



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

# (( بعض الصفات البدنية و علاقتها بدقة الارسال التنسي في كرة الطائرة ))

بحث مقدم الى عمادة كلية التربية البدنية وهو جزء من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس  
في التربية البدنية وعلوم الرياضة  
من قبل الطالبة  
زهراء محمد عبد الحليم

بأشراف

الاستاذ الدكتورة الاء عبد الوهاب علي

٢٠٢٢-٢٠٢٣

،،،،،، الأهداء،،،،،،،

الى سر نجاحي ونور دربي... والدي

الى اغلا ما امك.. امي

الى عزوتي وسندي... اخوتي

الى رفيق دربي... زوجي

الى من ساعدني في كتابه بحثي

والله ولي التوفيق

## الفصل الأول

### ١. التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث

٢.١ مشكلة البحث

٣.١ أهداف البحث

٤.١ قروض البحث

٥.١ مجالات البحث

١. التعريف بالبحث

١-١. المقدمة واهميه البحث:

شهدت لعبة كرة الطائرة تطورا كبيرا في اداء مهاراتها الاساسية سواء كانت ما يتعلق بالدفاع و الهجوم مما أدر الى الأرتقاء بمستوى الاداء والمناقشة في الصفات البدنية التي شملت الدراسات والتخصصية التي تمثلت في صفة القوة العضلية والمرونة والرشاقة التي تعد من الصفات الاساسية التي اثرت في تحسين الاداء في معظم الفعاليات و الانشطة الرياضية وخاصة في لعبة كرة الطائرة اذ تعتمد هذه اللعبة على صفة القوة العضلية بشكل اساسي وتظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الذراعين والرجلين في اداء المهارات المختلفة مثل مهارة الارسال بأنواعه كما لاستخدام الارسال المتموج و الارسال الساحق للذين يستخدمها الان في اغلب البطولات المحلية والعالمية بالدرجة الاولى فضلا على اسهامها في اكتساب اللاعب الثقة بالنفس، لذا وجب على المختصين في حقل التدريب العمل على استخدام الوسائل الفعالية في تنمية هذه الصفات بما يسهم في تحسين مستوى الاداء البدني والمهاري والتخطيط والنفسي للاعبين لذا فان اهمية البحث تكمن في التعرف على بعض الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة و المرونة ودقة الاداء المهاري للارسال وبالتالي تحسين مستوى الاداء الفني الذي يساهم هذا البحث مساهمة جادة في حل المشكلات الميدانية لانخفاض مستوى الاداء الفني لهذه المهارة مما يمكن ذلك لتردي النتائج في لعبة كرة الطائرة.

٢.١ مشكلة البحث

ان مهارة الارسال بأنواعه من المهارات الاساسية و الهجومية لعبة كرة الطائرة لتأثيرها الفعال عند ادائها من قبل الفريق لذا فان مشكلة البحث تكمن في ضعف الاداء المهاري للارسال بسبب ضعف الاداء البدني لهذه المهارة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول العلمية لها .

### ٣.١ أهداف البحث

- ١- التعرف على قيم بعض الصفات البدنية ودقة الاداء المهاري للأرسال
- ٢- التعرف على علاقة الارتباط بين بعض الصفات البدنية ودقة الاداء المهاري للأرسال.

#### ١-٤ فروض البحث

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض الصفات البدنية ودقة الاداء المهاري للأرسال

- ١-٥-١ المجال البشري \_ لاعبي فريق كرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهم
- ٢-٥-١ المجال المكاني\_ قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في (جامعة القادسية)
- ٣-٥-١ المجال الزمني \_ للمدة من ٢ / ١١ / ٢٠٢٢ - ٢ / ٤ / ٢٠٢٣.

## الفصل الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١.٢ الدراسات النظرية

١.١.٢ القوة العضلية واهميتها في لعبة كرة الطائرة

٢.١.٢ انواع القوة العضلية

١.٢.١.٢ القوة العضلية القصوى

٢.٢.١.٢ القوة العضلية المنجزة بالسرعة (القدرة العضلية)

٣.١.٢ تحمل القوة

٢. ١. ٤ المرونة

١.٢.١.٤.١ انواع المرونة

٢.٢.٤.٢ ب. العوامل المؤثرة في درجة المرونة

٢.١.٢.٣ ج. مهارة الارسال واهميته في مباراة كرة الطائرة

## الفصل الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمثابفة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ القوة العضلية واهميتها في لعبة كرة الطائرة

ان القوة العضلية هي احدى مكونات اللياقة البدنية الاساسية و انها من الصفات البدنية المهمة للإنسان في حياته اليومية بصورة عامة و التدريب بصورة خاصة، وان اهميتها في الالعب والفعاليات الرياضية المختلفة تكون متباينة في فعالية رياضية الى اخرى على الرغم من كونها المؤثر الاساسي في الوصول للإنجاز الرياضي.

ان اهمية القوة العضلية تظهر بصورة واضحة عند ارتباطها ببعض الصفات البدنية الاخرى كالسرعة والتحمل و الرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة بجانب الصفات البدنية الاخرى، اذ يؤكد (قاسم حسن) بان القوة العضلية تؤدي الى وصول الرياضي الى اعلى مستوى في المنافسات اذ تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات الاخرى طبقا لنوع الفعالية او اللعبة الرياضية.(١)

<sup>١</sup> قاسم حسن:اسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨،ص٣١٧

اما ان القوة العضلية هي المؤثر الذي تنتج عنه الحركة، و بذلك اصبحت في حقيقتها العلمية الرياضية العامل الاساسي لإنتاج الحركة و التي تمكن الانسان من تحريك جهاز او اية مقاومة خارجية فالقوة صيغة ضرورية في لعبة كرة الطائرة تحديدا في اداء اغلب المهارات التي تحتاج الى قوة ومرونة في العضلات العاملة في الاداء المهاري، اذ تظهر اهميتها بصورة كبيرة في بعض المهارات كالضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب بصورة عامة ومهارة الارسال الساحق بصورة خاصة من خلال الارتباط الكبير بين سرعة الانقباض العالية وحركة الاداء المهاري، اذ تستعمل هذه العلاقة ربط كافة مراحل الاداء الفني و كذلك تساعد القوة الى تعلم الاداء المهاري بصورة جيدة وسليمة

ويمكن تفريق القوة بصورة عامة اذ عرفها (ريسان خربيط) بانها قدرة الرياضية في التغلب على مقاومة خارجية او التصدي لها.<sup>١</sup>

## ١.٢.٢ انواع القوة العضلية:

تختلف القوة العضلية للرياضي طبقا لنوع الفعالية او اللعبة الرياضية يزودها، بعد ان اعتبر ان العنصر الاساسي المؤثر في مستوى الصفات البدنية الاخرى.

### ١.٢.١.٢ القوة العضلية القصوى

عرفها ((هارا)) بانها اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي عند الانقباض الارادي وهي عنصر اساسي لتعيين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة، كما هو الحال في رفع الاثقال و الجمباز و المصارعة ويذكر (حمدي احمد و ياسر عبد العظيم)<sup>٢</sup> بانها (قدرة العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات مرتفعة الشدة)

<sup>١</sup> ريسان خربيط مجيد: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون ١٩٩٥ ص٥٤٦  
<sup>٢</sup> حمدي احمد و ياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي افكار ونظريات /القاهرة /دار الفكر العربي ١٩٩٧، ص١٦٢



## ٢-١-٢-٢ القوة العضلية المميزة بالسرعة ((القدرة العضلية))

ان طبيعة الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق في لعبة الكرة الطائرة من المدرب ان ينمي القدرة العضلية للاعب ليتمكن من تحقيق المراحل الستة للاداء الفني لتوقيت جيد وسرعة عالية تساعده في افضل انجاز فضلا عن اعتماد القدرة على مدى توافق بين عمل الجهازين العصبي والعضلي.

"اذ بينت نظريات التدريب الرياضي وطرق الارتقاء بمستوى القدرة العضلية، اذ اقترح (هارا) بان عملية رفع مستوى القوة السريعة يمكن ان انتم عن طريق تنمية القوة القصوى عن طريق زيادة سرعة الانقباض العضلي".<sup>١</sup>

"وللقوى المميزة بالسرعة اهمية كبيرة في اغلب الفعاليات الرياضية لأنها احدى الصفات الاساسية لمكونات الاعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو القفز العالي والوثب الطويل وركل الكرة والتصويب في كرة الطائرة او كرة اليد والضرب الساحق والارسال الساحق في الكرة الطائرة ورمي ودفع العجلة في العاب القوى وبعض حركات الجمباز والقفزات على حضان القفز".<sup>٢</sup>

ان للقوة السريعة خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة لأنها تتميز "بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة بحيث تتماشى مع طبيعة الاداء المهاري في النشاط الممارس))

<sup>١١</sup> جمال علاء الدين: بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقسيم مستوى اتقان الاداء المهاري في النشاط الرياضي، كلية التربية الرياضية. هارا: اصول التدريب الترجمة عبد علي نصيف، ط٢، الموصل، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠، ص١٧٨

### ٣-٢-١-٢ تحمل القوة

ان مطاولة القوة تعتبر اساسي المستوى الرياضي في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة عالية لفترة طويلة مثل التجذيف وركض المسافات الطويلة فضلا عن اهميتها في فعاليات و الالعاب ذات الحركات الثلاثية التي تستلزم من الرياضي استعمال القوة والمطاولة في التدريب والمنافسات كما في الالعاب المنظمة.

"اذ عرفها(طلحة حسين)<sup>١</sup> بانها القدرة على تكرار الشد والتوتر في الانقباضات العضلية المتتالية ضد مقاومة وتقل عن العدد الاقصى ولفترة زمنية طويلة"

"اما قاسم حسن فيعرفها بانها قدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب وبقاء المقاومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة"<sup>٢</sup>.

مما تقدم يتضح لنا ان هناك مصطلحات واشكال متعددة يستخدمها علماء التدريب للاشارة للانواع الرئيسية للقوة العضلية، وهذا ما اكده "مفتي ابراهيم"<sup>٣</sup>.

### ٣-٢-١-٢ مرونة

يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية عن المفهوم الدارج بين كثير من العامة فمن الملاحظ ان بعض الناس يطلقون على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة انه شخص مرن والمرونة بهذا المفهوم تعد مظهر من مظاهر الشخصية يدل تحت نطاق الدراسات النفسية

<sup>١</sup> طلحة حسين حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ص١٧٩

<sup>٢</sup> قاسم حسن حسين: مصدر سبقا ذكره ١٩٩٨، ص٢١٨

<sup>٣</sup> مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٦ص١٥٤

اما مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية فهو يعني قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية الى اوسع مدى تسمح به المفاصل العامة في الحركة<sup>١</sup> وهذه تجده عند احد الباحثين اذ تعني المرونة(قدرة مفاصل الجسم على العمل في مدى حركي اوسع) وهي ترتبط بعمل العضلات بالاضافة الى عمل المفاصل اذ يعد مدى حركة المفاصل مقدرة العضلات والاربطة العاملة وبذلك يمكن القول ان المرونة امر يهم المفاصل في حين ان المطاطية امر يهم العضلات "والاختصار الى المرونة يعرض الفرد الرياضي للأصابة في مفاصل والعضلات بالاضافة الى تحديد المدى الحركي لها وان له تأثيرا سلبيا على بقية الصفات الاخرى"<sup>٢</sup>

### اهمية المرونة

تسهل اكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة والاداء الخططي تسهم في الاقتصاد في الطاقة و الاقلال من التقلص العضلي تعمل على تقليل من الالم العضلي

---

<sup>١</sup> كمال عبد الحميد محمد حجي: اللياقة البدنية

<sup>٢</sup> مغنى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٦ ص ١٥٤

### ٣-٢-١ أنواع المرونة

تقسم المرونة الى الانواع الاتية

المرونة العامة: وهي المدى الذي تصل مفاصل الجسم جميعا في الحركة المرونة الخاصة: وهي

المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة

المرونة الايجابية: وهي المدى الذي تصل اليه المفاصل في الحركة على انت تكون العضلات

العامة المسببة الحركية.

المرونة السلبية: وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناجمة

عن تأثير قوة خارجية

المرونة الاستاتيكية(الثابتة): وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

المرونة الديناميكية (المتحركة): وهي المدى الذي يصل اليه المفصل في اثناء اداء حركة تتسم

بالسرعة القصوى.

### ٣-٢-١-٢ العوامل المؤثر في درجة المرونة

عمر اللاعب: معدلات المرونة عالية لدى الاطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاض لدى البالغين

كلما تقدم السن.

الاحماء: يؤثر الاحماء الجيد على المرونة ايجابيا تزداد بنسبة ملحوظة بعد اتمامه.

الجنس: الاناث اكثر مرونة من الذكر بشكل عام

التوقيت اليومي: تقل المرونة و الاطالة في الصباح عنها في توقيت اخر خلال ايام

التعب الذهني والبدني: يؤدي التعب الذهني والبدني الى اقلال نسبة المرونة والاطالة

ويمكن توضيح مفهوم التعب.<sup>١</sup>

وهو عبارة عن هبوط وقتي والقدرة على الاستمرار في اداء العمل ويمكن قياسه من مظاهر الخارجية

عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكي المؤدي

### ٣-٢ مهارة الارسال واهميته في مباراة كرة الطائرة

مفهوم الارسال: هو وضع الكرة في اللعب بواسطة لاعب الصف الخلفي المتواجد في منطقة

الارسال بيد واحدة او الذراع(١)<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مطبعة الانجلو، القاهرة ١٩٩٦ ص ١٣٠  
<sup>٢</sup> محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة، عمان، دار العلوم للخدمات الجامعية ١٩٩٣، ص ٤١.

كما انه الضربة (المهارة) التي يبدأ بها اللعب ويستأنف عند انتهاء الشوط وبعد كل خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة براحة اليد او راحة اليد او قبضة اليد او كف اليد بهدف او ارسالها من فوق الشبكة الى نصف الملعب المقابل دون ارتكاب اي اخطاء من قبل الفريق المرسل.

كذلك هو الاداء او التصرف الذي يبدأ اللعب في لعبة كرة الطائرة وفرصة الفريق الاول ليسجل نقطة كحل ان ضربة الارسال الموضوعة في مكانها المضبوط (المؤثر) يمكن ان تؤدي الى تمرير (استقبال) خاطئ من قبل الفريق المنافس وامكانية الفريق في اخذ ضربة الارسال وان يدافع عن هجوم<sup>١</sup>.

---

<sup>١</sup> عصام الوشامي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١، ص١٤١.

### الفصل الثالث

- ٣-٣ منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ٣-٣-١ منهج البحث
- ٣-٣-٢ عينة البحث
- ٣-٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة
- ٣-٣-٤ اختيار دفع كرة طبية (٢كغم) من الجلوس على الكرسي
- ٣-٣-٥ التجربة الاستطلاعية
- ٣-٣-٦ التجربة الرئيسية
- ٣-٣-٧ الوسائل الاحصائية

### الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

ان اختيار المنهاج الملائم يعد من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث

٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب وهم منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استبعاد اللاعب الحر عدد (٢) واصبحت العينة (١٠) لاعبين فقط

### ٣-٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة

"وتعني بها الوسيلة او الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، بيانات و عينات و اجهزة.... الخ<sup>١</sup>.

#### ومن هذه الادوات:

- ١-المراجع العربية
- ٢-المقابلات الشخصية
- ٣-الاختبارات والقياسات
- ٤-الملاحظة والتجريب
- ٥-استمارة جميع البيانات
- ٦-ساعة توقيت الكترونية نوع ١٠ cas لقياس الوقت بالدقائق.
- ٧-ملعب لكرة الطائرة
- ٨-صافرة
- ٩-ادوات
- ١٠-كرات طائرة عدد (٣)

#### ٣-٤ تحديد الاختبارات

تم تحديد الاختبارات الملائمة وحسب مقابلة التي اجريت مع اجزاء المختصين

- ١-م. د حازم موسى عبد (اختبارات) كلية التربية الرياضية
  - ٢-م. د اسعد عدنان (تدريب) كلية التربية الرياضية
  - ٣-م. د احمد عبد الامير (بايو) كلية التربية الرياضية
  - ٤-م. د حازم علي غازي (طرائق) كلية التربية الرياضية
- ٣-٤-١ اختبار كرة طبية (٢كغم) باليدين وضع جلوس على الكرسي الغرض من الاختبار قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين<sup>٢</sup>. (١)

الادوات اللازمة: منطقة مستوية حبل صغير-كرة طبية بوزن (كغم) كرسي -

شريط قياس

<sup>١</sup> وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨، ص١٣٣-١٧٣

<sup>٢</sup> محمد حسين علاوي، نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره ١٩٨٢، ص١١٠-١١١

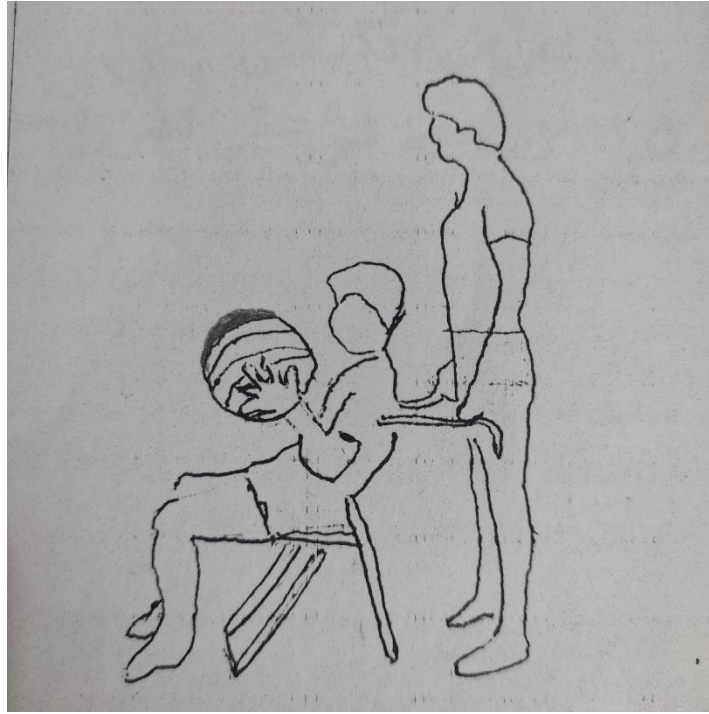


مواصفات الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا الكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر تحت مستوى الذقن كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.  
يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة المختبر للإمام اثناء دفع الكرة باليدين.

تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط كما موضح في الشكل (٤)

التسجيل يعطي للمختبر ثلاث محاولات متتالية

تحتسب له افضل محاولة عن طريق قياس المسافة بين الحافة الامامية الكرسي وبين قرب نقطة تصنعها الكره على الارض



شكل يوضح كيفية اداء اختبار دفع الكرة الطبية (٢كغم) باليدين

### ٣-٤-٢-١ اختبار مرونة مفصل الكتفين (اختبار العصا) <sup>١</sup>.

الغرض من الاختبار: مقياس مدى مرونة مفصل الكتفين

الادوات اللازمة: عصا جمباز اسطوانية - شريط قياس مقسم الى سنتيمترات

مواصفات الاداء: يقف المختبر ممسكا العصا بالقبضتين من المنتصف، بحيث تكون القبضتان

متلاصقتان يحاول المختبر رفع الذراعين اماما عاليا خلف للوصول بالعصا خلق الجسم مع امتداد

الذراعين يضطر المختبر ابعاد الذراعين عن بعضهما حتى تؤدي الحركة الصحيحة.

التسجيل: تقاس المسافة بين القبضتين عن بعضها بعد ثبات العصا خلف الجسم مؤشر للمرونة

بالمعادلة الاتية : المسافة بين القبضتين (سم)

---

عرض الكتفين (سم)

وبذلك تكون النتيجة مؤشر للمرونة

---

<sup>١</sup> قيس ناجي عبد الجبار، احمد، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٤، ص ٣٣٧

### ٣-٤-٣ اختبار الاداء المهاري بالكرة الطائرة: ١

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال

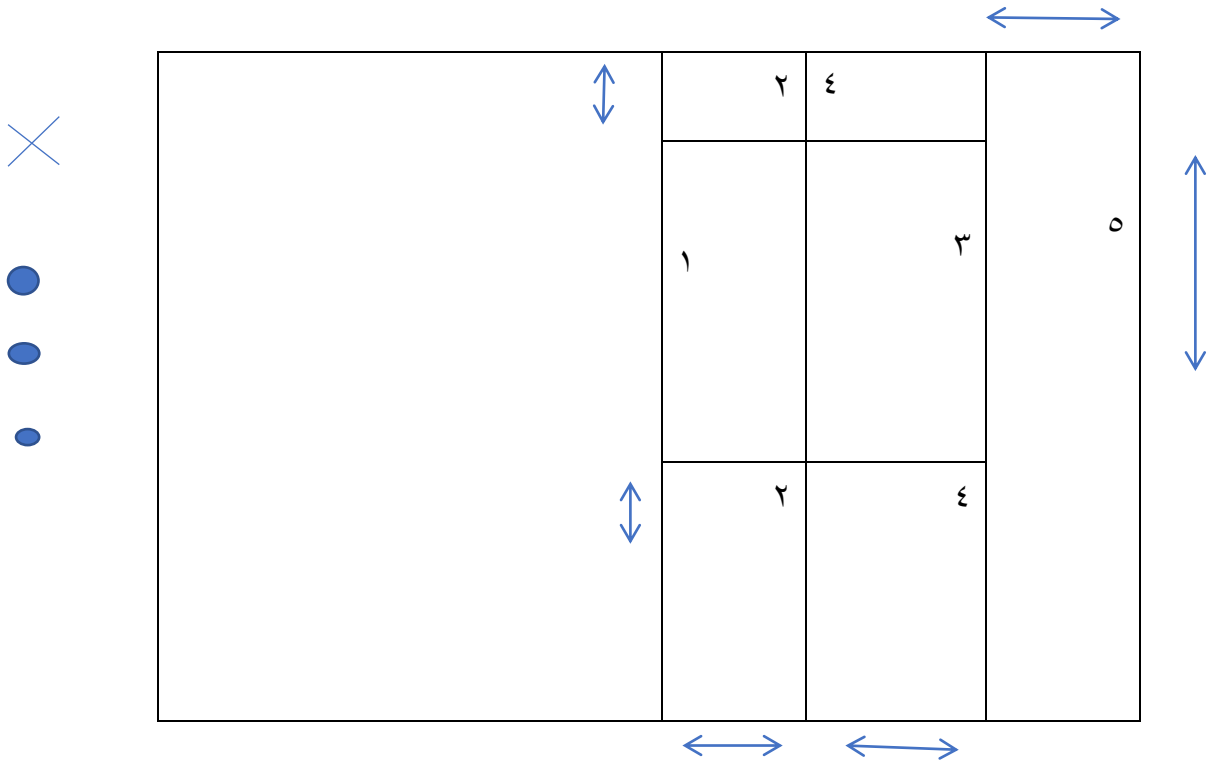
الادوات: ملعب لكرة الطائرة، عشر كرات طائرة، شريط لاصق، شريط قياس، استمارة التسجيل.  
مواصفات الاداء: يقوم المختبر بأداء عشر ارسالات قانونية صحيحة لكل نوع من انواع الارسال بحيث يرسل الكرة من نهاية خط الملعب المواجه لنصف الملعب المخطط كما جيئ اسفل وتعتبر كل درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنع للمختبر اذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة.

الشروط

١- يشترط في اداء كل مره ارسال على وفق الشروط القانونية

٢- في حالة سقوط الكرة على الخط تمتع الدرجة التي في المنطقة الاعلى

التسجيل: تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة و وكما مثبت بالساحة فالدرجة العظمى تعطى (٥٠) درجة لكل نوع من الارسال ويعطى المختبر صفرا اذا لمست الكرة الشبكة او في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط.



### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

من اجل التصرف على المعوقات بشكل واضح ودقيق التي قد ترفق اجراء مفردات الاختبارات والمتغيرات المستخدمة في الدراسة اجراء الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ١٢ / ٢ / ٢٠٢٣ لغرض ما يأتي

١- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات

٢- التواصل الى افضل طريقة لأجراء الاختبارات حسب اراء الخبراء والمختصون.<sup>١</sup>

٣- تنظيم وتهيئة الفريق المساعد

٤- التعرف على السلبيات التي تحدث

٣-٦ التجربة الرئيسية

بتاريخ ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣ الساعة العاشرة صباحا اجرى الباحث التجربة الرئيسية على افراد العينة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين يمثلون منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واجريت الاختبارات البدنية و المهارية بعد توفير كافة الادوات و المستلزمات الضرورية.

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج بيانات البحث :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط البسيط لبيرسون

الخبراء والمختصون:

- ١- د- حازم موسى عبد.
  - ٢- د احمد عبد الامير.
  - ٣- د. اسعد عدنان.
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية  
كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

## الفصل الرابع

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القوة العضلية والارسال التنسي بالكرة الطائرة

٤-٢ عرض نتائج اختبارات المرونة والارسال التنسي بالكرة الطائرة

#### الفصل الرابع

#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

#### ٤-١ عرض نتائج الاختبارات القوة العضلية والارسال التنسي بالكرة الطائرة

جدول (١) يبين اختبارات القوة العضلية ومهارة الارسال التنسي

المؤثرات الاحصائية/القوة العضلية	مهارة الارسال التنسي	الدلالة
الوثب العمودي لسارجنت	٠.٩٤	ارتباط عال
دفع كرة طبية وزنه (٢كغم)	٠.٩٦	ارتباط عال

\*قيمة (p) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة ن-٢=٨ تساوي ٠,٦٣٢

يبين الجدول(١) نتائج اختبارات القوة العضلية و المتمثلة باختبار الوثب العمودي لسارجنت ودفع كرة طبية وزنه(٢كغم) ومهارة الارسال التنسي اذا كانت هناك ارتباط بين اختبار الوثب العمودي لسارجنت ومهارة الارسال التنسي وكانت نسبة (٠.٩٤) وهو معنوي في حين كان الاختبار دفع كرة طبية زنه ٢كغم بلغة (٠.٩٦) وهو ارتباط عال<sup>١</sup>. حيث ان القوة للذراعين والرجلين تشكل نسبة عالية من الجسم لانه يحتوي على اكبر العضلات العامة والجسم وان حركات الدوران والمرجحة والسيطرة وضرب الكرة وفيها تحصل على قوة لحركة كبيرة لان الحركة تتصل من الجذع الى الاطراف لتعطي قوة اضافية منتقلة الى الاطراف من اجل الواجب الحركي متصل الحركة من الجذع

الذي يشكل اكبر جزء من الجسم حيث يكون الجذع مركز الحركة والاطراف نهاية الحركة فالجذع مركز القوة بالجسم لانه كبير جدا وعضلاته كبيرة جدا ويمثل نصف الجسم تقريبا وتتصل فيه الاطراف وبحركة تقنية بسيطة تؤدي الى انجازها بسرعة وقوة اكبر بواسطة استخدام الاطراف في الحركة

---

<sup>١</sup> وجيه محبوب، التعلم الحركي مطبعة التعليم العالي بغداد ١٩٨٩، ص١٦٩

#### ٤-٢ عرض نتائج اختبارات المرونة والارسال التنسي

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار صفة المرونة المتمثل باختبار العصا ومهارة الارسال التنسي بالكرة الطائرة

جدول (٢) يبين اختبار العصى ومهارة الارسال التنسي

المؤشرات الاحصائية/الصفة	مهارة الارسال التنسي	الدلالة
اختبار العصا	٠.٩٧	ارتباط عال

يبين الجدول اعلاه وجود ارتباط عال بين اختبار العصا ومهارة الارسال التنسي وبلغت (٠,٩٧) ان عمل الارسال التنسي يكون استخدام الذراع وان التوصية للأرسال يكون من خلال المفاصل اذ نتيجة الذراع الضاربة للخلف اكثر مما يمكن وبصورة فنية من المرفق وبعد ذلك يكون النقل الحركي من الجذع الى الذراع التي تلقي بالكرة في اعلى نقطة ومن الخلف والاسفل وترافقها قليلا للأمام بحركة تحويط الرسغ عليها والذي بين هذه الحركة.



## الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة العضلية ومهارة الارسال التنسي
- ٢- وحدة علاقة ارتباط معنوية بين المرونة ومهارة الارسال التنسي

#### ٥-٢ التوصيات

---

- ١- التركيز اثناء الوحدات التدريبية على طبيعة القوة العضلية والمرونة وبقية الصفات لما لها من تأثير مباشر على المهارات الاساسية بالكرة الطائرة
- ٢- ضرورة توفير المستلزمات والادوات والتجهيزات الرياضية المساعدة لتطوير الصفات البدنية
- ٣- ضرورة تجريب جميع الصفات البدنية لتطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة
- ٤- اجراء بحوث مشابهة لمهارات اخرى.
٥. اجراء دراسات اخرى تتناول فئات اخرى بمختلف الاعمار والمستويات.

## المصادر:

٣. قاسم حسن: اسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص٣١٧
٤. ريسان خربيط مجيد: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نون ١٩٩٥ ص٥٤٦
٥. حمدي احمد و ياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي افكار ونظريات /القاهرة /دار الفكر العربي ١٩٩٧، ص١٦٢
٦. جمال علاء الدين: بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقسيم مستوى اتقان الاداء المهاري في النشاط الرياضي، كلية التربية الرياضية.
٧. هارا: اصول التدريب الترجمة عبد علي نصيف، ط٢، الموصل، مطابع التعليم العالي ١٩٩٠، ص١٧٨
٨. طلحة حسين حسام الدين: الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ ص١٧٩
٩. قاسم حسن حسين: مصدر سبقا ذكره ١٩٩٨، ص٢١٨
١٠. مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٦ ص١٥٤
١١. كمال عبد الحميد محمد حجي: اللياقة البدنية
١٢. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مطبعة الانجلو، القاهرة ١٩٩٦ ص١٣٠
١٣. محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة، عمان، دار العلوم للخدمات الجامعية ١٩٩٣، ص٤١.
١٤. عصام الوشامي: المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١، ص١٤١.
١٥. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨، ص١٣٣-١٧٣
١٦. محمد حسين علاوي، نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره ١٩٨٢، ص١١٠-١١١
١٧. قيس ناجي عبد الجبار ، احمد، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد ١٩٨٤، ص٣٣٧
١٨. محمد حسين علاوي، نصر الدين رضوان، مصدر سبق ذكره، ١٩٨٢، ص١١١-١١٠
١٩. مغنى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٦ ص١٥٤

## ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة...

تروم الباحثة الشروع بالعمل في بحث الموسم "بعض الصفات البدنية وعلاقتها بدقة الارسال التنسي في كرة الطائرة " وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية محاولة التعرف من خلال هذه الاستمارة على الصفات البدنية والمهارية للارسال بالكرة الطائرة. ترجوا من حضراتكم اختيار الاختبار المناسب ووضع كلمة يصلح امام الاختبار الذي ترونه مناسب مع الشكر والامتنان .....

اسم الخبير

الدرجة العلمية

التوقيع

التاريخ

مكان العمل

الصلاحية	الاختبارات	الصفات البدنية
	<p>دفع كرة طبية في الحركة (٢كغم)</p> <p>دفع كرة طبية من الثبات (٢كغم)</p> <p>دفع كرة طبية (٢كغم) من وضع الجلوس على الكرسي</p>	<p>القوة الانفجارية للجذع</p>
	<p>الجلوس من الرقود (٢ثا)</p> <p>من وضع ثني الاستلقاء دفع وخفض الرجلين معا (٢٠) معا</p> <p>مرونة مفصل الكتفين</p> <p>اختبار العصا مرونة مفص الكتف</p>	<p>مرونة الجذع</p>

