



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب

بحث تقدم به

فiras غالب عبدالزهره

علاء عادل نور

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علوم التربية البدنية

أشرف

أ.م. د. أكرم عبد الحسين

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا»

صدق الله العلي العظيم

سورة طه/ الآية (١١٤)

الاهداء

الى ... صاحب النعمة وعالم غيب السماوات والارض رب الرحمة الواسع الرزاق الكريم

الى ... معلمي الاول سر الاسرار ونور الانوار نبي الرحمة محمد -ص-

الى ... رمز الشجاعة والعز والكرامة حشد الله المقدس

الى ... اعلی الناس والقلب الكبير ومن امدني بمشعل طريق العلم وحبب الي مسلكها

والدي العزيز

الى ... منبع الحنان والنور الذي يضيء حياتي ومن سهرت عينها لراحتي

والدتي العزيزة

الى ... سندي وقوتي الذي بذلوا الغالي والرخيص من اجلي

اخواني الاعزاء

الى ... من زودني بهلمهم و رسموا الخطوة الاولى في طريقي

اساتذتي الاعزاء

الى ... من احاطوني بحبهم و تقديرهم وعلموني الكثير في حياتي

اصدقائي الاعزاء

الباحثان

إقرار المشرف

أشهد ان اعداد هذا البحث الموسوم بـ

(سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة حائط الصد بالكرة

الطائرة للطلاب)

التي تقدم به الطالبان (فراس غالب عبدالزهرة – علاء عادل نور) تم تحت اشرافي في جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي جزء من متطلبات دراسة البكالوريوس في التربية الرياضية.

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله فالحمد لله
اولا واخرا على حسن توفيقه وهدايته لنا وشرح صدورنا الى طريق العلم والمعرف
وتيسيره للمصاعب التي مررت بها في اعداد هذا البحث المتواضع وتذليله للظروف
الصعبة والصلاة والسلام على اشرف الخلق اجمعين محمد وعلى اله بيته الطيبين
الطاهرين.

بدأً اتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كليته التربوية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة القادسية المتمثلة بالدكتور - احمد عبد الأمير - والى اساتذتها ومنتسبيها
كافة لما قدموه لي من جهود خيره طوال مدة دراستي.

ويشرفني ان اتقدم بشكري وعرفاني الى الدكتور أكرم عبد الحسين والى كل
من ساهموا في نجاحي اثناء مسيرتي الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة جامعة القادسية واسأل الله العلي القدير ان يمدد في اعمارهم ويوفقهم
ويجعلهم في اعلى المراتب.

مستخلص البحث

سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب

المشرف

الباحثان

أ.م. د أكرم عبد الحسين

فراس غالب عبدالزهره / علاء عادل نور

تضمن البحث على خمسة أبواب :

تناولت البحث في الباب الاول التعريف بالبحث والمقدمة وأهمية البحث واستهلت مقدمة البحث لعبة كرة الطائرة وسرعة الاستجابة الحركية وما لها من اهمية في المهارات الاساسية للكرة الطائرة ومن هذه المهارات مهارة حائط الصد هي مهاره دفاعيه ولما فيها تأثير على نتيجة المباراة بالنسبة للفرق التنافسية التي تجيد اتقان هذه المهارة والتي ترتبط بشكل مباشر بسرعه رد الفعل بالنسبة للذراعين والرجلين والتي تمكن للفريق احراز النقاط عن طريق الدفاع بشكل جيد وايضا في احراز النقاط للفريق المنافس وهنا تكمن اهميه البحث.

من خلال متابعه الباحثان للعديد من محاضرات والمباريات في الكلية بي الطلبة وجد ان هناك ضعف في مهارة حائط الصد وذلك بسبب عدم كفاءة سرعه الاستجابة لبعض الطلبة بمهارة حائط الصد لذا ارتى الباحث الخوض في هذه المشكلة ومعالجة الاسباب لتحسين الاداء والحد من فقدان النقاط بالمباراة .

وتناول البحث في الباب الثاني بعض المفاهيم النظرية التي تخص البحث ، وشمل الباب الثالث منهجية البحث والتي استخدمت فيها الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية المتبادلة وتم تحديد مجتمع البحث حدد

الباحث مجتمع البحث بطلبه المرحلة الثالثة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وكان عدد الطلبة للذكور ٦٠ طالب وكانت عينه البحث ٢٥ طالب وتشمل نسبة ٤٤% من المجتمع الكلي.

وتم استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:

١- لقد استنتج الباحثان ان لسرعه الاستجابة الحركية لها علاقه وثيقه بمهاره حائط الصد فكلما كانت سرعه الاستجابة عاليه كلما تمكنا من اداء مهارة حائط الصد بشكل افضل .

٢- ليس بالضرورة الملحة ان يكون للاعب دقه عاليه في ارجاع الكره الى أي مكان في ساحه المنافس .

وقد اوصى الباحثان بـ :

١- يوصي الباحثان عند اختيار لاعبي بكرة الطائرة ان تكون لديهم سرعه استجابة عالية .

٢- يرى الباحثان ان ليس بالضرورة ان تكون هناك دقه عاليه في ارجاع الكره الى أي مكان في ساحه المنافس .

المحتويات

الصفحة	العنوان	ت
	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	الاهداء	
٤	اقرار المشرف	
٥	شكر وتقدير	
٦	المحتويات	
	الباب الاول	
٩	التعريف بالبحث	١-
٩	مقدمة البحث واهميته	١-١
٩	مشكلة البحث	٢-١
١٠	اهداف البحث	٣-١
١٠	فروض البحث	٤-١
١٠	مجالات البحث	٥-١
	الباب الثاني	
١٢	الدراسات النظرية والسابقة	٢-
١٢	الدراسات النظرية	١-٢
١٢	السرعة	١-١-٢
١٣	انواع السرعة	
١٣	سرعة الاستجابة الحركية	
١٤	الكرة الطائرة	٢-١-٢
١٧	مهارة حائط الصد	
١٩	الاداء الفني لمهارة حائط الصد	
٢٢	الدراسات السابقة	٢-٢
	الباب الثالث	
٢٧	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	٣-
٢٧	منهج البحث	١-٣
٢٧	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٢٧	الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث	٣-٣
٢٧	الوسائل المستخدمة في البحث	١-٣-٣
٢٨	الاجهزة المستخدمة في البحث	٢-٣٣

٢٨	الادوات المستخدمة في البحث	٣-٣-٣
٢٨	اجراءاته البحث الميدانية	٤-٣
٢٩	تحديد متغيرات البحث	١-٤-٣
٢٩	تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات	٢-٤-٣
٢٩	سرعة الاستجابة الحركية	١-٢-٤-٣
٣١	دقة حائط الصد	-٢-٢-٤-٣
٣٢	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة	٣-٤-٣
٣٣	الوسائل الاحصائية	٥-٣
الباب الرابع		
٣٥	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	-٤
٣٥	عرض وتحليل النتائج	١-٤
٣٦	مناقشة النتائج	٢-٤
الباب الخامس		
٣٨	الاستنتاجات والتوصيات	-٥
٣٨	الاستنتاجات	١-٥
٣٨	التوصيات	٢-٥
٣٩	المصادر	

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري

٢-٤-١ المجال الزماني

٣-٤-١ المجال المكاني

١-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهميه البحث

ان التقدم العلمي الحاصل في المجتمعات نتيجة للأبحاث العلمية التي ساعدت على النهوض بواقعها في جميع المجالات ولاسيما الجانب الرياضي الذي يعتبر من اهم مفاصل الحياة في الوقت الحاضر ومن السبل المهمة للنهوض بواقع المجتمعات ففي جميع الالعاب الفرقية منها والفردية حدث تطور كبير وواضح واصبح التنافس كبير من اجل وصول للانجاز وتحقيق الارقام القياسية.

ومن هذه الالعاب هي لعبه الكره الطائرة حيث تعد من الالعاب التي اشغلت حيز واسع لدى مشجعيها ومتابعيها شئنا شأن الالعاب الاخرى لأنها تثير بطابع خاص يميزها عن باقي الالعاب ونظرا لطبيعة الاداء في اللعبة ونتيجة للتعديلات والتغيرات التي طرأت عليها والتي تتكون من عدة مهارات ومنها.

مهارة حائط الصد هي مهاره دفاعيه ولما فيها تأثير على نتيجة المباراة بالنسبة للفرق التنافسية التي تجيد اتقان هذه المهارة والتي ترتبط بشكل مباشر بسرعه رد الفعل بالنسبة للذراعين والرجلين والتي تمكن للفريق احراز النقاط عن طريق الدفاع بشكل جيد وايضا في احراز النقاط للفريق المنافس وهنا تكمن اهميه البحث.

٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعه الباحث للعديد من المباريات في نادي الكوفة الرياضي وجد ان هناك فقدان نقاط تسببت في خسارة الفريق للمباراة وذلك بسبب عدم كفاءة سرعه الاستجابة لبعض الاعبين بمهارة حائط الصد لذا ارتى الباحث الخوض في هذه المشكلة ومعالجة الاسباب لتحسين الاداء والحد من فقدان النقاط بالمباراة

٣-١ اهداف البحث

- ١- التعرف على سرعة الاستجابة الحركية بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٢- التعرف ع دقة حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٣- التعرف على علاقة سرعة الاستجابة بمهاره حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب.
- ٤-١ فرض البحث.

١. هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية ومهاره حائط الصد بالكرة الطائرة للطلاب.

٥-١ مجالات البحث:-

- ١- المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.
- ٢- المجال الزمني: المدة من ١٠/١٢/٢٠٢٢ لغاية ٨/٣/٢٠٢٣.
- ٣-المجال المكاني: قاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية.

٢-٢ الدراسات المشابهة .

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب الرياضي.

يعتقد اغلب المدربين بان التدريب الرياضي هو عمليه تعتمد على الفن اكثر من العلم اي ع القدرات المدرب الابداعيه. والفنيه والتغير الشخصي للمشاكل التي تخص الرياضيين اذا ان لكل مدرب فلسفته الخاصه بالتحليل والتشخيص الجيد للعوامل المختلفه المتعلقه بالتدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير الامر الذي يجعل ان يمتلك ما يسمى بالحاسه السادسه التي تساعد على اتخاذ افضل الخيارات والقرارات والمواقف الناجحه

ويعرف التدريب الرياضي: هو تلك العمليات التي تعتمد على الاسس التربويه والعلميه والتي تهدف الى تطوير امكانياته وقدرات اللاعب كافه وبغية الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز العالي.

اما نظام التدريب الرياضي فانه مجموعه مرگبه من الطرق والقوانين والقواعد والنظريات المتعلقة با اعداد اللاعب او الفريق من اجل الوصول الى المستويات العليا وان هذه النظام مستند ع المعارف والخبرات والبحوث والنظريات.

٢-١-٢ الصفات البدنية .

يطلق علماء التربية البدنية والرياضيه في الاتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنيه او الحركيه للتعبير عن القدرات الحركيه او البدنيه للانسان وتشمل كل من القوه -سرعه-التحمل -الرشاقه -المرونه) ويربطون هذه الصفات بما نسميه الفورما الرياضيه التي تشكلت من عناصر بدنيه فنيه خططيه ونفسيه بينما يطلق علماء التربيه البدنيه وعلوم الرياضه في الولايات المتحده الامريكيه عليها اسم مكونات اللياقه البدنيه با اعتبارها احدئ مكونات اللياقه الشامله للانسان والتي تشمل على مكونات اجتماعيه نفسيه وعاطفيه وعناصر اللياقه البدنيه عندهم تتمثل في العناصر السابقه ع حسب راء الكتله الشرقيه بالاضافه الى (مقاومه المرض -القوه البدنيه -والجلد العضلي. التحمل الدوري التنفسي القدره الفعلية التوافق - التوازن والدقه)

وبالرغم من هذه الاختلافات الا ان كلا المدرستين اتفقا على انها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر

٢-١-٣ انواع الصفات البدنيه .

١-القوه

٢-المرونه

٣-الرشاقه

٤-السرعه

٥-التحمل

١-٢-٣-١ السرعة

ان السرعة في المجال الرياضي تعد من الصفات البدنية الأساسية والهامة في تحسين وتقدم مستوى الكثير من الفعاليات والالعاب المختلفة ككرة اليد وكرة القدم وكرة الطائرة وتعتبر كره الطائرة من اللعاب الرياضية التي تلقى اهتماما كبيرا فهي من اللعاب الجماعية التي تتميز بسرعه الاداء البدني والتقني والمهارى والخططي كما تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة الفسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من اداء الواجبات المهارية والخططية بفاعليه عالية(١) .

والسرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة الى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الانقباض والاسترخاء العضلي كما يستخدمه البعض الاخر كدلاله على قدرة اداء حركه او حركات معينه

(١) ظفار عبد الكاظم المنصوري . تأثير استخدام اسلوبى البلايو مترك وركض المنحدر لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كره اليد ، رسالته ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٠٢ ، ص١١.

في اقصر زمن ممكن كما قد يستخدم كمصطلح للإشارة الى القدرة على الاستجابة لمثير معين او مثيرات معينه في اقل زمن ممكن(٢).

ويرى ابو العلا احمد بعد الفتح ان مصطلح السرعة يعني تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الاداء الحركة في اقل زمن وترتبط السرعة بكفاءة الجهاز العصبي من حيث مرونة العمليات العصبية ومستوى التوافق العصبي العضلي وكفاءة حواس الاستقبال حيث تتطلب ظروف الاداء في بعض الالعاب الرياضية كفاءة استقبال الاذن للصوت مثل تنبيه الزميل او كفاءة استقبال العين في المجال الرياضي تعد من الصفات البدنية الأساسية والهامة في تحسين وتقدم مستوى الكثير من الفعاليات والالعاب المختلفة ككرة اليد وكره القدم وكره الطائرة وتعتبر كره الطائرة من الالعاب الرياضية التي تلقى اهتماما كبيرا فهي من الالعاب الجماعية التي تتميز بسرعه الاداء البدني والتقني والمهارى والخططي كما تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة الفسيولوجية حتى يتمكن اللاعب من اداء الواجبات المهارية والخططية بفاعليه عالية(١) .

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص ١٩٦.

(١) ظفار عبد الكاظم المنصوري . تأثير استخدام اسلوبى البلايو مترك وركض المنحدر لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كره اليد ، رسالته ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٠٢ ، ص١١.

والسرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة الى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين الانقباض والاسترخاء العضلي كما يستخدمه البعض الاخر كدلاله على قدرة اداء حركه او حركات معينه في اقصر زمن ممكن كما قد يستخدم كمصطلح للإشارة الى القدرة على الاستجابة لمثير معين او مثيرات معينه في اقل زمن ممكن(٢).

ويرى ابو العلا احمد بعد الفتحاح ان مصطلح السرعة يعني تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الاداء الحركة في اقل زمن وترتبط السرعة بكفاءة الجهاز العصبي من حيث مرونة العمليات العصبية ومستوى التوافق العصبي العضلي وكفاءة حواس الاستقبال حيث تتطلب ظروف الاداء في بعض الالعاب الرياضية كفاءة استقبال الاذن للصوت مثل تنبيه الزميل او كفاءة استقبال العين. لتحركات المنافسين ومن جهة اخرى تتأثر السرعة بدرجة كبره بعدد الالياف السريعة الانتقاض المشارك في العمل حيث توجد علاقه بين السرعة وعدد هذه الالياف لما تتميز بها سرعه الانقباض العضلي فضلا على مرونة المفاصل ومطاطيه العضلات التي تلعب دورا كبيرا في السرعة وكذلك يضيف الى هناك عوامل اخرى تؤثر في السرعة كمستوى القوه العضلية ودرجه الاداء المهارى اذ يحقق

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص ١٩٦.

ذلك الاقتصاد في بذل الجهد وكذلك تتأثر في العوامل الميكانيكية (١) ، ويعرفها جميل قاسم واحمد خميس هي مدى الاستجابة العضلية وتوافقها مع الاستجابة العصبية بزمن مناسب لأداء الحركات وهي عمل مهم وضروري في انواع المهارات كلها (٢). فقد عرفه بانها المقدرة على القيام بالحركات الدائرية او الانتقالية لتحقيق هدف معين في اقل زمن (٣)، وهي تختلف بين رياضي واخر بدرجات مختلفة بسبب اختلافات حجم وظائف الجهاز العصبي وبعض المكونات الوراثية ولقد اكدت المصادر العلمية عدم اقتصار مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد من الحركات بل ينبغي ان نتناول كل الصفات الحركية التي تصادفها في مختلف انواع الفعاليات الرياضية (٤) . وهناك عدة انواع للسرعة وهي:-

انواع السرعة :-

أ- السرعة الانتقالية

ب- السرعة الحركية

(١) ابو العلا احمد عد الفتاح و احمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣ ، ص ١٨٦ .

(٢) جميل قاسم محمد البدري واحمد خميس راضي السوداني، المصدر السابق ، ص ٥٣

(٣) عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و التكامل بين النظري والتطبيقي، ط ١ ، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٣ ، ص ١٨٦ .

(٤) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي، ط ٢ ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ ، ص ٢٦٩ .

ج- سرعه الاستجابة الحركية

وسوف يتطرق الباحث الى سرعة الاستجابة الحركية كونها من متغيرات البحث

سرعه الاستجابة الحركية

تعد سرعه الاستجابة من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت درجات الحاجه اليها من نشاط لأخر حسب المتطلبات المهارية والخطئية في كل نشاط رياضي وتلعب سرعه الاستجابة دورا اساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في بعض الالعاب والفعاليات الرياضية حيث لكل فعالية او لعبه رياضيه استجابة خاصه بها تختلف باختلاف الحافز الذي قد يكون سمعيا او حسيا

او بصريا وتظهر في كثير من الالعاب

وتحدث سرعه الاستجابة كالاتي:- (١)

تأثير مؤثر في المستقبلات الحسيه

توصيل المثيرات الى المستقبلات الحسيه

خروج المثير الى الشبكة العصبية وبناء الإشارة الحركية

دخول الإشارة الحركية من المراكز العصبية الى العضلات

اثارة العضلات وظهور نشاط ميكانيكي فيها

(١) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤ ، ص١٦٥.

وعرف محمد صبحي حسنين - زمن رد الفعل على انه الزمن الذي يبدأ بظهور المثير واستقباله عن طريق الأجهزة الحسية في الجسم ثم وصول المثير الى الجهاز العصبي المركزي ثم التعليمات الصادرة منه الى الأجهزة الحركية ثم بدء ظهور الاستجابة الحركية المركزية(٢) اما خيون فيعرف زمن رد الفعل على انه الزمن منذ لحظه دخول المثير عن طريق الحواس الى اول اشاره لحركه الالياف العضلية(٣) اما زمن الاستجابة الحركية فقد ذكر اثير عبد الله بانها الفترة الزمنية التي تقع بين الاثارة والاستجابة المناسبة بأقصر زمن ممكن ويعتمد هذا على سرعة ايعازات الجهاز العصبي وقابليه الجهاز العصبي في التنفيذ الحركي(١).

ترتبط سرعه رد الفعل الحركي في الالعب الرياضية بالعوامل الآتية(٢)

١- دقه الادراك البصري والسمعي

٢- القدرة على صدق التوقع والحدس والتربص في مواقف اللعب المختلفة

٣- السرعة الحركية الخاصة.

٢-١-٤ الكرة الطائرة .

(٢) محمد صبحي حسنين . نموذج لا كفاية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٥ ، ص ٦٩ .
 (٣) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبادئ والتطبيق ، ط ١ ، بغداد ، مكتب الصخر، ٢٠٠٢ ، ص ٣١٨ .
 (١) اثير عبد الله حسين . تأثير منهج مقترح في تطوير سرعه الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبه كرة اليد .
 (٢) اسامه كامل راتب . النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، القاهرة ١٩٩٩ ، ص ٣١٨ .

هي احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي يمكن ان تمارس في الصالات المغلقة او الشواطئ وهي لعبه رفيعة المستوى وهذه يجعلها في مصاف رياضات المستوى العالي التي تجذب الالعيب لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بها لأنها لعبه مثيره وسريعة وتعد في الوقت الحاضر من الالعاب الرياضية الشعبية والهامة في العالم لما تمتاز به هذه اللعبة من اساسيات مهارية وبدنيه جذابه فضلا عن كونها لعبه مشوقه وغير مكلفه ماديا وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس(٣) وتشمل الكره الطائرة كاه المراحل العمرية اذ يجدون في ممارستها نشاط يتناسب مع حالاتهم وقدراتهم المحدد والكره الطائرة من الالعاب التي تصلح لكلا الجنسين ويمكن ان تمارس في اوقات الفراغ ومن خصائصها ملعبها اصغر من باقي الالعاب الجماعية وليس لها وقت محدد ولا بد ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين(٤) وما يميز لعبه الكره الطائرة عن باقي الالعاب المتشابهة انها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل الحركات الكره الطائرة نجد ان الالعاب يفكر ويوفق بين الجهاز العصبي والعقلي ويعرف كيف يحل مواقف اللعب كما تعد الكره الطائرة رياضه تنمي الروح التنافسية والصفة الإيجابية للتحسين البدني كما انها تطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية اذ تتطلب اعداد لاعبي الكره الطائرة اعدادا بدنيا خاصا يعد اعدادهم اعدادا عاما ليكونوا مؤهلين لأداء المباراة اثناء المنافسة

(٣) حسن الحباري واخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط١ ، دار الامل للنشر، ١٩٨٧ ، ص٥.

(٤) علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١ ، ص٦.

بأفضل مستوى والكرة الطائرة تعتبر من الالعب الذي تمارس فيها المهارات الهجومية والدفاعية وتشمل الكرة الطائرة المهارات التالية (١):-

١-الارسال ٢-الاستقبال ٣-الاعداد ٤-الضرب الساحق ٥-حائط الصد
٦- الدفاع عن الملعب (٢)

وتنقسم المهارات في كرة الطائرة على مجموعتين (٣)

١- المهارات الهجومية فتشمل:

١-الارسال

٢- الضرب الساحق

٣- الاعداد.

٢- المهارات الدفاعية فتشمل:

حائط الصد

الدفاع عن الملعب

استقبال الارسال.

(١) عصام الوشاحي . الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص٥٨.

(٢) علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩، ص ٥٤.

(٣) سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، عمان ، دار زهران، ٢٠٠١، ص ٢٩.

٢-١-٤-١ مهارة حائط الصد.

تعد هذه المهارة احدى المهارات الأساسية بالكره الطائرة وتعد مهاره دفاعيه وهجوميه وترجع اهميه حائط الصد الى عمل جدار امام هجوم المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة(١).

ويتضمن الصد الجيد على التزامن وقراءه تصميمات وخطط الضارب المهاجم والهدف من عمليه الصد هو ايقاف وصد الضربة الساحقة وردها داخل ملعب المنافس ومن دون الصد سوف يكون احتمال الحصول على نقطه للمهاجم(٢)

ونظرا للتطور المستمر لمهارة الضرب الساحق من الناحية الفنية والخطية لكسب النقاط لذا اكد المدربون على الاهتمام بمهارة حائط الصد في مناهجهم التدريبية للحد من قوة الضربات الساحقة ومحاولة اضعاف الخطط الهجومية للفرق المنافس فهذه المهارة وسيله لكسب نقطه اذا ما كان ادائها هجوميا من خلال سماح قانون اللعبة بعبور اليدين الى ملعب المنافس اثناء عمل حائط الصد على ان لا يؤثر على لعب المنافس او تخفيف قوة الضربة الساحقة من خلال عمل حائط الصد الدفاعي في حاله قصر قامه اللاعب او تأخر اللاعب في عمل حائط الصد نتيجة عمل الخطط الهجومية لتي تستخدم فيها الخداع وحائط الصد الدفاعي يوفر فرصه لبناء هجوم

(١) سعد حماد شهاب . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٨٠ .

(٢) ايلين وديع فرج . اسس تدريب الكره الطائرة للناشئين، الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٤ ، ص ١٨٨ .

جديد للفريق من خلال تسهيل مهمه اللاعبين الذين هم في وضع دفاعي من ايصال كرة صحيحه ودقيقه للمعد لأعداد هجمه منسقه لزميله المهاجم وهنا يعطي الفريق الحق بلعب الكرة بثلاث ضربات لعدم احتساب لمس الكرة لحائط الصد ضربه .

وتحتاج مهارة حائط الصد الى لاعبين يتميزون بطول القامه وقدرة عضليه متفجرة وسرعه رد الفعل والانتباه على حركه لاعبي الفريق المنافس فضلا عن الذكاء والتوقيت المناسب مع حركة اللاعب المهاجم، ولمهارة حائط الصد عدة انواع:-

انواع مهارة حائط الصد(١)

حائط الصد بلاعب واحد

ب- حائط الصد بلاعبين

ج- حائط الصد بثلاثة لاعبين

الاداء الفني لمهاره حائط الصد(٢)

ينقسم الاداء الفني لمهارة حائط الصد على خمسة مراحل كما ياتي:

التهيؤ والاستعداد:-

(١) سعد الجميلي. مصدر سبق ذكره، ٢٠٠١، ص ٨٠ .

(٢) سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة و تطبيقاتها الميدانية، ط١، عمان، دار دجلة للنشر، ٢٠٠٦، ص ٢٧٠-٢٧٤.

وفيها يطلب من اللاعب تنفيذ الخطوات التي يجب إتقانها بصورة جيدة وفي

مرحلة التهيؤ لكي ينتقل الى المرحلة اللاحقة وهي:

وقوف اللاعب عن الشبكة بمسافة تتراوح من ٠,٥ - ١ متر والقدمان يشيران الى

الامام والمسافة بين القدمين بعرض الاكتاف مع الارتكاز على الامشاط والجذع

عمودي على الحوض ومائلا قليلا للأمام مع انثناء قليل في الساقين والنظر على

الكره والمعد والمهاجم والذراعان لهما طريقتان: _

١- الذراعان مثنيتان والمرفقان بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الاكتاف وامام

الجسم.

٢- الذراعان مثنيتان والعضد ملاصق للجذع والمرفقان بجانب الجسم والكفان

بمستوى الاكتاف او بمستوى الصدر .

٢ - حركة القدمين

تبدأ حركة القدمين بعد مرحله التهيؤ مباشرة وتنقسم على اربعة طرق وتحدد كل

طريقه على نوع الهجوم من الفريق المنافس ومسافته وهي:

- من الوقوف -يتطلب اللاعب الذي يعمل حائط الصد ان يثني الرجلين بدرجة من

-١٢٠-١٣٠ ونقل مركز ثقل الجسم من الكعب الى الامشاط مع مرجحه الكتفين

والذراعين معا لمساعدة الجسم على القفز .

- طريقة النقل - تستخدم للمسافة القصيرة التي تتراوح من ١-٢ م اذ يتم التحرك الى جهة الحركة بنقل القدم ثم تتبعها القدم الاخرى واذا كانت الحركة الى جهة اليمين تنتقل قدم اليمين ثم تتبعها قدم اليسار وهكذا العكس الى جهة اليسار

-طريقة التقاطع - تستخدم هذه الطريقة للمسافة المتوسطة التي تتراوح في حدود ٣م أي اكثر من ٢ م واقل من ٤ م اذ يتم التحرك فيها بتقاطع الرجلين - مقصيه - فاذا كان التحرك الى جهة اليمين فيكون التقاطع بالرجل اليسرى لجهة اليمين ثم نقل الرجل اليمنى الى جانبها بحيث تكون المسافة بين القدمين بعرض الاكتاف لتوزيع ثقل الجسم على القدمين واستخدام قوة القفز بالرجلين معا والعكس كذلك لجهة اليسار.

- طريقة الركض- تستخدم ١ متر الطريقة للمسافة الطويلة اكثر من ٤م اذ يتم التحرك فيها بلف الجسم الى جهة الحركة ومع الركض السريع وتطبق عادة من مركز رقم ٢ الى مركز رقم ٤ وبالعكس

٣ - القفز -الطيران-

يبدأ اللاعب تنفيذ القفز مع المرحلة الثانية وكالاتي -

ينقل اللاعب ثقل الجسم على امشاط القدمين مع ثني الرجلين بزوايه تتراوح من ١٢٠-١٣٠ ومرتجة الذراعين اماما اسفل خلفا ثم بالعكس خلفا اسفل عاليا وفوق الشبكة وعمل حائط الصد اذ تساعد المرتجة على عمل الطيران.

٤ - التنفيذ

وتمر هذه الحالة بعد مرحله القفز ولها شروطها التي تمكن اللاعب من تنفيذ حائط الصد بصورة جيدة وهي الذرعان ممدودتان فوق حافه الشبكة او عبر الشبكة الى ساحه المنافس واليدان لها طريقتان هما :-

الذرعان عاليا اماما فوق حافه الشبكة واثناء لمس الكرة الكفين يثنى رسغ اليدين الى الاسفل باتجاه الارض .

تكون الذرعان على شكل قوس فوق حافه الشبكة الى ملعب المنافس بحيث يكون اتجاه الكفين باتجاه الارض مباشرة

اما اصابع اليدين فتكون منتشرة ومتباعدة وممدودة ومشدودة ومجوفه والكفان متقاربان بحيث لا يسمحان بمرور الكرة بينهما ويتحركان باتجاه سير طيران الكرة اما الجسم فيكون مائلا من مفصل الفخذ بحيث يكون على شكل قوس مع مراعاة تدعيم الجسم بقوه عضلات الاطراف العليا وشد مفصل الكتف مع عضلات البطن.

٥ - الهبوط

تبدأ هذه المرحلة بعد المرحلة الرابعة اي بعد تنفيذ حائط الصد ويلزم اللاعب تنفيذ الاوضاع وكالاتي(١):-

(١) باسم حسن غازي . تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة للشباب، رسالة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية، ٢٠١٥ ص ٨٧ .

سحب الذراعين فوق الجسم تلافيا لمس الشبكة وخفض المرفقين جانب الجسم
تلافيا مس الشبكة او عبورها خط الوسط والهبوط على مشطي القدمين مع انثناء
الرجلين لامتصاص الصدمة من الهبوط والاستعداد للقيام بعمل واجب جديد.
ويرى الباحث ان خفض المرفقين يفضل ان يكون امام الجسم وقريبا من الجسم
لان خفض الذراعين للجانب فيها احتمال اصابه الزميل نتيجة اصطدام المرفق
بجسمه.

٢-٢ الدراسة السابقة :

من اجل استكمال مقومات البحث العلمي اطلع الباحث على مجموعة من
البحوث التي وقعت تحت يديه والمشابهة لبحثه، هذا اذ ان الاستعراض العميق
والناقد للدراسات السابقة يمكن ان يساعد الباحث على زيادة عمله نوعه.
دراسة علي سبهان الكعبي.

عنوان الدراسة . التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقه اداء المهارات
الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة .

اهداف الدراسة .

تصميم اختبارات خاصة بالتوقع الحركي للمهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة
الطائرة باستخدام تقنية الحاسوب .

التعرف على العلاقة بين التوقع وسرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء المهارات الدفاعية للاعب بالكرة الطائرة .

فروض البحث .

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التوقع وسرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء المهارات الدفاعية للاعب بالكرة الطائرة .

الباب الثالث

١- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

٣-٣ الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

٣-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث

٣-٣-٢ الاجهزة المستخدمة في البحث

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث

٣-٤ اجراءاته البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات

٣-٤-٢-١ سرعة الاستجابة الحركية

٣-٤-٢-٢-٢ دقة حائط الصد

٣-٤-٣ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

٣-٥ الوسائل الاحصائية

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

اختار الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة صيغه المشكلة واهدافه والذي يعد الاقرب والاكثر صدقا لحل مشكله البحث.

٢-٣ مجتمع وعينه البحث.

حدد الباحثان مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وكان عدد الطلاب (٦٠) طالب وكانت عينه البحث (٢٥) طالب وتشمل نسبة ٤٤% من المجتمع الكلي

جدول (١)

النسبة المئوية	العينة المستبعدة	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث
٤٤%	٣٠	٢٥	٥	٦٠

٣-٣ الادوات والأجهزة و الوسائل المستخدمة في البحث

١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث

١- المصادر والمراجع

٢- الاختبارات والقياس

٣- المقابلات الشخصية**

٤- استمارات خاصه لتسجيل نتائج الاختبارات

٥- فريق العمل المساعد

٢-٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث .

١- آلة تصوير كامرة

٢ جهاز حاسوب لابتوب

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث

١- ملعب كرة طائره بمواصفات قانونيه

٢- شبكه بارتفاع ٢,٤٣ م رجال

٣-كرة طائره عدد ٤

* ينظر ملحق رقم (١)*

٤- ساعه ايقاف

٥- صافره عدد/١

٦- مقعدان

٧- شواخص عدد ٤

٨- شريط قياس

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

عمل الباحثان بالاتفاق مع المشرف ولقاء بعض الخبراء والمختصين في
البحث الى تحديد المتغيرات التي تلائم الدراسة والمعالجات الميدانية المتعلقة بها
وكانت كالاتي :-

١-سرعه الاستجابة الحركية .

٢-دقة حائط الصد.

٣-٤-٢ تحديد الاختبارات الخاصة بالمتغيرات

٣-٤-٢-١ سرعه الاستجابة الحركية

اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (١)

الغرض من الاختبار:-

قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعه ودقه وفقا لاختيار المثير.

الادوات الازمة:

- منطقه مستويه خاليه من العوائق بطول ٢٠ م وبعرض ٢ م تخطط بداخلها ثلاثة

خطوط المسافة بين الخط والآخر ٦,٤٠ م وطول الخط في المنتصف ١ م .

- ساعه توقيت الإلكترونية .

- شريط قياس .

- اداريا الاختبار .

- مسجل - يقوم بالنداء على الاسماء اولا وتسجيل زمن اداء الاختبار ثابتا .

- موقت - اعطاء اشارة البدء مع التوقيت .

- مواصفات الاداء

^(١) ريسان خريبط مجيد - التدريب الرياضي - مدرية دار الكتاب للطباعة - الموصل ١٩٨٨

يقف اللاعب عند احد نهايتي خط المنتصف في مواجهه الموقت الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين ثم ينحني بجسمه للأمام قليلا ويمسك الموقت بساعه الايقاف بإحدى يديه ويرفعها الى الاعلى ثم يقوم بسرعه بتحريك ذراعه اما ناحيه اليسار او اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة وعنده استجابة اللاعب لا شاره البدء يحاول الركض بأقصى سرعه ممكنه في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافه ٦,٤٠ م وعندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم الموقت بإيقاف الساعة.

- تعليمات الاختبار

- اذا بدء اللاعب بالاتجاه الخاطئة فان الموقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب من اتجاهه يصل الى خط الجانب الصحيح.

- يعطى للاعب ٦ محاولات متتاليه بين كل محاوله والاخرى ٢٠ ثانيه راحه وبواقع ٣ محاولات في كل جانب وتختار المحاولات في كل جانب بطريقه عشوائية ومتعاقبة.

- يعطى للاعب عدد من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساسية نفسها وذلك للتعرف على اجراءات الاختبار .

- يجب على الموقت ان يتدرب على اشاره البدء وذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه.

- يجب عدم معرفه اللاعب بعدد المحاولات المطلوبة منه لإدائها وذلك للحد من توقعه.

- يجب ان يبدئ الاختبار بان يعرض الموقت اشاره - استعد ابدأ - في المحاولات جميعها .

طريقه التسجيل - يحتسب الزمن الخاص بكل محاوله لأقرب ١، ١٠٠ ثانيه درجه المختبر هي متوسط المحاولات الثلاثة.

٣-٤-٢-٢ دقة حائط الصد .

اختبار دقه حائط الصد(١) :

الغرض من الاختبار: -

قياس قدره اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في

اكثر من موقع على الشبكة .

الادوات المستخدمة- ملعب كرة طائره - مقعدان - كرتا طائره - ساعه ايقاف -

شبكة بارتفاع قانوني ٢,٤٣م لرجال.

مواصفات الاداء - يوضع المقعدان في منطقتي ٢-٤ - على بعد ٥٠ سم من الشبكة يقف مساعدان - كل مساعد على مقعد - ويمسك كل منهما بالكره بكلتا يديه فوقه مستوى الشبكة بمقدار ٢٠ سم .

يقف اللاعب في منتصف منطقه ٣ م في نصف الملعب المواجه -وفور سماع اشاره البدء عليه الاتجاه الى احدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا يديه من اعلى الكره - مهاره حائط الصد - ثم يهبط ليعاود الجري الى الكره الثانية ليلامسها بالسلوب نفسه ثم يعود للكره الاولى لأداء العمل عينه وهكذا يكرر الاداء لمدته ١٥ ثانيه.

طريقه التسجيل

تعطي لكل لاعب ثلاث محاولات.

يسجل للاعب عند ملامسه للكره خلال الزمن المحدد للاختبار.

لا تحتسب المحاولة ضمن المحاولات اذا لم يلمس الكرتين بكلتا يديه على الكره .

تحتسب المحاولة الافضل .

٣-٤-٣ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

١- الصدق

يعد الاختبار صادقاً اذا كان يقيس ما اعده لقياسه فقط^(١) ولغرض التأكد من صدق الاختبارات قام الباحث بعرض هذه الاختبارات على اللجنة العلمية لقرار الموضوع للتأكد من صدق المضمون اذ اتفق جميعهم على ان هذه الاختبارات تقيس الصفة التي وضعت لقياسها .

٢- الثبات

يعد الاختبار ثابتاً اذا كان يؤدي الى النتائج نفسها في حاله تكرارها خاصة اذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار مناسبة^(٢).

٣- الموضوعية

هو الاختبار الذي لا يحدث فيه تباين بين اراء المحكمين اذ ما قام التحكيم للفرد المختبر اكثر من حكم^(٣) .

٣-٥ الوسائل الإحصائية

لقد استخدمه الباحث بعض الوسائل الإحصائية الخاصة.

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الارتباط سبيرمان

(١) محمد صبحي حساني - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ط ٣ . القاهرة . دار الفكر العربي ١٩٩٥ . ص ١٩٨٠

(٢) صالح بن حميد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية . ط ١ . الرياض . مكتبة العبيكان . ١٩٩٥ . ص ٤٣٠ .

(٣) محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . مؤسسة الوراق للنشر . عمان . ٢٠٠٢ . ص ٨٠ .

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-٢ مناقشة النتائج

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل النتائج

لاستكمال عرض النتائج وتحليلها ولغرض وصف نتائج عينه البحث في الاختبارات المستخدمة قام الباحثان بأجراء العمليات الإحصائية لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة (ر) المحسوبة وقيمة (ر) الجدولية.

ومن خلال الجدول رقم (٢) يبين لنا الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة وقيمته (ر) الجدولية .

جدول(٢)

ت	المتغيرات	س	ع	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة
١	سرعة الاستجابة الحركية	١١,٣٨	٠,٤٤	٠,٧٧	معنوي
٢	دقة حائد الصد	٨,٩٤	٠,٦٥	٠,٣٥	معنوي
قيمة (ر) الجدولية (٠,٣٢) عند درجة حرية (١٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)					

ومن خلال النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول رقم (٢) نلاحظ ان الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة هو (١١,٣٨) بينما الانحراف المعياري هو (٠,٤٤) وقيمة (ر) المحسوبة (٠,٧٧) و كان ارتباط معنوي ايجابي قوي وهذه يدل على العلاقة بين سرعة الاستجابة بمهارة حائط الصد.

اما الوسط الحسابي لدقه حائط الصد هو (٨,٩٤) بينما الانحراف المعياري هو (٠,٦٥) وقيمة (ر) المحسوبة هي (٠,٣٥) وكان ارتباط معنوي ايجابي ضعيف وهذه يدل على ان اللاعب ليس بالضرورة ان تكون له دقه عاليه في ارجاع الكرة الى أي مكان في ساحة المنافس ولكن يجب ان تكون له سرعه استجابة عاليه في اداء مهارة حائط الصد.

٤-٢ مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (٢) ظهرت النتائج والتحليلات على ضوء المعالجات الإحصائية بان قيمه (ر) المحسوبة لمتغير سرعه الاستجابة (٠,٧٧) وهو ارتباط معنوي ايجابي قوي وهذه يرجع الى وجود عامل سرعه الاستجابة للاعبين الذين تم اختيارهم .

اما قيمة (ر) المحسوبة لمتغير حائط الصد والذي بلغت (٠,٣٥) وهو ارتباط معنوي ايجابي ضعيف حيث ليست بالضرورة ان يكون للاعب دقه عاليه في ارجاع الكرة الى أي مكان في ساحة المنافس .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- لقد استنتج الباحثان ان لسرعه الاستجابة الحركية لها علاقة وثيقة بمهاره حائط الصد فكلما كانت سرعه الاستجابة عاليه كلما تمكنا من اداء مهارة حائط الصد بشكل افضل .

٢- ليس بالضرورة الملحة ان يكون للاعب دقه عاليه في ارجاع الكره الى أي مكان في ساحه المنافس .

٥-٢ التوصيات

١- يوصي الباحثان عند اختيار لاعبي بكرة الطائرة ان تكون لديهم سرعه استجابة عالية .

٢- يرى الباحثان ان ليس بالضرورة ان تكون هناك دقه عاليه في ارجاع الكره الى أي مكان في ساحه المنافس .

٣- يوصي الباحثان الاهتمام بمراكز اللعب للفريق في اختيار لاعبين لحائط الصد عند الدوران.

٤- ضرورة تدريب الاعبين بكرة الطائرة على تمارين خاصه بسرعه الاستجابة لكي يتمكن اللاعب من اتقان جميع المهارات وخصوصا مهارة حائط الصد.

المصادر :

١. ابو العلا احمد عد الفتاح و احمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣ .
٢. اثير عبد الله حسين. تأثير منهج مقترح في تطوير سرعه الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبه كرة اليد.
٣. اسامه كامل راتب. النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق، القاهرة ١٩٩٩ .
٤. ايلين وديع فرج . اسس تدريب الكره الطائرة للناشئين، الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٤ .
٥. باسم حسن غازي . تاثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة للشباب، رسالة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية، ٢٠١٥ .
٦. حسن الحيازي واخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط ١ ، دار الامل للنشر، ١٩٨٧ .
٧. ريسان خريبط مجيد -التدريب الرياضي - مديره دار الكتاب للطباعة -الموصل ١٩٨٨ .
٨. سعد حماد الجميلي . الكره الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، عمان ، دار زهران، ٢٠٠١ .
٩. سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة و تطبيقاتها الميدانية ، ط ١ ، عمان، دار دجله للنشر، ٢٠٠٦ .
١٠. صالح بن حميد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية . ط ١ . الرياض . مكتبه العبيكان . ١٩٩٥ .
١١. ظفار عبد الكاظم المنصوري . تأثير استخدام اسلوبي البلايو مترك وركض المنحدر لتطوير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كره اليد ، رسالته ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ٢٠٠٢ .

١٢. عادل عبد البصير علي . التدريب الرياضي و التكامل بين النظري والتطبيقي، ط ١ ، القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٣ .
١٣. عصام الوشاحي . الكره الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
١٤. عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤ .
١٥. علي مصطفى طه. الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١ .
١٦. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف . علم التدريب الرياضي، ط ٢ ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
١٧. محمد جاسم الياسري و مروان عبد المجيد • القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة • مؤسسة الوراق للنشر • عمان • ٢٠٠٢ .
١٨. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢.
١٩. محمد صبحي حسانين -القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ط ٣ • القاهرة • دار الفكر العربي ١٩٩٥ .
٢٠. محمد صبحي حسانين . نموذج لا كفاية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٥ .
٢١. يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبادئ والتطبيق، ط ١، بغداد ، مكتب الصخر، ٢٠٠٢.