومصدر آخر يذكر أهميتها في هذا الإرسال

٤-٢- عرض النتائج وتحليلها للقوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بالإرسال المتموج في الكرة الطائرة.

جدول رقم (٢)

يوضح قيم الأوساط الحسابية لاختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار دقة الإرسال المتموج وقيم (ر) المحتسبة ومعنوية الاختبار

ت	المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	الدالية
١	القوة المميزة بالسرعة	١٤	٠,٦١	٠,٨٢٢	٠,٧٥٤	معنوي
٢	دقة الإرسال	٤٨	٠,٨٨	٠,٨٢٢	٠,٧٥٤	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول رقم (٢) يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار (دقة الإرسال) قد بلغت (٣٩), وقد بلغت قيمة الانحراف المعياري (٠.٨٨) أما الاختبار الثاني (الاستناد الأمامي) من خلال الجدول رقم (٢) وجد أن قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (١٤) وقيمة الانحراف المعياري قد بلغت (٠.٩١) وأن قيمة معامل الارتباط البسيط المحتسبة قد بلغت

(٠٨٥) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية نجد أن القيمة المحتسبة اكبر حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (٠.٧٥٤) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الإرسال المتموج وان عينه البحث كانت في بداية مرحلة الإعداد العام. والتي تشمل على تمارين القوة والسرعة المكثفة والتي بدورها تحتاج مجهودات عالية.

وأكثر تلك الوحدات التدريبية تبتعد عن استخدام المهارات الأساسية أي عدم استخدام الكرة فيها وبالتالي فإن اللاعب يفتقر فيها الإحساس بالكرة وهذا انعكس على الأداء الفني لمهارة الإرسال المتموج التي تحتاج إلى إحساس عالي بالكرة.

٤-٣- مناقشة النتائج

وفي هذا الاطار يؤكد (قاسم حسن المندلاوي واحمد سعيد عام ١٩٧٩) من ان تشكيل التمارين الممتازة يمكن أن يسهم في تنمية وتطوير المهارات الحركية اضافة الى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية.^{٢٧} وهذا ما يؤكده محمد عادل رشدي ١٩٧٦ لغرض من التمرينات الاهتمام التقوية المجموعات العضلية المعينة لكي تتناسب نوع النشاط الممارس ويتم الربط بين هذه التمرينات بالمهارة او الاداء الفني (التكنيك)^{٢٨}

^{٢٧} قاسم حسن المندلاوي واحمد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، جامعة بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩، ص ١٠١
^{٢٨} محمد عادل رشدي : اسس التدريب الرياضي، طرابلس المنشأة العامة النشر والتوزيع. ١٩٧٦ ص ١١٣

٥-١- الاستنتاجات

١. ظهور مستويات متباينة بين افراد عينة البحث في مستوى اداء دقة الارسال الساحق والتموج.
٢. تباينت قدرات اللاعبين في اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
٣. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة المميزة بالسرعة ودقة الارسال الساحق.
٤. ظهور علاقة ارتباط معنوية بين اختبار القوة المميزة بالسرعة ودقة الارسال المتموج.
٤. ان لعنصر القوة المميزة بالسرعة للذراعين دور كبير في تحقيق مستويات عالية من الاداء المهاري في العديد من الفعاليات الرياضية بشكل عام وبلعبة كرة الطائرة وتحديداً بالمهارات التي تناولها الباحث (دقة الارسال) بشكل خاص.

٥-٢- التوصيات

١. التأكيد على أداء الإرسال المتموج من القفز تبعاً للمراحل التي يمر بها بكل مرحلة.
٢. العمل على تدريب اللاعبين على الفرق بين هذين الإرسالين والتأكيد على زاوية طيران اللاعب في كلا الإرسالين لاختلافهما تبعاً لاختلاف نقطة ضرب الكرة
٣. التأكيد على إجراء اختبارات بشكل دوري على مهارة دقة الإرسال وعنصر القوة المميزة بالسرعة للوقوف وبشكل أني على مستوى اللاعبين.
٤. وضع برامج تدريبية لتطوير مهارة الإرسال لأهميتها في المباراة.
٥. وضع برنامج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث

المصادر العربية والأجنبية

١. حسن الحيايى وأخرون فنون الطائرة دار الأول للنشر ١٩٨٧.
٢. حلمي حسين: اللياقة البدنية قطر دار المتبى للنشر والتوزيع ١٩٨٥.
٣. حمود خلف سالم ويعرب عبد الباقي داىخ التحليل الحركى النوعى لمهارة الارسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية ٢٠٠٢.
٤. خالد عبد مجيد تركيز الانتباه قبل أداء الارسال بكرة الطائرة جامعة الموصل, ١٩٨٨.
٥. ريسان خربط مجيد مناهج البحث العلمى فى التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٨٧.
٦. سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية بتمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين فى دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا فى كرة اليد. اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١٩٩٦.
٧. سمير مسلط الهاشمى: الباي وميكانيكية الرياضية جامعة بغداد مطبعة التعليم العالى ١٩٨٨.
٨. عامر جابر السعدي: دراسة مقارنة فى المتغيرات البيو ميكانيكية للارسال المتموج والساحق بكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه جامعة بغداد ١٩٩٨.
٩. عامر رشيد سبع التعليم المهارى باستخدام طرائق التدريس المجتمع والمتوزع تحت نظم تدريب وضرف جهد مختلفة أطروحة دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد ١٩٩٨
١٠. عبد الجبار شنين: تحليل العلاقة بين خصائص متتحى القوة الزمن فى مرحلة النهوض وبعض المتغيرات البيو ميكانيكية فى دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا فى كرة اليد. اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ١٩٩٨.
١١. عبد علي نصيف: أصول التدريب الرياضى دار الفكر القاهره ١٩٧٥.

١٢. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات دار المعارف الإسكندرية
١٩٩٤.

١٣. عقيل عبد الله الكاتب وعامر جابر السعدي: التكتيك. والتكتيك الفردي بغداد ٢٠٠٢.

١٤. قاسم حسن المندلاوي وأحمد سعيد أحمد التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق
جامعة بغداد مطبعة علاء, ١٩٧٩.

١٥. قاسم حسن حسين تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط ١ دار الفكر للطباعة والنشر, ١٩٩٨.

١٦. مجيد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال
الرياضي. القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر, ١٩٨١.

١٧. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف بمصر, ١٩٣٥.

١٨. محمد صبحي جاسب الاسس العلمية في الكرة الطائرة مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧.

١٩. محمد صبحي حسانين ومهدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق
القياس دار الفكر العربي، القاهرة, ١٩٩٧

٢٠. محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي طرابلس المنشأة العامة للنشر والتوزيع
١٩٧٦.

٢١. مفتي أبراهيم: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط ١ القاهرة ١٩٩٨.

٢٢. وجيه محجوب: التعليم وجدولة التدريب، مكتب العادل للخدمات الطباعية، بغداد
٢٠٠٠.

٢٣. وديج محمد ياسين، مجيد العبيدي: الاحصاء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة
وطرق استخدام الحاسوب، موصل، مطبعة جامعة الموصل ١٩٩٩.

٢٤. singer R. mile iclaborato ty and field Exerimenti in motor
learning,– Illinois, Charles . thoms, publisher ,١٩٧٥, p.١٣٨