

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



دور تمارينات الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب

الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة

دراسة ميدانية على مدربي أندية برج بوعرييج للكرة الطائرة

إشراف الدكتور:

✓ منجحي مخلوف

إعداد الطالب :

✓ بن حمودة بلقاسم

السنة الجامعية : 2015/2014



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

"...ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل

صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين " النمل: الآية 19

أولا الحمد والشكر لله عز وجل الذي اصطفانا لخير الدين شرع وني

أرسل محمد صلى الله عليه وسلم ووفقني لإنهاء هذا العمل.

قال المصطفى صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي ساهم إسهاما كبيرا في إخراج هذا الموضوع

إلى النور الأستاذ الدكتور "منجحي مخلوف"

فتحية تقدير واحترام وإجلال منا إليك ونتمنى أن يحفظك الله ويرعاك

ويدعمك في خدمة العلم والمعرفة، فأليك هذا

منك سقينا بماء الأمل \*\*\* ومنك ورثنا حب العمل

ومنك حملنا خير القيم \*\*\* فأليك نهدى هذا العمل

كما لا ننسى بالشكر الجزيل من زرع فينا الأمل وإلى من كان دوما الأسبق للتضحية

دون ملل إلى كل أساتذتنا الذين رافقونا في مشوارنا الدراسي وإلى من علمنا أن

العلم فوق الجميع، وأن التواضع لا يلبسه إلا الرفيع

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل المتواضع.

## إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

{ وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون }

صدق الله العظيم

أهدي هذا العمل إلى :

من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار ..

إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يرحمه برحمته و يسكنه الجنة ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد والذي رحمه الله.

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب إلى قدوتي في هذه الحياة و علمتي تحدي الصعاب و الصبر على الشدائد.

أمي الحبيبة أطل الله في عمرها .

إلى من بهم أكبر وعليها أعتد .. إلى شمعات متقدة تنير ظلمة حياتي .. إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها .. إلى من عرفت معهم معنى الحياة

إخوتي ورفقاء دربي وهذه الحياة بدونهم لا شيء، معهم أكون أنا وبدونهم أكون مثل أي شيء .. في نهاية مشواري أريد أن أشكركم على مواقفكم النبيلة إلى من تطلعتم لنجاحي بنظرات الأمل و

إلى كل من أعطاني القوة بعد الضعف ، إلى من وجته حين إحتجته ، إلى من أحيأ و أجدد في العزيمة نحو الأمام ، و كان عوني على الزمان إلى من يستحق ظل امتنان و عرفان ، إلى من قاسمني جهدي و تعبي

إلى من أرى النفاؤل بأعينهم .. والسعادة في ضحكاتهم إلى شعلة الذكاء والنور

إلى الوجه المفعم بالبراءة ولمحبتكن لأزهرت أيامي وتفتحت براعم للغد

أصدقائي و زملائي وأحبي و

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات الدراسة

إلى إخوتي الذين لم تلدهم أمي .. إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى يبايع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والخير إلى

من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

أصدقائي وليد، عمار زهير ، صهيب ، عبدو .

وكل من يعرف بلقاسم بن حمودة.

بن حمودة بلقاسم

## فهرس المحتويات

- تشكرات.

- إهداء.

- مقدمة.

### الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 4- تمهيد.....
- 5 **I- الخلفية النظرية**.....
- 5-1 القدرات البدنية.....
- 5-1-1 بعض تعريفات العلماء والخبراء للقدرات البدنية.....
- 6-1-2 وترجع أهمية القدرات البدنية في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة نذكر منها.....
- 7-1-3 القدرات البدنية الخاصة.....
- 7-2 القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.....
- 7-2-1 القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية.....
- 8-3 الرشاقة.....
- 8-3-1 ماهية وأهمية الرشاقة.....
- 9-3-2 مفهوم الرشاقة.....
- 9-3-3 ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة.....
- 10-3-4 متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية الرشاقة.....
- 10-4 التمرينات الخاصة.....
- 11-5 خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها.....
- 11-5-1 تعريف رياضة الكرة الطائرة.....
- 11-5-2 مميزات الكرة الطائرة.....
- 12-5-3 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة.....
- 12-6 مهارة الضرب الساحق.....
- 13-6-1 الضربة الهجومية (الساحقة).....
- 13-6-2 تعريف الضربة الهجومية.....
- 13-6-3 أقسام الضربة الهجومية.....
- 14-6-4 أهمية الضربة الهجومية.....

15	6-5- الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية.....
17	6-6- العوامل المؤثرة في الضربة الهجومية.....
17	6-7- أنواع الضربة الهجومية.....
19	6-8- أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية.....
20	II - الدراسات السابقة.....
25	6- التعليق على الدراسات السابقة ومقارنتها بالدراسة الحالية.....
26	الخلاصة.....

### الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

28	- تمهيد.....
29	1- الكلمات الدالة في الدراسة.....
31	2- إشكالية الدراسة.....
32	3- أهداف الدراسة.....
32	4- أهمية الدراسة.....
33	5- فرضيات الدراسة.....
34	- الخلاصة.....

### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

36	- تمهيد.....
37	1- الدراسة الاستطلاعية.....
37	2- المنهج المتبع في الدراسة.....
38	3- مجتمع وعينة الدراسة.....
38	3-1- مجتمع الدراسة.....
38	3-2- عينة البحث.....
39	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات.....
39	4-1- الاستبيان.....
40	4-2- حساب الخصائص السيكومترية للأداة.....
40	4-2-1- الصدق.....
40	4-2-1-1- الصدق الظاهري.....
42	4-2-1-2- صدق الاتساق الداخلي.....
43	4-2-2- الثبات.....

- 43.....5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....
- 44.....6- الاساليب الإحصائية.....
- 44.....6-1- النسب المئوية.....
- 44.....6-2- اختبار كاف التربيع كا<sup>2</sup>.....
- 45.....6-3- معادلة لوشير.....

#### الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

- 47.....1- عرض النتائج وتحليلها.....
- 66.....2- الاستنتاجات.....
- 66.....2-1- الإستنتاج المحور الأول.....
- 68.....2-2- إستنتاج المحور الثاني.....

#### الفصل الخامس: استنتاجات والاقتراحات

- 71.....1- استنتاج عام.....
- 72.....2- إقتراحات.....
- 73.....3- الافاق المستقبلية.....
- 76.....4- المراجع المعتمدة في الدراسة.....
- 80.....5- الملاحق.....
- 6- ملخص الدراسة

الصفحة	العنوان	رقم
41	يمثل صدق و آراء المحكمين حول عبارات المحور الأول	01
42	يمثل صدق و آراء المحكمين حول عبارات المحور الثاني	02
43	يمثل معامل بيرسون للارتباط	03
43	يمثل معامل الارتباط ألفا كرونباخ	04
47	يبين مدى إمكانية إعتبار الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد	05
48	يبين مدى مساهمة الرشاقة كسبب في إتقان اللاعب للضربة الساحقة	06
49	يبين إذا كان المدربين يركزون في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة	07
50	يبين مدى إعتتماد المدربين في التدريبات على تمارينات الرشاقة	08
51	يبين مدى برمجة المدربين لحصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين	09
52	يبين ما إذا كانت الحصص المبرمجة لتمرينات الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين	10
53	يبين إذا وجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمرينات الرشاقة في مخططهم التدريبي	11
54	يبين أي مرحلة يجذب المدربين برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة	12
55	يبين أهمية الدور الذي تلعب تنمية صفة الرشاقة في تطوير اللاعب الضارب	13
56	يبين مدى تأثير صفة الرشاقة على أداء مهارة الضرب الساحق	14
57	يبين مدى مساهم تمارينات الرشاقة في تطوير مهارة الضرب الساحق	15
58	يبين دور تمارينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق	16
59	يبين مدى تأثير تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق	17
60	يبين نسبة زيادة تمارينات الرشاقة الخاصة في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة	18
61	يبين إذا كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق	19
62	يبين مدى إحتياج اللاعب إلى رشاقة ومرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة	20
63	يبين مدى صعوبة صد الضرب الساحق مؤدى بأكثر رشاقة	21
64	يبين مدى الجهد المبذول من اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة في تحقيق ضربة ساحقة ناجحة	22
65	يوضح آراء المدربين للمحور الأول حول إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبين الكرة الطائرة.	23
67	يوضح آراء المدربين للمحور الأول حول: استخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق	24



## مقدمة :

الرياضة كلمة أصبحت تستقطب الكثير من المشاهدين و الباحثين و أصبح العالم الحالي يولي لها اهتماما كبيرا ، خاصة في المنافسات الكبرى كالبطولات و الكؤوس العالمية و الألعاب الاولمبية ، و إن ما يميز الفترة الأخيرة التي نعيش فيها هو التقدم العلمي الذي يتصف في معظم جوانبه بالحركة السريعة في تطوره ، فالرياضة لم تبقى حبيسة المجال الترفيهي ، بل أصبح لها اليوم مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستمد مبادئها و نظرياتها و طرق ممارستها من البحوث العلمية تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عدة تمكنه من ربح الوقت والوصول إلى نتائج ارقى و تفاعلي الضرر البدني والنفسي .

و رياضة الكرة الطائرة حظيت بعدد الدراسات و الاهتمام من طرف الباحثين في المجال الرياضي لما تتميز به من جملة خصائص كالسرعة، القوة ، المرونة ، التحمل ، الرشاقة حيث أكد العلماء و الباحثين أن هذه الخصائص يجب أن تنشأ عند اللاعب من الصغر . و تعتبر الرشاقة إحدى الصفات البدنية الأساسية عند لاعبي الكرة الطائرة فلاعب يحتاجها أثناء التدريب و المباراة في كثير من الأحيان خاصة في المنافسات الصعبة .

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تعتمد على العديد من المهارات المتنوعة السريعة منها الهجومية والدفاعية التطور أداء تلك المهارات مرتبط بشكل كبير بتطور الصفات البدنية الوظيفية و العقلية و النفسية المهارية التي تتميز بها

التي يجب

له

لي في

الى

لك هذه

في الكرة الطائرة.

ويعتبر الضرب الساحق هو سلاح الهجوم في الكرة الطائرة ويحتل موقعا رئيسيا في اللعب؛ لأهميته في العمل ق الفرق المتنافسة ، وهو اللمسة الأخيرة في لعب الفريق ؛ ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة ، ويتميز

للفريق المنافس، ويؤدي ذلك إلى فشل الدفاع في أحيان كثيرة ، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80 %

المباراة من خلال المهارات الهجومية وأهمها الضربة الساحقة.

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على

الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميز

والسرعة الحركية الفائقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في

الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.



" قدم في همية الضرب الساحق ضرورة تطوير القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة التي هذه المهارة وخاصة لدى اللاعبين الناشئين لان هذه المهارة تبدأ في الظهور مع بداية ظهور القدرات البدنية الخاصة كون هذه القدرات تؤثر في مستوى اداء الضرب الساحق بجانب العوامل الاخرى الخاصة بالخططية حتى نتمكن من الوقوف على اهمية تطويرها بما يكفل لنا الوصول الى مستوى الاداء الامثل والافضل لهذه المهارة، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر ملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن بالإضافة، إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى على الفريق إلى النجاح والامتياز

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية التي تتطلب درجة عالية من الرش .  
بجنا الى

يصفة عامة ثم في

بجنا و ذكرنا في هذا الفصل أيضا

بشكل مختصر للإستفادة منها في

ته

تسطير إطار خاص بالدراسة بواسطتها.

الكلمات الدالة في الدراسة

الى الفصل الثاني

أهميتها و تهأتي الى

و نتطرق فيه الى

في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة أدوات جمع البيانات و المعلومات التي تم تطبيقها في الدراسة

المستعملة في الدراسة. لنصل الى

التطبيق الميداني للأداة

الى عرض النتائج و تحليلها تفسيرها في ظل محاو . فيما يخص

ستنتاجات و الاقتراحات



# الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد:

يشهد المجال الرياضي تطوراً سريعاً في مختلف مساراته إذ أنه يحظى بأهمية كبيرة في حياة المجتمع بوصفه أهم الركائز الأساسية التي تمنح الفرد الحرية في اختيار الأنشطة التي تعبر عن قدراته و إمكاناته ، وقد اتفق العلماء على أن مزاوله الرياضة تشكل الركيزة الأولى في كيفية تعامل الفرد مع تحديات الحياة بشكل أفضل

إن التقدم العلمي الذي اتسمت به الرياضة في مساراتها المتعددة كان وليد التخطيط العلمي السليم الذي اعتمد على أسس علمية موضوعة وأجهزة حديثة ملائمة و على وفق برامج علمية في المجالات الرياضية و تدريبها

و تعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التي نتوقع لها مستقبل أفضل بصورة أكثر إشراقاً عما هي عليه الآن وذلك بسبب تطورها الدائم و المستمر و المتمثل في تطور شكل الأداء المهاري و كذا خطط اللعب و طرقه هذا بالإضافة الى التخطيط الجيد لها من قبل الجهات المعنية والمتمثلة في الاتحاد الدولي للعبة .

إضافة الى أن دراسة الصفات البدنية التي يتميز بها لاعبي المستويات الرياضية العليا يعد من العوامل التي يعتمد عليها في تحديد المواصفات النموذجية المطلوب توافرها في لاعبي الكرة الطائرة ، إذ أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بإعتمادها على بعض عناصر اللياقة البدنية اعتماداً كبيراً لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الأداء البدني ، فنجد أن المهارات الهجومية في الكرة الطائرة من ضمنها مهارة الضربة الساحقة أن أدائها يحتاج الى صفة الرشاقة و السرعة و القوة بصورة خاصة .

و إن ممارسة الانسان لأي نشاط يؤدي الى حدوث تغيرات فيسيولوجية في أجهزة الجسم و هذه التغيرات ما هو وقتي أي يصاحب ممارسة النشاط نفسه ومنها ما هو دائم أي يكتسبها الانسان و تصبح من صفاتها المميزة هذا ما ينطبق على صفة الرشاقة بالنسبة للاعبي الكرة الطائرة و ما يجب اكتسابه من صفات تميزهم عن باقي لاعبي الرياضات الأخرى.

## I- الخلفية النظرية:

### 1- القدرات البدنية:

إن القدرات البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، وهي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً؛ فإن البيت كله معرض للانهيار، لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة<sup>(1)</sup>

وقد أخذ مفهوم ومعنى القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي عدة مسميات، وذلك في المدارس الأجنبية المختلفة كالمدرسة الألمانية والأمريكية والروسية، ومن هذه المسميات القدرات الحركية، والقدرات الفسيولوجية، والصفات البدنية، والصفات الحركية، والصفات الفسيولوجية، والعناصر البدنية، والعناصر الحركية و الفسيولوجية<sup>(2)</sup>

### 1-1- بعض تعريفات العلماء والخبراء للقدرات البدنية:

يعرفها عبد الخالق، بأنها " مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية"<sup>(3)</sup> ويعرفها علاوي بأنها " قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب." <sup>(4)</sup>

و يعرفها حسانين بأنها الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسمي والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط<sup>(5)</sup>.

كما أنها مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما و نوعاً.<sup>(6)</sup>

ويتفق العديد من العلماء والخبراء على تحديد أهم مكونات القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية وتطوير المستوى الرياضي للفرد رغم اختلاف مسمياتها كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني في المكونات التالية: القوة العضلية، التحمل العضلي، والسرعة والرشاقة، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والمرونة، والتوافق، والتوازن، والدقة<sup>(7)</sup>

1 - أبو عودة محمد :فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية ال رياضية بجامعة الأقصى بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة 2009. ص3

2-David, G & John, O: Understanding motor development infants children adolescents adults, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A. 2002p 8

3 - عبد الخالق عصام :التدريب الرياضي " نظريات وتطبيقات " دار المعارف، ط7، القاهرة 2005 ص 85

4 - علاوي، محمد : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط9، القاهرة. 1994 ص 80

5- حسانين، محمد : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2001. ص 265

6 - سلامة، إبراهيم : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية 2000. ص2

7-Fleishman , E , A: The structures & measurement of physical fitness. hall inc: Englewood(1976).p29

ويضيف ماكلوي ويونج أن القدرات البدنية تتكون من سرعة الانقباض العضلي، والطاقة الديناميكية، والقدرة على تغيير الاتجاه، وانعدام مقاومة الوزن، والرشاقة<sup>(1)</sup>

كما حددها علاوي ، في المكونات التالية القوة العضلية والقدرة العضلية والسرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة والتوازن وزمن رد الفعل ، بالإضافة للسلامة العضوية والتغذية المناسبة.

إن هذه القدرات يمكن تنميتها من خلال ممارسة التمرينات البدنية باعتبارها أحد الأنشطة التي تسهم بقدر كبير في تطوير القدرات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقوة المميزة بالسرعة<sup>(2)</sup>

يتطلب أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ضرورة توافر قدرات بدنية خاصة فهي تسهم في ترسيخ وإتقان للمهارة، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة، كما ينبغي أن يكون هناك علاقة طردية بين مستوى تطوير الحالة البدنية الخاصة وبين ارتفاع الحالة المهارية للوصول إلى مستوى الإنجاز<sup>(3)</sup>

وتضيف فرج بأن القدرات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة أو إلى المكان المناسب ، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى بصورة انفجارية لأداء الضربات بقوة كبيرة<sup>(4)</sup>.

ويرى الباحث أن القدرات البدنية وعناصرها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الأنشطة الرياضية، وخاصة الكرة الطائرة، فهي تسهم إسهاماً مميزاً في نجاح الضربة الهجومية، واتفقت أغلب الآراء على أن القدرات والصفات البدنية هي المكون الرئيسي للوصول إلى أعلى المستويات، حيث يستطيع اللاعب أن يتحرك بسرعة للوصول إلى الكرة ، أو تكون لديه الرشاقة والمرونة، أو يثب إلى ارتفاع عال ليستطيع أداء الضربة الهجومية.

## 1-2- وترجع أهمية القدرات البدنية في الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة نذكر منها:

- عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين وهذا أمر يتطلب توافر صفة التحمل، وخاصة التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي.

1- McCloy, A & Young, B: Test & measurement in health & physical education , 5th ed. Human Kinetics: New York 1972 p45

2- زهران ليلي :الأسس العلمية والعملية للتمرينات البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص30

3- خميس شيماء :القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد1 ، المجلد4 ، جامعة بابل، العراق 2005. ص 126

4- فرج إلين : الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية ، منشأة المعارف 1990 ص 52

- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس مثل الإرسال والضرب الساحق والاستقبال، وهذا يتطلب السرعة والرشاقة والدقة في الأداء.
- لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع لتنفيذ مهارات الضرب الساحق ، وحائط الصد ، والإرسال بالوثب يلزم ذلك توافر صفة القوة المميزة بالسرعة.
- معظم المهارات في الكرة الطائرة تحتاج إلى صفة التوافق العضلي العصبي للتوافق بين اليد والعين أو القدم والعين أو القدم واليد والعين لسرعة حركة الكرة .<sup>(1)</sup>

### 1-3- القدرات البدنية الخاصة:

"هي العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة".<sup>(2)</sup>

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها " زيادة ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية من أجل أداء مهارة الضربة الهجومية بنجاح وتشمل القدرة والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة".

### 2- القدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة

#### 2-1- القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الضربة الهجومية:

وترجع أهمية القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة لاستمرار المباراة لفترة طويلة وضرورة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس ، والوثب المتكرر لأداء الضرب الهجومي ، والذي يتطلب السرعة والقدرة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق والدقة .<sup>(3)</sup>

إن القدرات البدنية من الأسس التي يتوقف عليها نجاح المستوى المهاري ، وفي حال افتقار اللاعب إلى القدرات البدنية ف إنه لن يستطيع إتقان المهارات الأساسية للعبة ، لذا ف إن تحسين القدرات البدنية الخاصة بالضربة الهجومية يعتبر عاملاً مساهماً في تطوير الأداء المهاري وأنحصرت العناصر والصفات والقدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الآتي:

القوة المميزة بالسرعة(القدرة)، والرشاقة، والمرونة، والسرعة، والدقة، وينبغي لنا أن نتعرض لكل قدرة بدنية بشيء من الإيضاح.

1 - فرج، إلين :الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية ، منشأة المعارف 1990 .ص73،49  
 2 -زيد، إيمان :استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر 2003 .ص 36  
 3 -حجاج، حسين :دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 24 كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية 1995 . ص 53

### 3- الرشاقة:

#### 3-1- ماهية وأهمية الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين والقدم مثلاً .

وتعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق والقدرة .<sup>(1)</sup>

وتعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بسرعة ودقة دون فقدان القدرة على الاتزان<sup>(2)</sup> كذلك تعرف أيضاً بأنها " مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء أو على الأرض"<sup>(3)</sup>

وتعرف أيضاً القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وسهولة، وهي صفة مركبة من الدقة والتوازن والسرعة والتوافق والقدرة على التحكم.<sup>(4)</sup>

ويعرفها الباحث بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع توقيت مضبوط (توافق عضلي عصبي سليم) حسب المقتضيات المطلوبة في الحركة.

ويشير حلمي و بريقع إلى أن الرشاقة تعتبر ذات أهمية كبيرة في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد أجزائه، ويظهر ذلك في البدايات التي تتطلب ذلك حيث إنها تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، والتي بدونها لا ينجح الأداء الرياضي.<sup>(5)</sup>

ويضيف النمر والحطيب إلى أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل، والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء أكان على الأرض أو في الهواء<sup>(6)</sup>

كما تعتبر الرشاقة مفتاح الفوز للنشاط الرياضي<sup>(7)</sup>

ويشير شمولينسكي بأن الرشاقة تنمي الفهم السريع للحركات الجديدة ، وتسهل عملية تعليم التكنيك الجيد<sup>(8)</sup>

1- أبو عبده، حسن : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1 ، مصر 2001. ص 107

2- Bomp, Q & Carrera, C (2005): Periodization training for sports ,2nd ed, human kinetics: U.S.A.p191

3 - حسنين، محمد :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة 2001.ص 362

4- Reilly, L: Complete Shotokan Karate: History, Philosophy, and Practice. Tuttle, co, Inc: Tokyo. 1998 p121

5 - حلمي، عصام و بريقع، محمد :التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997. ص 122-132

6 - النمر، عبد العزيز والحطيب، :الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، ط 1 ، القاهرة 2000. ص 211

7-Brown, L & Ferrigno.V: Training for speed, agility and quickness, 2nd ed, human Kinetics: U.S.A 2002 p 71

8-Schmolinsky, G: Leicht athletik sport, secondary school Students. Velag: Berlin 1985p 203

### 3-2- مفهوم الرشاقة Agility:

إنَّ مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية وتظهر هذه الصفة في الفعاليات التي تتطلب الوقوف المفاجئ .  
والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة<sup>(1)</sup>.

يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر ، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما ، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة<sup>(2)</sup>.

وتعرف الرشاقة بأنها " عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي " <sup>(3)</sup> ، وتعني أيضا " القدرة على المناورة أو القدرة على التحرك أو القدرة على المراوغة ويمكن تعريفها أيضا على أنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو احد أجزائه بسرعة " <sup>(4)</sup>.

والرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وتشمل على جوانب السرعة أو القوة المميزة بالسرعة والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل واجب مختص أو محدد<sup>(5)</sup>.

### 3-3- ارتباط الرشاقة بالكرة الطائرة:

تحتل الرشاقة المرتبة الأولى للقدرة البدنية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة ، حيث تتطلب هذه المهارة تغيير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة .<sup>(6)</sup>  
ويضيف عبد الكريم أن الضربة الساحقة تظهر فيها أهمية الرشاقة من تغيير الاتجاه مع دمج عدة مهارات في آن واحد. ويرى الباحث أن الرشاقة من أهم القدرات التي تكسب الرياضي القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة،<sup>(7)</sup>

وتحدد درجة دقته وانسيابيته، وتوقيته، وتوافقه، وتوازنه، وسرعة رد فعله ، وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح وإحساسه بالاتجاهات والمسافات، كما تسهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير الاتجاه الحركي أثناء

1 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، ، 2001، ص 236.

2 - كمال جميل أريضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، مطبعة رام الله ، ط 1 ، عمان ، 2004، ص 101.

3 - عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، العراق ، ب. م ، 2004 ص 118.

4- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع : التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات ، منشأ المعارف، الإسكندرية ، 1997 ص 121.

5- Winnick P. Short X : Physical Fitness Testing Human Kinetics Publishers : 1985 , P86.

6 - البيك على فهمي : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني بالإسكندرية ، الإسكندرية ، 1992 . ص 129

7 - عبد الكريم، محمود : الكرة الطائرة تدريب وتعليم، مطابع الأهرام، القاهرة 2001 . ص 52

الطيران في الهواء ، وكذلك تغيير السرعات ، وكذلك الخداع بالتمرير والتنوع في الضربات الهجومية ، طبقاً لمتطلبات اللعب ودمج أكثر من مهارة في حركة واحدة ، وبالسرع اللازمة للأداء المهاري للضربة الهجومية .

### 3-4- متغيرات حمل التدريب الموجه لتنمية الرشاقة:

#### 1- شدة الحمل

يشير (سعد) على أن استخدام شدة من 90% - 100% من الشدة القصوى مناسبة لتطوير الرشاقة<sup>(1)</sup> ويشير (عيسى) أنه يجب استخدام شدة تتراوح ما بين (90 - 95%) عند تطوير الرشاقة<sup>(2)</sup>

#### 2- حجم الحمل (التكرارات)

يرى (حسونة) أن التكرارات يجب أن تكون من (3-4) تكرارات لتطوير الرشاقة<sup>(3)</sup>.

#### 3- عدد المجموعات

ويرى أن استخدام من (2-4) مجموعات تعد مناسبة لتطوير الرشاقة.

#### 4- الراحة بين المجموعات

إن فترة الراحة بين المجموعات المناسبة لتطوير الرشاقة تكون من (30-60) ثانية. (شمندي)<sup>(4)</sup>

### 4- التمرينات الخاصة:

" وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة"<sup>(5)</sup> تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية. ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصر او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة او مقاربه لها ((اتجاه الحركة وقوة الحركة)) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات. اما فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى. لذا يجب عدم النظر اليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات<sup>(6)</sup>.

1 - سعد، محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري (12-13) سنة ناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية - لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1999 ص 30

2 - عيسى، السيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض مجموعات الخطو خلفاً للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1995 ص 90

3 - حسونة، صبحي : أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعب التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1998 ص 250

4 - شمندي وجيه : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة" النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، دارالكتاب. 2002، ص 136

5 - هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبدعلي نصيف ، مطبعة التعليم العالي ، ط2 . الموصل ، 1990 ، ص 88

6 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1987 ، ص 87

## 5- خصائص الكرة الطائرة ومتطلباتها:

تعتبر رياضة الكرة الطائرة من الرياضات المحببة لدى النشء ، ويرجع ذلك إلى كونها تتميز بالحماس والإثارة والتشويق لدى ممارستها ومحبيها في كل مكان ، وممتعة لجميع الأعمار ، ولعدم ارتباطها بزمن معين، فضلاً عن أنها الرياضة النموذجية التي تمارس في المدارس والجامعات والأندية ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة، لكونها لعبة ترويجية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية، حيث استطاعت أن تكون لنفسها برامج وأساليب متقدمة في العالم المتحضر إذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى ، إلا أنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود في الوطن العربي عامة وفي الجزائر خاصة ، الأمر الذي يستوجب من المسؤولين بالأندية العمل على الاهتمام والارتقاء بالتدريب، وذلك بإيجاد الوسائل والأساليب التدريبية الكفيلة بتنمية الأداء البدني والمهاري للاعبين من خلال وضع تمرينات تدريبية مبنية على أسس علمية ، تساعد اللاعب على اكتساب المهارات الأساسية بأسرع وقت وتعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ، وساعدهم في الوصول إلى أعلى مستوى للمنافسة، وقد تجلّى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية. (1)

ولقد تطورت الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة ، واستطاعت أن تكون لنفسها أساليب متقدمة، إذا ما قورنت برياضات أخرى ويتضح ذلك من زيادة عدد الدول الأعضاء المشتركين في الاتحاد الدولي، ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدورات الأولمبية والبطولات العالمية والقارية وغيرها ، للوصول لأعلى المستويات الرياضية. (2)

## 5-1- تعريف رياضة الكرة الطائرة:

هي عبارة عن مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية متسلسلة مع بعضها البعض ، ومركزة على مبادئ قانونية يقوم بتطبيقها اللاعب من أوضاع مختلفة لمنع الكرة من السقوط على الأرض (3)

## 5-2- مميزات الكرة الطائرة:

- 1- تعتبر لعبة مرتدة؛ لأن الفريق لا يمتلك الكرة لفترة طويلة.
- 2- سرعة سير الكرة الطائرة أثناء الإرسال والضرب الساحق 120 كم / ساعة.
- 3- لا تحتاج إلى أدوات كثيرة وإلى مساحة كبيرة، ولا يوجد فيها احتكاك مع المنافس.
- 4- سهولة التعلم ومناسبة لجميع الأعمار وكلا الجنسين وتمارس في الملاعب والصالات.

1 - عوض خالد :فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة دراسة تحليلية تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية 2005. ص2

2 - .بنداري محمود :دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية و علاقتها بإحراز النقاط للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. ص 3

3 - .حسين عبد السلام وآخرون :تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية، العدد3 ، الجامعة الأردنية 2006. ص84

- 5- عدم السماح بالاستحواذ على الكرة يعطي الفرصة لأكبر عدد في الاشتراك باللعب.
- 6- قانون الدوران يتيح الفرصة للاعب لإظهار قدراته على الشبكة وفي المنطقة الخلفية.
- 7- تعتبر رياضة ترويجية لقضاء وقت الفراغ، ولا تعتمد على زمن محدد.
- 8- اللعبة الوحيدة التي لا تلمس الكرة فيها الأرض

### 5-3- مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة:

لضمان الأداء الأمثل للمهارات ينبغي توفر المواصفات التالية : التوافق والتوقيت والتوقع الحركي والدقة والانسيابية والتكيف مع المواقف المختلفة أثناء المنافسة <sup>(1)</sup>

ويتوقف تحقيق الأداء المهاري على القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية وتفاعلها مع المنافسة، ويتحسن الأداء من خلال أسلوب تدريبي يهدف لزيادة فاعليته. <sup>(2)</sup>

ويتفق كل من روري وكوليتي أن عملية تقييم المهارات الفنية المعقدة تتم بطريقة موضوعية من خلال التدريب وقياس ردود الأفعال الخاصة بالجهاز العصبي أثناء تأدية المهارة في الكرة الطائرة <sup>(3)</sup>

### 6- مهارة الضرب الساحق:

تعد مهارة الضرب الساحق سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة، وهي " عبارة عن ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب الخصم وبإحدى الذراعين ، وتحتل نسبة (21%) من بقية المهارات" <sup>(4)</sup>.

ويعرف الضرب الساحق أيضا " بأنه إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ يشب اللاعب ويضرب الكرة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية" <sup>(5)</sup> " وهذه الضربة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين تتميز بالقوة الانفجارية بالضرب والوثب فضلا عن الرشاقة والدقة في الأداء الحركي وفي توجيه الضربات" <sup>(6)</sup>.

ويرى الباحثون إن مهارة الضرب الساحق هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الراسي للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس.

### 6-1- الضربة الهجومية (الساحقة):

تعتبر الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة إحدى أهم المهارات الأكثر إثارة في جميع المستويات ، والهجوم هو مصطلح يستخدم في وصف الكرة التي تكون ملعوبة فوق الشبكة، والضرب المحمومي هو المهارة الرئيسية

1 - حسن، زكي: طرق تدريس الكرة الطائرة، دار الإشعاع، الإسكندرية، الإسكندرية، 2002، ص 28

2 - سليمان، حسام الدين :دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، مصر 1995، ص 7

3- Roure R, & Collette, C (): Automatic Nervous System Responses Correlate with Mental Rehearsal in Volleyball Training. European Journal of Applied Physiology 1998,78(2), a 99-108.

4 سعد حماد كساب؛ الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم : ليبيا ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، 2004 ص72.

5- - Marion Y.L.A Lecenders; Akineiological Analvis of the spike volleyball Technical ; Jowal ,NO , November ,1980,P25.

6 - ألين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، مرجع سابق ، ص116.

المستخدمة في الهجوم بالكرة ، فالضارب لا يستطيع أداء ضربة ساحقة قوية ومؤثرة ما لم يكن لديه قدرات بدنية مميزة تساعده على الوثب لأقصى ارتفاع ، وضرب وتوجيه الكرة الهجومية بقوة ودقة إلى مكان خال في الملعب أو ثغرات الدفاع ، والفريق الذي يؤدي هجوماً قوياً تكون لديه الفرصة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز.

## 6-2- تعريف الضربة الهجومية:

"عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة ، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية"<sup>(1)</sup>

عرفو "زكى محمد حسن" أنه الكرة المضروبة بقوة تامة أو كاملة بيد واحدة من داخل منطقة (3م) لهذا لاعبي الملعب الخلفي لا يستطيعون ضربها ، إلا إذا لم يتم الارتقاء take off وبجوار مسافة 10 أقدام أي حوالي من 3م الى 3,5م و من على خط الضرب.

وعرفه "على مصطفى طه" الضرب الهجومي هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها الى الملعب الفريق النافس بطريقة قانونية<sup>(2)</sup> ويعرفه سعد حماد أنه " هو ضرب الكرة بطرق مختلفة ، من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم و بأحدى الذراعين "

ويعرفه ألين وديع فرج أنه " عبارة عن ضرب الكرة بإحد اليدين بقوة لتعديتها بكامل فوق الشبكة و توجيهها الى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية"

وهو لعب الكرة بضربة قوية من أعلى الى الأسفل و التي تسحق الكرة و تجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من إستقبالها ، ويتم بأرجل مغلقة و بالارتقاء كما يعطي إثناء الرجلين أثناء القفز للتوازن و إرتقاء أفضل ويتم بكل قوة الذراع ، و نعتبر أن الهجوم يتحقق عندما تتجاوز الكرة كليا الشباك وتلمس من طرف الخصم أو تسقط في منطقتة<sup>(3)</sup>

## 6-3- أقسام الضربة الهجومية:

- الضرب الهجومي تبعاً لطريقة الاقتراب، يشمل الضرب المستقيم والضرب القطري .
- الضرب الهجومي تبعاً للإعداد، يشمل الضرب من الإعداد العالي والإعداد المنخفض .
- الضرب الهجومي تبعاً لمنطقة اللعب، يشمل الضرب من المنطقة الأمامية والخلفية .

1 - حمدي، محمود :برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة تحت 18 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان 1993. ص89

2 - طه، علي : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار الفكر القاهرة ، 1999، ص 29

3 - ألين وديع فرج، نفس المرجع السابق. 1990

- الضرب الهجومي تبعاً لقوة الكرة ، يشمل الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والضربات الساقطة خلف حائط الصد<sup>(1)</sup>

#### 6-4- أهمية الضربة الهجومية:

تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات توافقية ، مثل السرعة البديهة والثقة بالنفس وطول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق، والقدرة في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي بالإضافة إلى الهبوط الصحيح والاستعداد للدفاع .

حيث تشير الإحصائيات العالمية أن 80% من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية ومن أهم هذه المهارات الضربة الهجومية ، وبلغت نسبة تكرار أداء الضربات الهجومية ، من جميع المهارات خلال اللعب 31.39% وهي تمثل أعلى نسبة تكرار ، كما بلغت نسبة تأثيرها الإيجابي 61.89%، وهي تمثل أعلى نسبة تأثير إيجابي عن باقي المهارات، وذلك في بطولة العالم رجال 2002<sup>(2)</sup>

ولقد أدت زيادة فاعلية الضرب الهجومي إلى الاهتمام بتطوير الخطط الدفاعية بتشكيلاتها المختلفة

ويعتمد الضرب الهجومي على سلسلة من المهارات الفنية تؤدي بطريقة مؤثرة ، ومنها الاستقبال والدفاع ووصول الكرة للمعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر<sup>(3)</sup>

كما أن لهذه المهارة تأثيراً كبيراً في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق، باعتبارها سلاحاً هجوماً يمتلكه اللاعب الضارب؛ ولذا فإن لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي، مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنويع الأداء المهاري<sup>(4)</sup>

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق ، وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد ، وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة ، لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم ؛ لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة والزمن والمكان فضلاً عن الإحساس بالكرة .

1- خطايبه أكرم :موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع . عمان،1996،ص153

2 - بنداري محمود : دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية و علاقتها بإحراز النقاط للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان 1992. ص 3

3 - شعبان، محمد :تقوم خصائص اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة 2003. ص11

4 -Dale, P et al: Sports and Recreational Activities, 13th ed. Sunders company Philadelphia: New York 2003p 632

ويعد الهجوم تحديداً الضرب الساحق ال سلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق<sup>(1)</sup> ، حيث يمثل نسبة ( 21 % ) من بقية المهارات الأخرى ، وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط في المباراة.<sup>(2)</sup>

ويضيف حسين أن قوة القفز تعطي الضارب الحصول على أفضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني أنهم لا يحتاجون إلى أفضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيداً عن أيدي لاعبي حائط الصد ، وفي ملعب المنافس قبل أن يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقفه الدفاعية وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة.

ويرى الباحث أن جميع الضربات الهجومية تحتاج إلى تطوير المرونة و الدقة، و لقدرة على الوثب والارتقاء للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ؛ بغرض التغلب على حائط الصد المنافس، كما تتطلب أيضاً القدرة على ضرب الكرة بقوة وسرعة عالية مع التنوع في تغيير اتجاهاتها، بالإضافة إلى مراعاة الهبوط الصحيح وهو ما سيتم مراعاته في البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرة في الوثب والارتقاء والضرب مع الهبوط الآمن بدون حدوث إصابات<sup>(3)</sup>.

ويعد الهدف من الضرب الساحق ، هو إحراز نقطة أو إنهاء اللعب لصالح الفريق بعد الأداء على الرغم من وجود حائط الصد والتشكيلات الدفاعية للفريق المنافس<sup>(4)</sup>

ويرى الباحث أن الغرض الرئيس من مهارة الضربة الهجومية ، هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة ، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الهجومية إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ، ووضعتها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الأخر لاستمرت المباراة يوماً كاملاً أو أكثر ؛ لذا ظهرت مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، والتي تعد المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

أولاً: النواحي الفنية لمهارة الضربة الهجومية:

## 6-5- الأساس الفني لمهارة الضربة الهجومية:

**1- الاقتراب:** يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي ، ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أماماً ، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة للأمام (أي خطوة

1-الجميل، سعد: الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم - منشورات جامعة السابع من أبريل 1997. ص 25

2-Vescovi, D & Dunning, L ( ): A Comparison of Positional Jumping Characteristics of NCAA Division I College Women Volleyball Teams, USAV. International Journal of Volleyball Research 2004 (1) 7.10.

3-حسين، حاتم: التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق 2005. ص 13

4 -Jonathan, R: Handbook of Sports Medicine and Science. a. Kinetics, Inc: USA. 2003 p 24-25

أسرع وأطول من الأولى ) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام ، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى الجذع تقريباً ، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية بمسافة مناسبة، والرأس والنظر عالياً في اتجاه الكرة<sup>(1)</sup>

**2-الارتقاء الوثب:**

: يتم الوثب بعد خ طوقي الاقتراب ، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط ، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة من الخلف للأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثبتتين كاملاً، وفي هذه اللحظة يتم فرد الركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب. (2)

### 3-الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، إذ تثني من مفصل المرفق ، وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهاً للأمام، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف م ع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمح افظة على توازن الجسم في الهواء ، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب ، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط<sup>(3)</sup>

ويعد من أهم الخصائص المميزة لوثب لاعب الكرة الطائرة هي انشاء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد انفصال اللاعب عن الأرض .

حيث لا نرى أي ذلك في أي رياضة أخرى ، وعند استقامة الركبة فإن قوة الحركة تجبر حركة الدوران لأعلى الجسم على زيادة القوة ، ومن ثم تنتقل هذه القوة الإضافية في النهاية إلى يد الضارب ويمكن زيادة قوة الضرب بتقوس وثنى الأرجل بزواوية أكثر من (90°) ثم قبض كلاً من عضلات البطن والحوض بقوة، ليتحرك الجزء العلوي من الجذع للأمام وتعد حركة الذراع الضاربة من الأهمية حيث كلما زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية، مما يؤدي لانشاء الرسغ؛ وبالتالي يؤدي لسرعة وقوة الضربة

1-إبراهيم، مروان: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، عمان2001. ص82

2-حسب الله ، على وآخرون: الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة ، مؤسسة العبير للطباعة، القاهرة1998. ص114

3-طه، علي: الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة1999. ص13

#### 4-الهبوط:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة دون ملامسة الشبكة ، ويكون الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتصاص قوة الصدمة على أن يكون الهبوط في ملعبه دون تجاوز خط المنتصف ، وفي وضع الاستعداد كي يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب<sup>(1)</sup>  
**ثانياً: الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الهجومية:**

- 1- القيام بأداء الحركة بدون كرة.
  - 2- الوثب وضرب أو لمس اليد الأخرى في الهواء.
  - 3- ضرب كرة معلقة أو محمولة ثم الوثب وإمساك كرة ملقاه بخفة.
  - 4- الوثب وضرب كرة من إعداد.
  - 5- الوثب وضرب الكرة إلى مكان محدد.
  - 6- ضرب الكرة من أماكن مختلفة على الشبكة.
  - 7- ضرب كرات مختلفة الارتفاع ثم الهجوم على الشبكة مواجهة.
  - 8- الهجوم ضد حائط صد سلمي ثم إيجابي<sup>(2)</sup>.
- 6-6- العوامل المؤثرة في الضربة الهجومية:**

- 1- عامل القوة: ويعتمد على قوة وسرعة ضرب الكرة والوثب لأعلى.
  - 2- عامل التوجيه: هو التحكم في ضرب الكرة إلى مكان محدد ، ويعتمد على مرونة مفصل راسغ اليد و إشراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة ، ودوران الجسم في الهواء ، ومواجهة المكان لمطلوب<sup>(3)</sup>
- 6-7- أنواع الضربة الهجومية:**

#### 6-7-1 الضربة الساحقة المواجهة:

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية ، وكذلك العضلات العاملة لتحريك الكتف والذراع ، وتتم عملية ضرب الكرة ، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرححة الذراع بكامله في أثناء الضرب ، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة<sup>(4)</sup>

1- حسب الله على وآخرون نفس المرجع السابق ، 1998 ص 115

2- إبراهيم مروان: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان 2001. ص 176

3- كامل أمين: أسس الأداء في الكرة الطائرة، دار المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 146

### 6-7-2- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل في أثناء عملية الاقتراب ، ويقوم اللاعب بلف هين لكثف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة ، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران <sup>(1)</sup>

### 6-7-3- الضربة الساحقة الجانبية الخطافية:

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ ، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها ، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة ، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها ، ويكون الارتقاء والوثب إما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه؛ لتقابل الكرة فوق الرأس ، وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالباً ما يكون الهبوط مواجهاً للشبكة ، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعاً للفريق المنافس <sup>(2)</sup>

### 6-7-4- الضربة الساحقة السريعة الصاعدة:

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي (30- 50) سم حسب طول اللاعب ، وتتم بخطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة وتنفذ الضربة لحظة صعود الكرة ، ويستغرق المهاجم (0.7- 1) ثانية لتنفيذها؛ لذلك تعد من أصعب الضربات الهجومية من الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط صد لها؛ لأنها سريعة ومفاجئ <sup>(3)</sup>

### 6-7-5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تنفذ هذه الضربة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريد اللاعب ، وتؤدي هذه الضربة إما بدوران الكرة أو بدون دورانها <sup>(4)</sup>

### 6-7-6- الضربة الساحقة بالخداع:

تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع ، وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع ، وتتم

1 - الوشاحي عصام الدين: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار النهضة، عمان. 1994، ص 108

2- طه علي: الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 ص 118

3- الحوراني محمد: الحديث في الكرة الطائرة ، تاريخ-تدريب -مهارات ، دار الأمل للنشر، إربد، عمان 1996. ص 87-90

4- طه، علي: نفس المرجع السابق، 1999 ص 122

بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه<sup>(1)</sup>

## 6-8- أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية:

إن من ال ضرورة معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة، واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري.<sup>(2)</sup>

وتنقسم العضلات العاملة في مهارة الضربة الهجومية إلى قسمين:

**1-عضلات الطرف العلوي :** وتشمل) العضلة الدالية - العضلة ذات الرأسين - العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية - العضلة العضدية الكعبرية - عضلة البطن المستقيمة - العضلة الصدرية الكبرى- العضلة الصدرية الصغرى - العضلة المسننة الأمامية - العضلة العريضة الظهرية - العضلة شبه المنحرفة -العضلة المدجلة الكبرى - العضلة المدجلة الصغرى - العضلة تحت النتوء الشوكي العضلة القابضة لرسغ اليد والأصابع<sup>(3)</sup>

**2-عضلات الطرف السفلي :** وتشمل عضلة الفخذ الأمامية- عضلة الفخذ الخلفية - العضلة المستقيمة الفخذية -العضلة التوأمية - عضلة الساق الجانبية - العضلة الأخمصية - العضلة الطويلة باسطة الأصابع - العضلة المتسعة الجانبية - العضلة المتسعة - العضلة الوسطى - العضلة نصف الوترية -العضلة ذات الرأسين -العضلة نصف الغشائية<sup>(4)</sup>

- 1- .خطايبه، أكرم :موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع1996 . ص150
- 2- عبد العزيز ، أسامة : تأثير التدريب بالأثقال وتمرنات دورة) الإطالة- تقصير ( وتمرنات المقاومة القذفية والتمرنات المركبة على اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة2002 . ص 23
- 3- هندي، وآخرون : تخطيط المنهج وتطويره ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للطباعة و للنشر والتوزيع1999 . ص 168
- 4- الشلقاني، دعاء: ( دراسة تشخيصية لبعض العوامل البيوميكانيكية للإرسال التموجي من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية2003 ص53-55

## I- الدراسات السابقة و المشابهة:

### 1-الدراسة الأولى:

دراسة سعد محمد رسالة ماجستير بعنوان " تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه ضمن مرحلة من 12-14 سنة " غير منشورة، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين سنة 2005،مصر.

هدفت الدراسة : إلى تطوير الرشاقة الخاصة باستخدام التدريبات البليومترية لناشئ الكاراتيه وتعرف العلاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة ومستوى أداء الكاتا.

وقد كان التساؤل العام لدراسة: هل للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور الرشاقة لدى الأشبال بكرة اليد . مجتمع البحث وعينته: وشملت عينة الدراسة 36 لاعباً قسمو إلى ثلاث مجموعات متكافئة ومتجانسة، طبقت المجموعة الأولى وخضعت لبرنامج لتطوير الرشاقة الخاصة باستخدام تدريبات بليومترية، أما المجموعة التجريبية الثانية فخضعت لتمرينات الأثقال باستخدام تمرينات مختلفة، والمجموعة الضابطة الثالثة خضعت للبرنامج التقليدي للاتحاد المصري

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة

الأدوات المستخدمة في الدراسة: الاختبارات و القياسات - إستمارة تفرغ للاختبارات

وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

وأظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة التجريبية الأولى على الثانية والضابطة في اختبار الرشاقة ومستوى الأداء المهاري للكاتا.

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الاهتمام في تطوير الرشاقة لدى للاعبين الكاراتيه و استخدام التمرينات الخاصة في تطوير الرشاقة ويوصي إجراء دراسات مشابهة لاستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الأخرى.

## 2-الدراسة الثانية:

دراسة عامر مشعل فيحان مذكرة ماجستير بعنوان " تأثير تمرينات الخاصة على أرضيات مختلفة في تطوير السرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة و مهارة الاستقبال للاعبين الكرة الطائرة" 2011 العراق .

هدفت الدراسة :التعرف على تأثير تمارينات الخاصة على الملاعب الرملية والملاعب الصلبة مختلفة في تطوير السرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة و مهارة الاستقبال للاعبين بالكرة الطائرة .

وقد كان التساؤل العام لدراسة هل يوجد تأثير معنوي(إيجابي)للتمرينات الخاصة باستخدام ملاعب مختلفة(الرملية و الصلبة)مختلفة في تطوير السرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة و مهارة الاستقبال للاعبين بالكرة الطائرة .  
تكونت عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على شباب في عمر 18-20 سنة فما دون ذلك بلعبة الكرة الطائرة لمنتخب الانبار و مثلت المجتمع البحث بأكمله و البالغ عدده 14 لاعب فب و اختارت العينة بطريقة مسحية شملة كل مجتمع البحث ، وقد إستبعد4 لاعبين عينة الدراسة الاستطلاعية .  
واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إمتد المجال الزمني للدراسة(8) أسابيع بمعدل 3 وحدات تدريبية في الأسبوع

الأدوات المستخدمة في الدراسة: إستمارة تسجيل نتائج الاختبارات-إستمارة تفرغ البيانات- الاختبارات و القياسات -المقابلة الشخصية

وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

هناك تطور ملحوظ في مستوى مهارة الاستقبال و سرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة لدى لاعبي المجموعة الثانية بالكرة الطائرة على الملاعب الرملية .

هناك تطور بسيط في مستوى مهارة الاستقبال و سرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة لدى لاعبي المجموعة الثانية بالكرة الطائرة على الملاعب الصلبة . و أن هناك تفوق للاعبين المجموعة الثانية بالكرة الطائرة على الملاعب الرملية على لاعبي المجموعة الاولى بالكرة الطائرة على الملاعب الصلبة.

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي على الاستفادة مثل هكذا بحوث تطبيقها من خلال تدريب اللاعبين على أرضيات مختلفة أثناء التدريب . و أوصى بإجراء بحوث مماثلة لهذه الدراسة على متغيرات أخرى

### 3- الدراسة الثالثة :

دراسة نبيل كاظم هرييد الجبوري مذكرة ماجستير بعنوان " تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة وتأثيرها على أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد للأشبال" غير منشورة، جامعة اليرموك، سنة 2012، العراق.

هدفت الدراسة : معرفة تأثير تمارينات الخاصة لتطوير الرشاقة على أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد للأشبال .

وقد كان التساؤل العام للدراسة: هل للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور الرشاقة لدى الأشبال بكرة اليد .

مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من اللاعبين الأشبال في نادي القاسم الرياضي والبالغ عددهم (30)

لاعباً، واختيار الباحث عينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي القاسم

والبالغ عددهم (20) لاعباً و تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين الأولى ضابطة وبعده (10) لاعبين والثانية

تجريبية وبعده (10) لاعبين أيضاً.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي " الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة".

وقد إمتد المجال الزمني للدراسة 4 أشهر

الأدوات المستخدمة في الدراسة: إستمارة إستبيان - الاختبارات و القياسات

وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة وأداء التحركات الدفاعية لدى اللاعبين الأشبال

بكرة اليد.و أن للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير الرشاقة لدى للاعبين الأشبال بكرة

اليد. ولتطور الرشاقة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد.

بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الاهتمام في تطوير الرشاقة لدى

للاعبين الأشبال بكرة اليد و استخدام التمارينات الخاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الأشبال بكرة اليد ويوصي إجراء

دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات

الأخرى

#### 4-الدراسة الرابعة :

دراسة محمد بجاي عطية مذكرة ماجستير بعنوان " أثر تمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض

المهارات للاعبين الشباب بكرة القدم. " 2013 العراق

هدفت الدراسة: التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب لكرة القدم

و قد كان التساؤل العام لدراسة هل يوجد تأثير ايجابي لتمرينات الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض

المهارات للاعبين الشباب لكرة القدم في مركز محافظة كربلاء

تكونت عينة الدراسة: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم الشباب لأندية مركز محافظة كربلاء للموسم

الرياضي(2014/2013) وعددها 7 أندية بواقع 150 لاعب مسجل رسميا فيها ، بعدها أختار الباحث عينة

بجته

بالأسلوب العشوائي ( القرعة ) من المجتمع المبحوث وقد قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع ( 10) لاعبين

لكل مجموعة

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد إمتد المجال الزمني للدراسة(32) أسابيع

وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

1- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير ايجابي في تحسين السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الشباب

2- لتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث تأثير ايجابي في تحسين سرعة الأداء لمهارة ( الدحرجة والمناولة ) للاعبين

كرة القدم الشباب بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بأعتماد

التمرينات المعدة من قبل الباحث بتطوير السرعة الانتقالية والمتغيرت المهارة للاعبين الشباب بكرة القدم و

الاهتمام الكبير في تنمية عنصر الرشاقة لما لها من فائدة كبيرة في تحسين السرعة ( السرعة الانتقالية ) وكذلك تحسين

مستوى أداء المهارات للاعبين كرة القدم و على ضرورة استخدام تمرينات الرشاقة بخصبة أكبر في الوحدات التدريبية

للاعبين كرة القدم الشباب و أوصى بإجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية ومهارية أخرى ولفئات

عمرية مختلفة.

## 5-الدراسة الخامسة:

دراسة نارت عارف شوكة مذكرة ماجستير بعنوان " أثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد" رسالة غير منشورة ، العراق 2013  
 هدفت الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى تعرف أثر تمرينات مقترحة على تطوير الرشاقة وتحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

و كان التساؤل العام لدراسة :هل تأثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة علاقة في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

### مجتمع الدراسة

طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك في العام الدراسي 2011 - 2012م  
 تكونت عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة ( 32 ) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تعليم كرة اليد، ومن غير الممارسين للعبة كرة اليد قسمت العينة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، والثانية ضابطة بواقع ( 16 ) طالباً لكل مجموعة.  
 و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبتين، وقياس قبلي وبعدي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد إمتد المجال الزمني للدراسة :وطبقت التجربة على المجموعتين لمدة تسعة أسابيع بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً.  
 الأدوات المستخدمة في الدراسة: إستمارة تسجيل نتائج الاختبارات-إستمارة تفرغ البيانات- الاختبارات و القياسات وأظهرت نتائج الدراسة إلى :

التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة حققت الهدف، وأدت إلى تطوير صفة الرشاقة من خلال تقليل زمن الأداء و تدريس المنهاج المقرر لمساق نظريات تعليم كرة اليد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.وقد أدى تطوير صفة الرشاقة لدى أفراد المجموعة التجريبية أثر إيجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات التنظيط والتمرير والاستلام في كرة اليد لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.  
 بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي باستخدام التمرينات المقترحة لتطوير صفة الرشاقة من قبل المدربين والعاملين في مجال التربية الرياضية و ضرورة زيادة الاهتمام بالمعارف والمعلومات الخاصة في الأداء الفني للمهارات الأساسية في كرة اليد والاهتمام بالتدريبات التطبيقية خلال عملية التعليم و أوصى بالاهتمام بصفة الرشاقة في عملية إعداد اللاعبين لما لها من أهمية في تحسن مستوى الأداء المهاري في كرة اليد.

## 6- التعليق على الادراسات السابقة و مقارنتها بالدراسة الحالية:

بعد أستعراض الدراسات تبين لنا أن مثل موضوع الدراسة الحالية لم يحظى بالبحث الكافي في الجزائر عكس ما هو موجود في الدول العربية و الأجنبية و نجد أن مجمل الدراسات التي سبق ذكرها أنها تتنقح جمعها في دراسة تأثير تمارينات الرشاقة في تطوير بعض مهارات الرياضات الأخرى ، حيث إستعرضت دراسة الأولى لسعد محمد يستعرض فيها تأثير التدريبات البليومترية على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه و محاولة التعرف على مدى تأثير التدريبات البليومترية على الرشاقة ودراسة العلاقة بين تطوير الرشاقة الخاصة و تطوير مستوى الكاتا لدى ناشئ الكاراتي ، فيما كانت الدراسة الثالثة نبيل كاظم هريبد الجبوري و التي هدفت الى معرفة تأثير تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة على أداء التحركات الدفاعية بكرة اليد للأشبال إذ تطرقت هذه الدراسة الى الأثر الذي ينتج من التمارينات التي تعمل على تطوير الرشاقة في أداء المهارات الدفاعية بكرة اليد ، و قد لاحظنا أن كلتا الدراستين انتهجتا نفس المنهج الذي هو المنهج التحريبي و كان نفس العينة أي كانت اللاعبين في نوعين من الرياضة (الكرة الطائرة و كرة اليد) و هذا لدراسة أهمية الرشاقة في بعض الرياضات ، و في دراسة تأثير تمارينات الرشاقة في بعض الصيقات البدنية الأخرى نجد الدراسة الثانية لعامر مشعل فيحان و التي هدفت الى معرفة تمارينات الرشاقة الخاصة على أرضيات مختلفة و تأثيرها في تطوير السرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة و مهارة الاستقبال للاعبي الكرة الطائرة" و منه معرفة التمارينات الخاصة لتطوير الرشاقة و سرعة الاستجابة الحركية و مدى تأثيرها في مهارة الاستقبال ، و كانت هذه الدراسة بالمنهج التحريبي على عينة من لاعبي الكرة الطائرة ، وجاءت الدراسة الرابعة لمحمد بجاي عطية بهدف التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية وبعض المهارات للاعبين الشباب لكرة القدم و قد جاءت لتعرف أكثر على تأثير تمارين الرشاقة في بعض الصيقات البدنية.

الدراسات السابقة اختلفت في أهدافها، حيث هدفت بعض الدراسات إلى تعرف على أثر تمارينات مقترحة على تطوير الرشاقة كدراسة نارت عارف شوكة (2013) وبعضها الآخر تعلق تعرف على تأثير صفة الرشاقة في صيقات بدنية أخرة كتأثير تمارين الرشاقة في تطوير السرعة الانتقالية مثل دراسة محمد بجاي (2013)، في حين أن دراسات أخرى هدفت إلى تعرف على أثر تطوير الرشاقة في تحسين الأداء المهاري كدراسة نبيل كاظم هريبد الجبوري (2012)، في حين لم تختلف الدراسات السابقة من حيث العينة التي كانت إما لاعبين أو طلبة. واستفاد الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في الانطلاق من حيث إنتهت هذه الدراسات أي من نتائجها، وإعداد الاطار العام للدراسة و تحديد خطوات الإجراءات لهذه الدراسة و كانت خلفية نظرية لموضوعنا هذا. وجاء التميز في دراستنا عن باقي الدراسات السابقة في :

أن دراستنا من الدراسات الجديدة في موضوع تمارينات الرشاقة الخاصة في الجزائر .

و أن دراستنا إنتهجت المنهج الوصفي عكس الدراسات السابقة التي إعتمدت على المنهج التحريبي

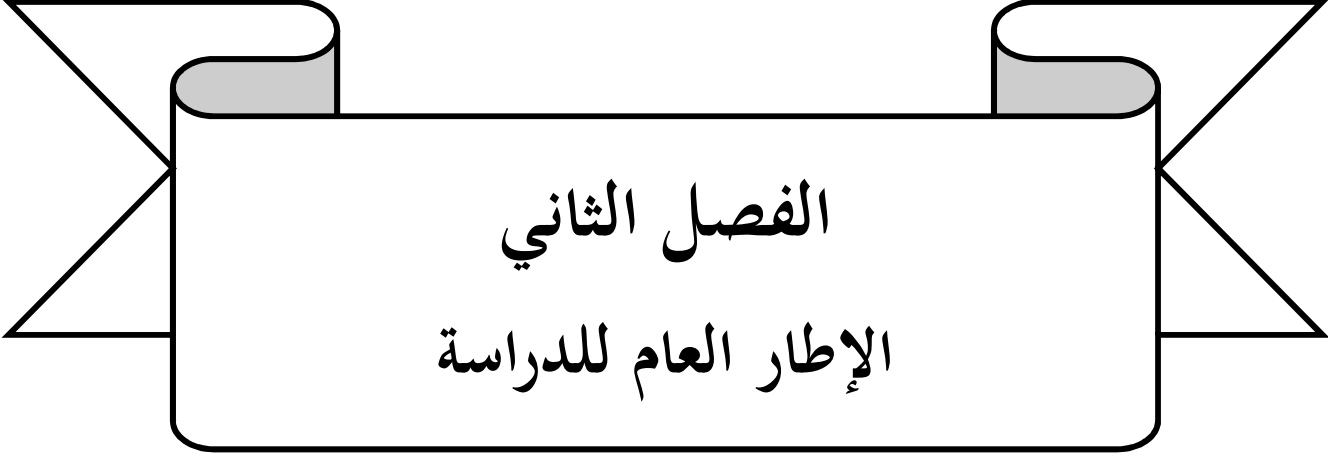
و أن دراستنا كانت عينتها مدربين لمختلف الفئات، فيما كانت عينات الدراسات الأخرى عبارة عن لاعبين و طلبة

و أن الدراسات السابقة كانت في رياضات مختلفة ، إلا أن دراستنا كانت في رياضة الكرة الطائرة.

### الخلاصة

يعتبر هذا الفصل باب للدراسة حيث اندرج تحته عدة عناصر مكونة له مثل الخلفية النظرية لدراستنا أذ تطرقنا لجملة من التعريفات علماء و مفكرين لمتغيرات ببحثنا، و كل ما له علاقة بها هذا لخدمتنا في تحديد الاطار العام لبحثنا، كما كان استعراضنا لدراسات السابق و المشابهة التي سبق البحث فيها لمساعدتنا في الانطلاق من حيث انتهت هذه البحوث أي من خلال نتائجها، و صياغة كل إجراءات دراسة البحوث بطريقة علمية .





الفصل الثاني  
الإطار العام للدراسة

تمهيد:

هذا الفصل من الفصول المهمة في البحوث العلمية ، لأن بفضل يعرف الباحث بمحتوى بحثه في مجموعة من العناصر بخطوات منهجية التي يتبعها الباحث في عرض لكلمات الدالة من متغيرات الدراسة و طرح مشكلة بحثه و صياغة أهمية الدراسة و أهداف المقصودة من دراسته ، كذلك وضع فروض كحلول مؤقت لمشكلة دراسته،لدى هذا الفصل يعتبر موجهها للدراسة .

## 1-الكلمات الدالة في الدراسة :

### 1-1-تمارين الرشاقة:

#### 1-1-1-تمارين :

**لغة :** معنى مرن في مختار الصحاح م ر ن : مرَّ على الشيء من باب دخل و مرَّنةً أيضا تعودده واستمرَّ عليه و المرَّنة اللين و التمرين التلين و المارن ما لان من الأنف وفضل عن القصبه و المران بالضم الرماح الواحدة مرَّنةً. **إصطلاحا:**

يقصد بالتمارين هي الحركات البدنية التي تشغل الجسم وتنمي مقدرته الحركية وفق قواعد خاصة , تراعي منها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالي من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة , إن هذا التعريف قد راعى عدة جوانب يهدف إليها التمرين البدني وهناك تعريف آخر كان سائد لحقبة كبيرة من الزمن يقول : نقصد بالتمرينات تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة.<sup>(1)</sup>

**إجرائيا:** مما سبق يمكن تعريف تمارينات على أنها تعودده واستمرَّ على أداء مجموعة من الحركات التي تكون بطريقة مقننة و مضبوطة و هي تؤدي الى التغيرات جسمية عند الاستمرار في التدريب . التمرين هو عدة حركات تهدف إلى تنمية عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

#### 1-1-2-الرشاقة:

**لغة:** رشاقة [مفرد]: مصدر رشق/ رشق في

معنى رشق في مختار الصحاح ر ش ق : الرَّشَقُ الرمي وقد رَشَقَهُ بالنبل من باب نصر ورجل رَشِيقٌ أي حسن القدر لطيفه وقد رَشَقَ رَشَاقَةً من باب ظرف<sup>(2)</sup>

**إصطلاحا:**

"هي قدرة الفرد على تغير اوضاع جسمه او سرعته او اتجاهه سواء كان ذلك على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم"<sup>3</sup>.

أو "هي المقدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في اداء التعلم الحركي وتطويره وتحسينه او هي المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة والمقدرة على اعادة تشكيل الاداء تبعا لهذا الموقف بسرعة"<sup>4</sup>.

**إجرائيا:** هي القدرة على أداء حركات ناجحة في إتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة و سرعة

1-عباس احمد صالح السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية , ط 2 , دار الكتب للطباعة والنشر , الموصل , العراق , 2000

2- علي بن الحسن الهنائي الأزدي: معجم المنجد في اللغة

3- احمد عبد الدائم , علي مصطفى : دليل المدرب في الكرة الطائرة - اختبارات - تخطيط - سجلات , دار الفكر العربي , القاهرة 1999 , ص75 .

4- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل 1988 , ص278 - 279

### 1-1-3- الضرب الساحق:

إصطلاحاً:

يعرف الضرب الساحق بأنه "إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة إلى ملعب المنافس بطريقة قانونية"<sup>(1)</sup> أي هو عبارة "عن ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب المنافس ويأخذى الذراعين"<sup>(2)</sup>، ويمثل الضرب الساحق بالأنواع الآتية (الضرب الساحق المستقيم، الضرب الساحق بالدوران، الضرب الساحق السريع، الضرب الساحق الضرب من المنطقة الخلفية، الساحق الضرب الخاطف، الساحق الضرب الساحق بالخداع).<sup>(3)</sup>، وتستلزم هذه الضربة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالقوة الانفجارية بالضرب والوثب فضلاً عن سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والدقة في الأداء الحركي في توجيه الضربات.

إجرائياً:

بأنها ضرب الكرة بإحدى اليدين في أعلى نقطة وبقوة لتعديتها فوق الشبكة و بإتجاه ملعب الخصم بطريقة قانونية

### 1-1-4- الكرة الطائرة:

إصطلاحاً:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و 2.24 متر للإناث والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح<sup>(4)</sup>.

إجرائياً:

هي رياضة جماعية تجرى في ميدان طوله 18 م و عرضه 9 م ،مقسم إلى جزأين متساويين يفصل بينهما شبكة ،يسمح فيه لمس الكرة بكل أجزاء الجسم.

1 - Marion Y.L.A Lecenders; Akineiological Analvis of the spike volleyball Technical ; Jowal , November ,1980,P25.

2- سعد حماد شهاب: الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم ،منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا ، 1997، ص72.

3-حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة مهارات-خطط-قانون ،مؤسسة كليوباترا القاهرة ،1984،ص73 . 2

4- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999، ص11

## 2- إشكالية الدراسة:

ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، وعلى الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال ، وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردودة من خلال المنافسات الرياضية .

فالفكرة الطائرة تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتطور أساليب تدريب وإعداد اللاعبين ، الأمر الذي أسهم في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وقد تجلّى هذا الإنجاز بمستوى الأداء الذي حققه اللاعبون من خلال الدورات الأولمبية والعالمية، لذا فعلى المدرب أن يراعى الخطوات الأساسية في إكساب اللاعبين المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة و رشاقة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في أي لحظة من اللحظات<sup>(1)</sup>.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي يهتم بها كثير من محبي الرياضة ومتابعيها ، وهي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقاً لمواقف اللعب، كما أن إتقان التحركات السليمة أثناء الهجوم والدفاع هي الأساس التي يبنى عليه لعبة الكرة.

ويرى الباحث أن رياضة الكرة الطائرة رياضة جماعية مميزة وراقية ، وتقلدت مركزاً مرموقاً بين الألعاب على المستوى الأقليمي والعالمي والمحلي ، وبرز هذا التطور جلياً في ظهور لاعبين مميزين بدنياً ومهارياً، والتي لم تأت مصادفة أو ارتجالاً بل بفضل التخطيط العلمي المقصود والموجه نحو تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ؛ للوصول إلى أعلى المستويات ، هذا وتعد من أسرع الرياضات نمواً وتطوراً ، وخاصة مهارة الضربة الهجومية التي تعتبر من أهم المهارات الهجومية لما لها من أثر كبير في إحراز أكبر عدد من النقاط.

وأشار العديد من المتخصصين في رياضة الكرة الطائرة بأن الهجوم ركيزة الفوز الأساسية في الألعاب المختلفة بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص ، فالضربة الهجومية تعتبر من أقوى الأسلحة الهجومية التي يمتلكها الفريق فهي تشبه في تأثيرها تسجيل الأهداف في كرة القدم واليد ،

ويرى الباحث أن الضربة الهجومية من المهارات الأساسية الهجومية التي يجب على كل ضارب إتقانها بشكل جيد ؛ لأن الضارب لا يستطيع أداءها بقوة ما لم تكن لديه قدرات بدنية عالية ، فقد تتأثر فاعليتها بالارتقاء الذي يصل إليه الضارب ، أي أنه كلما زاد ارتقاء الضارب كلما زادت فرصته في تنفيذ ضربات هجومية ناجحة ، فتأثيرها قوي وملحوظ حيث يتميز أداؤها بالقدرات البدنية المميزة ؛ وذلك بغرض استخدامها في المباريات التي تكثر فيها أخطاء الفريق المنافس في مهارتي حائط الصد ودفاع الملعب، ولهذا يمكن أن تحدث فارقاً كبيراً بين الهزيمة والنصر.

1- الحفناوي، محمد: دراسة تحليلية لفاعلية الضربات الساحقة الهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين بالكرة الطائرة، مجلة أسبوت للعلوم والرياضية، العدد 5، الجزء 1،

ومن خلال الملاحظة الميدانية في اللعبة تم ملاحظة اهتمام المدربين بكمية التمرينات الحركية وقلة الاهتمام بالتمرينات الخاصة بالرشاقة ضمن المناهج التدريبية وهذا الذي أدى إلى ضعف قدرة اللاعبين على مواجهة المواقف ليست بالمستوى الصعب نتيجة بطء استجابة الحركية و الرشاقة وبما يتناسب لمتطلبات الأداء و الموقف الحركي في الملعب مما أثر سلبا على نتائج تصنيف اللاعبين لذا ارتأينا الى تدريب اللاعبين على التمرينات الخاصة بالرشاقة لتعرف على دورها في تحسين الضرب الساحق.

و من البحوث والدراسات في لعبة الكرة الطائرة و في مجال التدريس والتدريب لهذه اللعبة ،بدا واضحا وجود ضعف كبير في أداء مهارة الضرب الساحق ،اذ ان اغلب اللاعبين الناشئين يهدرون عددا كبيرا من الضربات الساحقة خلال المباريات الخاصة بهم ،وقد يرجع سبب ذلك الى ان عملية تدريب الناشئين تفتقر الى الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة ومنها الرشاقة كونها احد العوامل المهم التي تؤثر في مستوى اداء الضرب الساحق ،فضلا" عن ان عملية انتقاء اللاعبين الضارين خلال عملية التدريب لم تؤخذ بعين الإعتبار لأهميتها الكبيرة في اختيار لاعب ضارب لا يمكنه قدراته البدنية مثل كالرشاقة من الوصول الى مستوى الاداء المطلوب، بدلا من اختيار لاعب ضارب لا يمكنه قدراته البدنية من الاداء الامثل الامر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب ومن ثم فريقه.

من هذا كله يتبادر الى أذهاننا التساؤل التالي :

**هل لتمرينات الرشاقة الخاصة دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة ؟**

**الأسئلة الجزئية:**

- 1- هل يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة ؟.
- 2- هل استخدم تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة ؟.

**3-أهداف الدراسة: هدفنا الدراسة إلى:**

- - اعداد تمارينات خاصة بالرشاقة لتطوير مهارة السحق في الكرة الطائرة
- - تعرف على دور التمرينات الرشاقة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة
- - معرف مدى تركيز المدربين على تمارينات نوعية لتطوير الرشاقة الخاصة للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.
- - معرفة تأثير التمرينات الرشاقة في تطوير الاداء المهارة الضرب الساحق للاعب الكرة الطائرة.

**4-أهمية الدراسة:**

وتأتي أهمية هذه الدراسة في أنها دراسة من الدراسات القليلة التي أجريت على صفة الرشاقة، وتتيح هذه الدراسة الفرصة للقائمين على التدريب لتعرف كيفية تطوير هذه الصفة البدنية الضرورية وإظهار مدى أهميتها في إتقان المهارة السحق في الكرة الطائرة

- - تكمن أهمية هذه الدراسة في قلة تناولها من قبل الباحثين في هذا المجال .
- - قد تفيد نتائج الدراسة في زيادة أهمية لرشاقة في مجال التدريب الرياضي و لصالح الأندية الرياضية.

- - قد تفيد المدربين في استخدام مجموعة تمارينات الرشاقة بما يلائم قدرات الناشئين الكرة الطائرة لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
- - قد تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في إستخدام تمارينات الرشاقة لتحسين مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة لدى الناشئين .
- - قد تفيد الباحثين في تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات ، لما لها من أهمية في ا لكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة الطائرة.

#### 5-فرضيات الدراسة:

##### الفرضية العامة :

- لتمارينات الرشاقة الخاصة دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة

##### الفرضيات الجزئية:

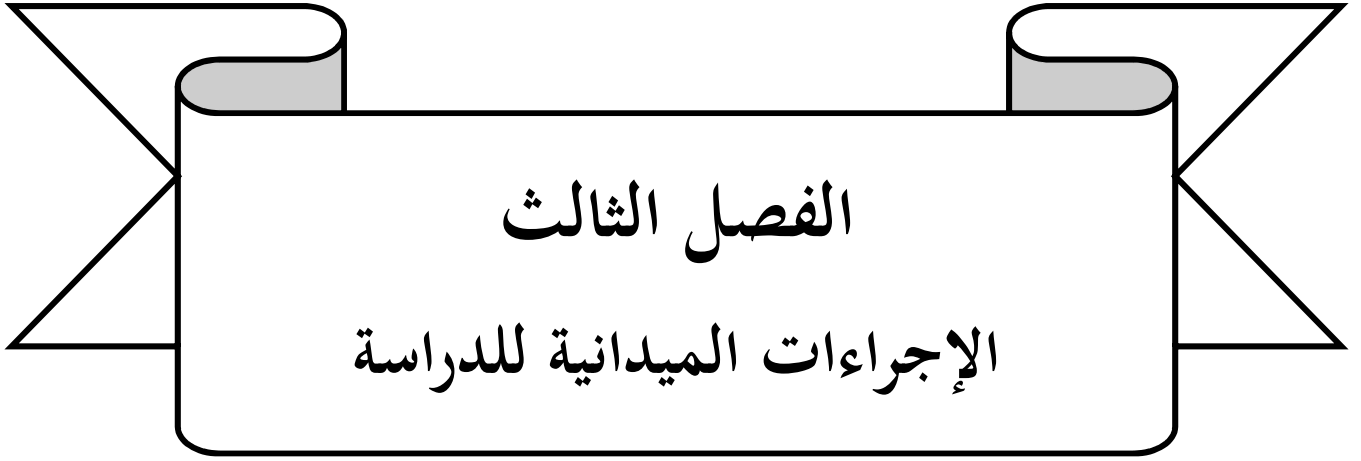
- - يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبين الكرة الطائرة.
- - استخدم تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة.

خلاصة:

و في الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات و الإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد تمكن من تأطير و رسم خريطة واضحة المعالم و الابعاد عمله من خلال صياغة مشكلة و سن فروض تحتمل التحقق منها في القادم من الفصول .

و لا يخلو أي بحث من هذا الفصل حيث يجب على الباحث أن يلتزم به أي باحث ليعطي منحى لبحثه.

ظة من اللحظات



## الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يعرف البحث بأنه هو الجهد الذي يبذله الباحث، تنقيها، و تفتيشا، و تحقيقا، و تحليلا، و نقدا و مقارنة، في موضوع ما، الى غاية الوصول الى الحقيقة.<sup>(1)</sup> مجموعة من التساؤلات التي تدور في ذهن الباحث حول ظاهرة ما، حيث يحاول من خلاله الوصول إلى إجابة مقنعة له و للآخرين، و بعد دراستنا للخلفية النظرية و الدراسات السابقة لموضوع البحث توجب وضع مسار يضمن للباحث السير الحسن في دراسته .

و هذا السير الحسن للبحث يكون عبر إتباع الباحث لإجراءات الميدانية متفق عليها حتى يستوفي كل شروط البحث العلمي التي سنتطرق لها في هذا الفصل من دراستنا، و الخروج بنتيجة تخدم الباحث و البحث من الناحية المنهجية الدراسة الميدانية .

---

1- مهدي فضل الله: أصول كتابة البحث و قواعد التحقيق، دار الطليعة للطباعة و النشر، ط1، بيروت، 1993، ص18

## 1-الدراسة الاستطلاعية

كان أول خطوة قام بها الباحث سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة إستطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث) و التعرف على أهم الفروض التي يمكن أخضاعها للبحث العلمي ، تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله فهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه لتأكد من سلامتها و دقتها ووضوحها<sup>(1)</sup>

و قد شرعنا في هذا العمل حيث كان إتصالنا بمديرية الشباب و الرياضة لولاية برج بوعريريج و قد تم إستقبالنا بأحسن أستقبال من طرف كل العاملين فيها و خاصة علمهم بموضوع حضورنا و درايتهم بأهمية موضوع دراستنا و ما له أهمية في مجال الرياضة و ما سيقدمه للرياضة و الرياضي في المستقبل ، و تم تزويدنا بمجموعة من الوثائق الرسمية من قائمة المدربين المنتسبين للمديرية و عدد الأندية التي تنشط في الولاية و هي النادي الرياضي للهواة شباب المهير و النادي الرياضي برج بوعريريج و نادي تمالولة لرأس الواد. وبها أيضا أسماء المدربين في كل نادي.

وكان لنا معرفة أوقات التدريب و كذلك تحصلنا على أرقام الهواتف لبعض المدربين لتسهيل ربط الاتصال بهم ، و معرفة كل ما يخص الفرق التي يدرّبونها و توقيت التدريبات.

بما أن (الدراسة الاستطلاعية) عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها و صدقها لضمان دقة النتائج المتحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة العمل الميداني وبناء على هذا فقبل المباشرة في الدراسة الميدانية قمنا بدراسة استطلاعية كان الهدف منها :

- معرفة وتحديد المجتمع الإحصائي وخصائصه ومميزاته .
- اختيار عينة البحث .
- التأكد من ثبات وصدق الأداة الخاصة بالبحث .
- معرفة مسبقة لظروف إجراء البحث الميداني الأساسي .

## 2-المنهج المتبع في الدراسة:

يقصد بمنهج البحث الطريقة التي يتبعها العالم في دراسة الظاهرة و تفسيرها و وصفها و التحكم فيها و التنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه العالم من آلات و أدوات و معدات مختلفة<sup>(2)</sup>.

1- مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري، دار طبع مركز الكتاب لنشر، مصر، 2000، ص 83

2- عبد الرحمان محمد العيسوي: تصميم البحوث النفسية و الاجتماعية و التربوية، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999، ص 19

والمنهج قوامه الاستقراء يتمثل في عدة خطوات بملاحظة الظواهر وإجراء التجارب ثم وضع الفروض التي تحدد نوع الحقائق التي ينبغي أن يبحث عنها، وينتهي بمحاولة التحقيق من صدق الفروض أو بطلانها توصلنا الى وضع قوانين عامة تربط بين الظواهر وتوحيد العلاقات بينها: (1)

ونظرا لطبيعة موضوع البحث وبناء على ما سبق قام الباحث بإتباع المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل الذي يصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد الدور والعلاقة بين عناصرها.

والمنهج الوصفي يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتبويبها ومحاولة تفسيرها وتحليلها من أجل قياس ومعرفة دور وأثر وتأثير العوامل على أحداث الظاهرة محل الدراسة بهدف استخلاص النتائج ومعرفة كيفية الضبط والتحكم في هذه العوامل وأيضا التنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل (2)

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر أفضل طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة (3)

### 3-مجتمع و عينة الدراسة:

#### 3-1-مجتمع الدراسة

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث و في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا و جهدا شاقا و تكاليف مادية مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث بحيث تتحقق أهداف البحث-وتساعده على انجاز مهمته مجتمع بحثنا هذا متمثل في 16 مدرب بمختلف أندية برج بوعريريج للكرة الطائرة. (4)

#### 3-2-عينة البحث:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة.

1-طلعت همام: قاموس العلوم النفسية و الاجتماعية مؤسسة الرسالة، دار عمار، ط2، بيروت، عمان، 1987، ص33

2-عبد القادر رضوان: سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي، سلسلة دروس الاقتصاد دوان المطبوعات الجامعة، الجزائر، 1990، ص58

3-كمال أيت منصور، رابع طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دط، دار الهدى للطباعة و النشر، عين مليلة، الجزائر، 2003، ص 131

4- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية و علم النفس، دار المسيرة لنشر، ط 1، الأردن، 2000، ص 200

وتصميم العينة يعتمد على موضوع البحث الذي يزعم الباحث القيام به ويعتمد على درجة دقة المعلومات التي يرمي الباحث تحقيقها في بحثه، إضافة الى إعتمادها على طبيعة السكان المبحوث أي كون البحث متجانسا أو غير متجانس في الصفات الديمغرافية والاجتماعية والمادية والبشرية والحضارية التي يهتم البحث أو كونه كبيرا أو صغير الحجم.

هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج و تعميمها على كامل مجتمع الدراسة .

والعينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث .و العينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله. (1)

و العينة هي النموذج الذي يجري الباحث بحمله عملها عليها ، و في علم النفس و التربية و الرياضة تكون العينة هي الانسان. (2)

يبلغ عدد مدربي الكرة الطائرة في ولاية برج بوعرييج 16 مدرب يدربون جميع الأصناف، و قد قمنا باختيار عينة بحثنا هذا بطريقة قصدية و بأسلوب المسح الشامل ، حيث اشتملت أفراد عينتنا 16 مدرب أي أن العينة تمثلة في جميع المدربين في أندية برج بوعرييج للكرة الطائرة إذ مثلة مجتمع الدراسة 100%.

#### 4-أدوات جمع البيانات و المعلومات:

بها إلى في :

#### 4-1-الاستبيان:

ستبيان على أنه وسيلة لجمع البيانات و المعلومات عن طريق توجيه أسئلة مكتوبة في نموذج الى فرد أو مجموعة مختارة من (3).

إلى مجموعة

(4)

1	1987	73	1- هام:
	1988	219	2- توجيه محجوب :
			3- هـ 67
1	2003	131	4 : البحث العلمي ، دار ربحانة ،

" محمد : " مجموعة التي إلى (1) :

المناسبة لإجراء هذه الدراسة لعدد من الاعتبارات مثل كثرة المعلومات

الباحث في بناء الاستبيان الذي ل فيه بعد تحكيمه عند مجموعة من المحكمين ليكون بهذا الشكل مقسما الى محورين أساسيين:

الأول المتضمن للفرضية الأولى: في تخطيط

8 للاعب ( )

المحور الثاني : لها في

10 في ( )

18 سؤال في نموذج واحد موجه للمدربي بوعريريج جم .

4-2- حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

4-2-1- الصدق:

" غيره، في (2) "

الهدف التي

4-2-1-1- الصدق الظاهري:

عرض عبارات الاستبيان و بنوده على عدد من

المختصين في مجال الرياضة و التدريب بإختلاف درجاتهم (05) محكمين

1 - نبيل أحمد عبد له : البحث في العلوم الإنسانية، 2006 54

2- خير : العربي، 1999 . 46

لوشي

و مقترحاتهم أجمعوا هذه

$$\text{معادلة لوشي: ص م} = \frac{2/ن - م ن}{2/ن}$$

- : صدق المحكمين للعبارة الأولى.
- : الذين إعتبرو أن العبارة مناسبة.
- : 2 / : 2 ÷

الجدول رقم (01) يمثل آراء المحكمين حول عبارات المحور الأول

المحكم العبارة	م 1	م 2	م 3	م 4	م 5
1	+	+	+	+	+
2	-	+	+	+	+
3	+	+	+	+	+
4	+	+	+	+	-
5	-	+	+	+	-
6	-	+	+	+	+
7	+	-	+	+	+
8	+	+	+	+	+

$$\text{ص م ك} = \frac{\text{ص م 1} + \text{ص م 2} + \text{ص م 3} + \text{ص م 4} + \text{ص م 5} + \text{ص م 6} + \text{ص م 7} + \text{ص م 8}}{\text{عدد البنود 8}}$$

$$(1) : 0.75 = \text{وهي قيمة أكبر من 0.5}$$

يخضع للصدق لأن القيمة تقترب من ال 1 يعني أن العبارات تقيس الغرض الذي وضعة من أجله.

الجدول رقم (02) يمثل آراء المحكمين حول عبارات المحور الثاني

المحكم العبارة	م 1	م 2	م 3	م 4	م 5
1	-	+	+	+	+
2	+	+	+	-	+
3	+	-	+	+	+
4	+	+	+	+	-
5	-	+	+	+	+
6	+	+	-	+	+
7	+	+	+	+	+
8	-	+	+	+	+
9	+	+	+	-	+
10	+	+	+	+	+

$$\frac{\text{ص م ك} + 1 \text{ ص م} + 2 \text{ ص م} + 3 \text{ ص م} + 4 \text{ ص م} + 5 \text{ ص م} + 6 \text{ ص م} + 7 \text{ ص م} + 8 \text{ ص م} + 9 \text{ ص م} + 10 \text{ ص م}}{\text{عدد البنود } 10} = \text{ص م ك}$$

(2): قيمة الصدق لعبارات المحور الثاني = 0.68 وهي قيمة أكبر من 0.5

يخضع للصدق لأن القيمة تقترب من 1 وهذا يعني أن العبارات تقيس الغرض الذي وضعت من أجله .

0.6 وهي قيمة أكبر من 0.5

ومنه نستنتج صدق الأدوات الكلي والذي هو مجموع الصدق للمحور الأول + الثاني ÷ 2

$$0.71 = 2 \div (0.68 + 0.75)$$

0.71 وهي قيمة أكبر من 0.5

4-2-1-2- صدق الاتساق الداخلي :

و لي قياس مدى ترابط عبارات مع المحور التابعة له داخل الاستبيان ، نستعمل معامل الارتباط بيرسون

الجدول رقم (03) يمثل معامل بيرسون للإرتباط

العبارة رقم	1	2	3	4	5	6	7	8	////////	////////
المحور 1	.746**	.881**	.948**	.875**	.939**	.939**	.960**	.868**	////////	////////
العبارة رقم	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
المحور 2	.746**	.864**	.925**	.859**	.927**	.946**	.864**	.950**	.740**	.a

(03) يتبين لنا أن هنا ترابط بين مجمل العبارات و المحور

النتائج محصور في مجال [0.70 0.95] هذا يوضح قوة الترابط بين العبارات و المحور.

4-2-2- الثبات:

أو الاستبيان في البحث الكمي عن طريق الاختبارات

، و يعتبر من أكثر المقاييس شيوعا لقياس الارتباط بين

مكونات المقياس، إذ يقيس مدى الاتساق و التناسق في إجابة المستجوب على كل الأسئلة الموجودة بالمقياس ، و

و يدل ارتفاع قيمة الارتباط في المقياس/الاستبيان على ارتفاع درجة الثبات

الجدول رقم (04) يمثل معامل الارتباط ألفا كرونباخ

Cronbach's Alpha	N of Items
.994	18

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

و بعد كل الخطوات التي قام بها الباحث في الجانب النظري من جمع للمعلومات حول موضوع الدراسة و ترتيبها ، الى

أن توصل الى صياغة أستبان موجه لمدربي

في

و برجة لقاءات ثم في 16 في

25 وحتي 2015 وحتي 10 2015 ،

في في

خاصة الفئات الكبرى في جميع

خرجاتهم مع الفرق التي يشرفون على تدريبها و ارتباطاتهم بال

6- الاساليب الإحصائية:

ثم اخترنا 2

التي

6-1- النسب المئوية :

أهمية في

في ( 100 % ) التي له

:

:

:

← 100%

←

= /100x

6-2- اختبار كاف الترييع كا<sup>2</sup> :

يعتبر اختبار كا<sup>2</sup> من أبسط المقاييس الإحصائية التي تستخدم لاختبار مدى صدق النتائج التي تم الحصول عليها بالعينة مقارنة بالنتائج التي يفترض الحصول عليها من المجتمع، و عند دراسة أي مجموعة من ال كا<sup>2</sup> يمكننا اختيار توزيع هذه البيانات بالعينة و هل هو يختلف عن توزيعها المفترض بالمجتمع أم لا<sup>1</sup>.<sup>2</sup> على المقارنة بين التكرار الحالي للبيانات و التكرار المتوقع لها .

(ت ش - ت م)<sup>2</sup>

كا<sup>2</sup> = مج

ت م

:

مج ت ش : مج

مج ت م : مجموع

التالي:

مجموع السطر × مجموع السطر

التكرارات المتوقعة =

المجموع الكلي

$$3-6- \text{معادلة لوشي: } \frac{2/n - m}{2/n} = m$$

• : صدق المحكمين للعبارة الأولى.

• : تبو أن العبارة مناسبة.

• : 2 / : 2 ÷

• =

## الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

1- عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها:

الفرضية الأولى: يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبى الكرة الطائرة.

السؤال الأول: هل يمكن إعتبار الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد؟

الغرض من طرح السؤال رقم (1): هو معرفة إمكانية إعتبار الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد

الجدول رقم (5) : يبين مدى إمكانية إعتبار الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	12.250	0	0	لا	هل يمكن إعتبار
		6.2	1	نوعا ما	الرشاقة خاصية من
		93.8	15	نعم	خصائص اللاعب
		100	16		الضارب الجيد؟
					المجموع

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (5) : أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 15 من 16 بنسبة 93.8% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 1 من 16 أي ما نسبته 6.2% ، في حين لم تحصل الإجابة بلا على أي تكرار من بنسبة 0% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة =12.250 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج الإحصائية نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم، ومنه تبين لنا من أراء المدربين أن الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد ، وهذا لمعرفة الكثير المدربين المكلفين بالتدريب في الكرة الطائرة بأهميتها في أداء مهارة الضرب الساحق لذى يعتبرون الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد.

السؤال الثاني: هل تعتبر الرشاقة سبب من أسباب إتقان اللاعب للضربة الساحقة؟

الغرض من طرح السؤال رقم (2) : هو معرفة إذا كانت الرشاقة سببا في إتقان اللاعب للضربة الساحقة.

الجدول رقم (6): يبين مدى مساهمة الرشاقة كسبب في إتقان اللاعب للضربة الساحقة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	21.125	6.3	1	لا	هل تعتبر الرشاقة
		6.2	1	نوعا ما	سبب من أسباب
		87.5	14	نعم	إتقان اللاعب
		100	16		للضربة الساحقة؟
					المجموع

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (6) : أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 14 من 16 بنسبة 87.5% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 1 من 16 أي ما نسبته 6.2% ، في حين ل تحصلة الإجابة بلا على تكرار 1 من 16 بنسبة 6.3% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة =21.125 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم ، إذا تعتبر الرشاقة سبب من أسباب إتقان اللاعب للضربة الساحقة ، هذا ما جاءت به آراء غالبية المدربين القائمين على تدريب الكرة الطائرة بإرجاعهم سبب إتقان اللاعب للضرب الساحق الى رشاقة في أداء مهارة الضرب الساحق بطريقة جيدة.

السؤال الثالث: هل تركز في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة؟

الغرض من طرح السؤال رقم (3): هو معرفة تركيز المدربين في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة

الجدول رقم (7): يبين إذا كان المدربين يركزون في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.007	9.875	6.3	1	لا	هل تركز في الحصة
		25	4	نوعا ما	التدريبية على صفة
		68.8	11	نعم	الرشاقة؟
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (7): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 11 من 16 بنسبة 68.8% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي ما نسبته 25%، في حين ل تحصلة الإجابة بلا على تكرار 1 من 16 بنسبة 6.3% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 9.875 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم، حيث أن معظم المدربين يركزون في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة لما لها أهمية في رفع مستوى كفاءة اللاعب في أداء كل التحركات داخل الملعب، وفي القيام بجميع المهارات الخاصة بالكرة الطائرة بسهولة تامة .

السؤال الرابع: هل تعتمد في التدريبات على تمارينات الرشاقة الخاصة؟  
 الغرض من طرح السؤال رقم(4): هو معرفة إذا كان المدربين يعتمدون في التدريبات على تمارينات الرشاقة الخاصة  
 الجدول رقم (8): يبين مدى اعتماد المدربين في التدريبات على تمارينات الرشاقة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار المشاهد	الاستجابة	العبرة
0.046	4.000	0	0	لا	هل تعتمد في التدريبات على تمارينات الرشاقة الخاصة؟
		25	4	نوعا ما	
		75	12	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (8): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 12 من 16 بنسبة 75% في حين  
 أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي ما يعادل نسبة 25% في حين لم تحصل الإجابة بلا على  
 أي تكرار من التكرارات بنسبة 00% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة 4.000 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم, أي أن المدربين  
 يعرفون تمارينات الرشاقة و تتجلى أهميتها من خلال آراء المدربين الذين صوت غالبيتهم على لذلك , بأنهم يعتمدون  
 عليها في التدريبات لما تقدمه من فائدة للاعب الكرة الطائرة.

السؤال الخامس: هل تبرمج حصص خاصة لتمارين الرشاقة للاعبيك؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (5) : هو معرفة إذا كان المدربين يبرمجون حصص خاصة لتمارين الرشاقة للاعبيك

الجدول رقم (9): يبين مدى برجة المدربين لخصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبيك

مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.039	6.500	12.5	2	لا	هل تبرمج حصص خاصة لتمارين الرشاقة للاعبيك؟
		25	4	نوعا ما	
		62.5	10	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (8) : أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 10 من 16 بنسبة 62.5% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي ما نسبته 25% ، في حين ل تحصلة الإجابة بلا على تكرار 2 من 16 بنسبة 12.5% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة =6.500 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

ويتضح من خلال النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم ،حيث نجد أن معظم المدربين يقومون ببرجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبيهم هذا ما لمسناه من إجاباتهم ،وهذا كله لحاجة لاعبي الكرة الطائرة للرشاقة في كل مواقف اللعب و المنافسات.

## الفصل الرابع = عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال السادس: هل هذه الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (6) : هو معرفة إذا كانت الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين

الجدول رقم (10) : يبين ما إذا كانت الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين.

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.039	6.500	12.5	2	لا	هل هذه الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين؟
		25	4	نوعا ما	
		62.5	10	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (9) : أن الإجابة بنعم تحصلت على تكرار 10 من 16 بنسبة 62.5% في حين نالت الإجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي ما نسبته 25% ، في حين تحصلت الإجابة بلا على تكرار 2 من 16 بنسبة 12.5% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 6.500 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج الإحصائية نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم ،ومنه تبين لنا من أجوبة المدربين أن الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين ، وهذا من وجهة نظر الأغلبية منهم حيث يرون أنهم يولونها أهمية كبيرة في برامجهم التدريبية و بتالي يفضلون أن يتميز لاعبوهم بدرجة عالية من الرشاقة .

السؤال السابع: هل تعتقد أنه يجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في مخططهم التدريبي؟

الغرض من طرح السؤال رقم (7): هو معرفة إذا كان يجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في مخططهم التدريبي

الجدول رقم (11): يبين إذا وجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في مخططهم التدريبي

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.002	12.875	6.2	1	لا	هل تعتقد أنه يجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في مخططهم التدريبي؟
		18.8	3	نوعا ما	
		75	12	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (11): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 12 من 16 بنسبة 75% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 3 من 16 أي ما نسبته 18.8%، في حين ل تحصلت الإجابة بلا على تكرار 1 من 16 بنسبة 6.2% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 12.875 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم ،حيث أن أن ثلاث أرباع من عينة المدربين أكدوا على وجوب التخطيط و برمجة مجموعة من الحصص الخاصة بتمارين الرشاقة، فعند برمجة هذه الحصص يكون المدرب قد تمكن من تطوير صفة هامة في لعبة الكرة الطائرة و للاعبينهم.

السؤال الثامن: في أي مرحلة يتم برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة؟

الغرض من طرح السؤال رقم (8): هو معرفة أي مرحلة يبرمج المدربين حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة

الجدول رقم (12): يبين في أي مرحلة يجذب المدربين برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة

مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.012	6.250	18.8	3	ما قبل المنافسة	في أي مرحلة يتم برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة
		0	0	التحضير العام	
		82.2	13	التحضير الخاص	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (12): أن الإجابة بالتحضير الخاص تحصلت على تكرار 13 من 16 بنسبة 82.2% في حين نالت الإجابة ب ما قبل المنافسة على تكرار 3 من 16 أي ما نسبته 18.8%، في حين لم تحصل الإجابة بالتحضير العام على أي تكرار بنسبة 0% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 6.250 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

ويتضح من خلال النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بالتحضير الخاص، حيث نجد أن معظم المدربين يفضلون وضع و برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة في مرحلة التحضير الخاص، وهذا ما يجذبه غالبية المدربين أي يجيبون مرحلة التحضير الخاص لبرمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة.

الفرضية الثانية : إستخدم تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة

السؤال التاسع : هل تلعب تنمية صفة الرشاقة دورا مهما في تطوير اللاعب الضارب ؟

الغرض من طرح السؤال رقم (9) : هو معرفة الدور الذي تلعب تنمية صفة الرشاقة في تطوير اللاعب الضارب

الجدول رقم (13): يبين أهمية الدور الذي تلعب تنمية صفة الرشاقة في تطوير اللاعب الضارب

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.00	12.250	0	0	لا	هل تلعب تنمية صفة الرشاقة دورا مهما في تطوير اللاعب الضارب؟
		6.2	1	نوعا ما	
		93.8	15	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (13) : أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 15 من 16 بنسبة 93.8% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 1 من 16 أي ما يعادل نسبة 6.2% فيما لم تتحصل الإجابة بلا على أي تكرار من التكرارات بنسبة 0% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 12.250 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم , أي أن الغالبية الكاسحة من المدربين يأكدون بإجابتهم بنعم على أن تنمية صفة الرشاقة لها دور مهم في زيادة كفاءات اللاعب الضارب مما يؤدي الى إتقان أداء مهارة الضرب الساحق .

السؤال العاشر: هل لتطوير صفة الرشاقة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق؟

الغرض من طرح السؤال رقم (10): هو معرفة تأثير صفة الرشاقة على أداء مهارة الضرب الساحق؟ الجدول

رقم (14): يبين مدى تأثير صفة الرشاقة على أداء مهارة الضرب الساحق

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.003	9.000	0	0	لا	هل لتطوير صفة الرشاقة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق؟
		12.5	2	نوعا ما	
		87.5	14	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (14): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 14 من 16 بنسبة 87.5% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 2 من 16 أي بنسبة 12.5%، و تحصلت الإجابة ب لا على تكرار 00 من 16 أي ما يعادل نسبة 00% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 9.000 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم , أي أن لصفة الرشاقة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق , فالرشاقة تساعد اللاعب على سهولة التحرك و الارتقاء جيد للاضرب حيث هذا هو الهدف من تطوير صفة الرشاقة.

السؤال الحادي عشر: هل تمارينات الرشاقة تساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (11) هو معرفة إذا كانت تمارينات الرشاقة تساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق؟

الجدول رقم (15): يبين مدى مساهم تمارينات الرشاقة في تطوير مهارة الضرب الساحق

مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.00	16.625	6.2	1	لا	هل تمارينات الرشاقة تساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق؟
		12.5	2	نوعا ما	
		81.3	13	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (15): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 13 من 16 بنسبة 81.3% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 2 من 16 أي ما يعادل نسبة 12.5% تحصلت الإجابة ب نوعا ما على تكرار 01 من 16 أي ما يعادل نسبة 6.2% ..

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 16.625 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم وهذا يبين لنا أن تمارينات الرشاقة تساهم مساهمة كبيرة في تطوير مهارة الضرب الساحق و تتمثل هذه المساهمة في رفع مستوى أداء اللاعب لمهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وهذا كله بفضل تمارينات الرشاقة الخاصة التي يعتمدها المدرب الكرة الطائرة للاعبينهم.

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال الثاني عشر: هل تلعب تمارينات الرشاقة دورا في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (12) هو تعرفه على الدور تمارينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق

الجدول رقم (16): يبين دور تمارينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.046	4.000	0	0	لا	هل تلعب تمارينات الرشاقة دورا في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق؟
		25	4	نوعا ما	
		75	12	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (16): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 12 من 16 بنسبة 75% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي بنسبة 25% ، و تحصلت الإجابة ب لا على تكرار 00 من 16 أي ما يعادل نسبة 00% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة 4.000 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05. ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم , أي أن تمارينات الرشاقة لها دور في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق للاعب الضارب ،حيث أن سرعة الاستجابة تتطور بنطوير رشاقة اللاعبين و هذا قصد التمكن من قيام بالسحق جيد .

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال الثالث عشر: هل تأثر تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (13): هو معرفة تأثير تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق؟

الجدول رقم (17): يبين مدى تأثير تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.022	7.625	6.2	1	لا	هل تأثر تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق؟
		31.3	5	نوعا ما	
		62.5	10	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (16): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 10 من 16 بنسبة 62.5% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 5 من 16 أي ما نسبته 31.3%، في حين تحصلت الإجابة بلا على تكرار 1 من 16 بنسبة 6.2% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 7.625 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

ويتضح من خلال النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم، أي أن اللاعب يجب أن يتمتع بدرجة من الرشاقة لكي يكون لديه توافق جيد بين حركات مهارة الضرب الساحق و القيام بأدائها بصورة كلية جيدة.

## الفصل الرابع = عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال الرابع عشر :هل تمارينات الرشاقة الخاصة تزيد في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة ؟

الغرض من طرح السؤال رقم (14) : هو معرفة إذا ما كانت تمارينات الرشاقة الخاصة تزيد في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة

الجدول رقم (18): يبين نسبة زيادة تمارينات الرشاقة الخاصة في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.007	9.875	6.2	1	لا	هل تمارينات الرشاقة الخاصة تزيد في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة ؟
		25	4	نوعا ما	
		68.8	11	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (18) : أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 11 من 16 بنسبة 68.8% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي بنسبة 25% ، و تحصلت الإجابة ب لا على تكرار 1 من 16 أي ما يعادل نسبة 6.2% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 9.875 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم , بمعنى أن الرشاقة تزيد في التنسيق بين حركات الضرب الساحق ، حيث يجب على اللاعب أن يمتاز يرشاقة عالية لكي يرتقي الى الكرة في الهواء و ضربها و من ثمة المهبوط هذا ما يتطلب رشاقة عالية و تنسيق جيد بين الحركات لأداء ضرب ساحق مثالي من ناحية الاداء.

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال الخامس عشر: هل كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق؟

الغرض من طرح السؤال رقم (15): هو معرفة إذا كانت كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق

الجدول رقم (19): يبين إذا ما كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبرة
0.003	9.000	0	0	لا	هل كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على
		12.5	2	نوعا ما	تحسين أداء مهارة الضرب الساحق؟
		87.5	14	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (19): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 14 من 16 بنسبة 87.5% في حين أخذت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 2 من 16 أي ما يعادل نسبة 12.5% تحصلت الإجابة ب لا على تكرار 00 من 16 أي ما يعادل نسبة 00% ..

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 9.000 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم وهذا يبين لنا من إجابات المدربين أن كل تمارينات الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق فالتمارين التي يعتمدها المدربين كلها مبنية على أساس علمي و مخطط لها لتخدم رشاقة لاعب الكرة الطائرة و ليست وعفوية الأساس.

## الفصل الرابع = عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال السادس عشر: هل يحتاج اللاعب إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة؟  
الغرض من طرح السؤال رقم (16): هو معرفة إذا كان اللاعب يحتاج إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة

الجدول رقم (20): يبين مدى إحتياج اللاعب إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة

مستوى الدلالة	اختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.039	6.500	12.5	2	لا	هل يحتاج اللاعب إلى رشاقة ومرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة؟
		25	4	نوعا ما	
		62.5	10	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (20): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 10 من 16 بنسبة 62.5% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 4 من 16 أي ما نسبته 25%، في حين لم تحصل الإجابة بلا على أي تكرار من بنسبة 00% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 6.500 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج الإحصائية نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم، ويتضح لنا من آراء المدربين أن اللاعب يحتاج إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة و هذا ما يؤكد المدربين في أن الرشاقة تساعده في الوصول الى الكرات القصيرة في أحسن وضع لأداء ضرب ساحق في المستوى.

السؤال السابع عشر: هل تؤدي رشاقة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصد؟

الغرض من طرح السؤال رقم (17): هو معرفة إذا كانت رشاقة أداء الضرب الساحق تؤدي صعوبة على الصد؟  
الجدول رقم (21): يبين مدى صعوبة صد الضرب الساحق مؤدى بأكثر رشاقة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
0.00	12.250	0	0	لا	هل تؤدي رشاقة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصد؟
		6.2	1	نوعا ما	
		93.8	15	نعم	
		100	16	المجموع	

التحليل:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (21): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 15 من 16 بنسبة 93.8% في حين نالت الاجابة ب نوعا ما على تكرار 1 من 16 أي ما نسبته 6.2%، في حين لم تتحصله الإجابة بلا على أي تكرار 0 من 16 بنسبة 0% .

وقد أخذ اختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة =12.250 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

و من خلال النتائج نستنتج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم، إذا تؤدي رشاقة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصده، هذا ما جاءت به آراء الأغلبية الكاسح من المدربين، حيث يعتبرون سرعة الاستجابة و التنسيق و التوافق الحركي في تأدية مهارة الضربة الساحقة تؤدي الى صعوبة صدها من طرف الخصم، إذ لا تتيح الفرصة للخصم توقعها و التحضير لصددها.

## الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

السؤال الثامن عشر: اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة يبذل جهد اقل في تحقيق ضربة ساحقة ناجحة

الغرض من طرح السؤال رقم (18): هو معرفة ما إذا كان اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة يبذل جهد اقل في

تحقيق ضربة ساحقة ناجحة

الجدول رقم (22): يبين مدى الجهد المبذول من اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة في تحقيق ضربة ساحقة

ناجحة

مستوى الدلالة	إختبار كا <sup>2</sup>	النسبة %	التكرار	الاستجابة	العبارة
////////	//////	0	0	لا	اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة
		0	0	نوعا ما	يبذل جهد اقل في
		100	16	نعم	تحقيق ضربة ساحقة ناجحة
		100	16	المجموع	

التحليل:

يظهر من خلال نتائج الجدول رقم (22): أن الاجابة بنعم تحصلت على تكرار 16 من 16 بنسبة 100% في حين لم تتحصله الإجابة ب نوعا ما على أي تكرار 0 من 16 بنسبة 0% و لم تتحصله الإجابة بلا على أي تكرار 0 من 16 بنسبة 0% . .

ومن هنا نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم , أي أن اللاعب

الضارب الذي يتميز برشاقة يبذل جهد اقل في تحقيق ضربة ساحقة ناجحة , ذلك حسب رأي كل المدربين

فالرشاقة تساعد اللاعب في بذل أقل جهد أثناء القيام بتأدية مهارة ضربة ساحقة ينجح، مما يؤدي الى إقتصاد لاعب

الكرة الطائرة في الجهد المبذول داخل الملعب.

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

جدول رقم(23): يوضح آراء المدربين للمحور الأول حول إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبى الكرة الطائرة.

الرقم	العبارات	الإستجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا	الدلالة الإحصائية
01	هل يمكن إعتبار الرشاقة خاصية من خصائص اللاعب الضارب الجيد؟	نعم	15	93.8	12.250	0.00
		لا	00	00		
		نوعاما	01	6.2		
02	هل تعتبر الرشاقة سبب من أسباب أتقان اللاعب للضربة الساحقة؟	نعم	14	87.5	21.125	0.00
		لا	01	6.3		
		نوعاما	01	6.2		
03	هل تركز في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة؟	نعم	11	68.8	9.875	0.07
		لا	01	6.2		
		نوعاما	04	25		
04	هل تعتمد في التدريبات على تمارينات الرشاقة الخاصة؟	نعم	12	75	4.000	0.046
		لا	04	25		
		نوعاما	00	00		
05	هل تبرمج حصص خاصة لتمارين الرشاقة للاعبيك؟	نعم	10	62.5	6.500	0.039
		لا	02	12.5		
		نوعاما	04	25		
06	هل هذه الحصص المبرمجة لتمارين الرشاقة كافية لتطوير رشاقة الاعبين؟	نعم	10	62.5	6.500	0.039
		لا	02	12.5		
		نوعاما	04	25		
07	هل تعتقد أنه يجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في مخططهم التدريبي؟	نعم	12	75	12.875	0.02
		لا	01	6.2		
		نوعاما	03	18.5		
08	في أي مرحلة يتم برمجة حصص خاصة بتمارينات الرشاقة للاعبى الكرة الطائرة	التحضير الخاص	13	82.3	6.250	0.012
		التحضير العام	00	00		
		ما قبل المنافسة	03	18.8		
المحور 01: يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبى الكرة الطائرة.						
				30.375		0.00

## 2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

### 2-1- إستنتاج المحور الأول:

من خلال الجدول رقم (23) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لجميع عبارات المحور الاول " يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة".

و من الجدول الذي يبين لنا أن مجموع قيمة (كا<sup>2</sup>) للمحور القائل بأنه يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة هي = (30.375)، و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، حيث وجدنا أن العبارة الأولى رقم (1) التي تدور حول " إمكانية اعتبار الرشاقة خاصة من خصائص اللاعب الضارب الجيد " وإتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم و قد أخذ إختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 12.250 و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، فيما وجاءت العبارة الثانية رقم (2) المتضمنة " مدى اعتبار الرشاقة سبب من أسباب أتقان اللاعب للضربة الساحقة" ، كان فيها إختبار (كا<sup>2</sup>) بقيمة = 21.125 كأعلى قيمة للإختبار كا<sup>2</sup> و هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) و فيما يخص العبارات (7 6 5 4 3) فهي كذلك دلة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة ب نعم , أما العبارة الثامنة رقم (08) تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم و قد أخذ إختبار (كا<sup>2</sup>) قيمة = 6.250 هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) و من خلال كل هذه الإجابات و القيم الممثلة لها ، يمكننا القول بأن الفرضية الأولى التي تقول "يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة" بأنها تحققة من خلال آراء مدربي الكرة الطائرة في ولاية برج بوعرييج.الذين يعتبرون أن الرشاقة خاصة يجب أن يتميز بها اللاعب الضارب الجيد،و أنها سبب في إتقانه الضربة الساحقة هي التي يقول عنها البيك، على فهمي على أنها تحتل الرشاقة المرتبة الأولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة ، حيث تتطلب هذه المهارة تغير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة و نظرا لما تخلفه تمارين الرشاقة من تطور بالنسبة للاعب وتطوير الأداء وهذا ما أشار إليه شمولينسكي في قوله بأن الرشاقة تنمي الفهم السريع للحركات الجديدة ، وتسهل عملية تعليم التكنيك الجيد ،فالمدرين يوجبون الاعتماد على مثل هذه التمرينات و برمجة حصص خاصة لها. و بتالي مدربي الكرة الطائرة لولاية برج بوعرييج يدرجون تمارينات الرشاقة الخاصة في مخططاتهم التدريبية السنوية للاعبهم نظرا لأهمية صفة الرشاقة في رياضة الكرة الطائرة ،ويتضح لنا أن الفرضية الأولى حول إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة تحققة من خلال إجابات المدربين في عينتنا ، كما قال عنها على فهمي على أن الرشاقة تحتل المرتبة الأولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة، و هذا ما إتفقت فيه دراستنا مع دراسة محمد بجاي عطية حول تأثير تمارينات الرشاقة في تطوير بعض الصفات أو المهارات الخاصة .

## الفصل الرابع — عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

جدول رقم(24): يوضح آراء المدرسين للمحور الثاني حول: استخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق

الرقم	العبارات	الإستجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2	الدلالة الإحصائية
01	هل تلعب تنمية صفة الرشاقة دورا مهما في تطوير اللاعب الضارب ؟	نعم	15	93.8	12.125	0.00
		لا	00	00		
		نوعاما	01	6.2		
02	هل لتطوير صفة الرشاقة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق؟	نعم	14	87.5	9.000	0.003
		لا	00	00		
		نوعاما	02	12.5		
03	هل تمارينات الرشاقة تساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق؟	نعم	13	81.3	16.625	0.00
		لا	01	6.2		
		نوعاما	02	12.5		
04	هل تلعب تمارينات الرشاقة دورا في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق ؟	نعم	12	75	4.000	0.046
		لا	00	00		
		نوعاما	04	25		
05	هل تأثر تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق؟	نعم	10	62.5	7.625	0.022
		لا	01	6.2		
		نوعاما	05	31.3		
06	هل تمارينات الرشاقة الخاصة تزيد في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة	نعم	11	68.8	9.875	0.007
		لا	01	6.2		
		نوعاما	04	25		
07	هل كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق؟	نعم	14	87.5	9.000	0.003
		لا	00	00		
		نوعاما	02	12.5		
08	هل يحتاج اللاعب إلى رشاقة و مرونة حركية لما وصله من البعد كرات قصيرة؟	نعم	10	62.5	6.500	0.039
		لا	02	12.5		
		نوعاما	04	25		
09	هل تؤدي رشاقة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصدد؟	نعم	15	93.8	12.250	0.00
		لا	00	00		
		نوعاما	01	6.3		
10	اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة يبذل جهد اقل في تحقيق ضربة ساحقة ناجحة	نعم	16	100	//////	//////
		لا	00	00		
		نوعاما	00	00		
<b>المحور 02: استخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة</b>						
<b>0.00</b>	<b>30.375</b>					

## 2-2- الاستنتاج المحور الثاني:

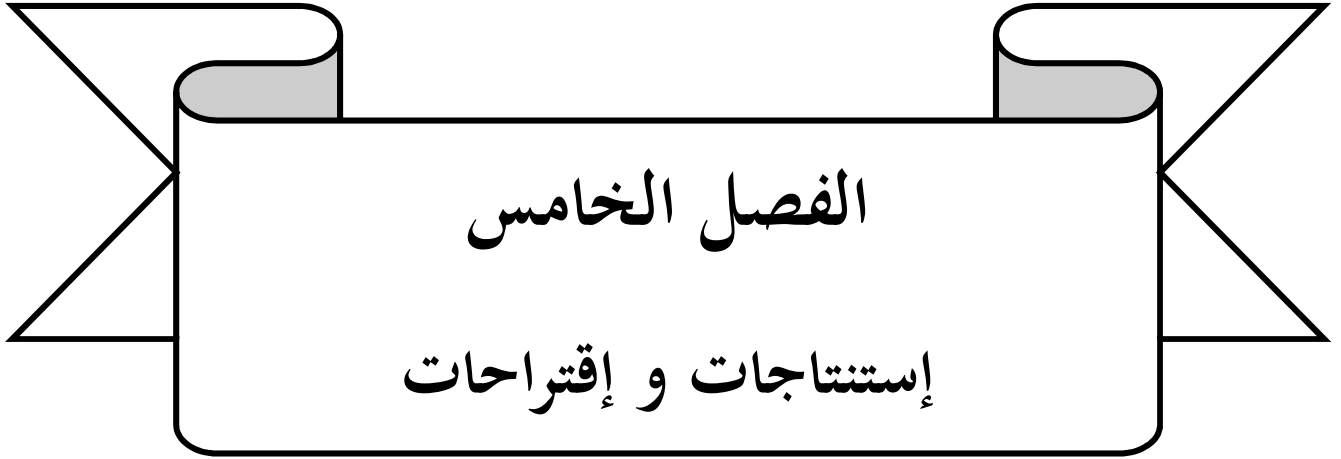
من خلال الجدول رقم (24) والذي يحتوي على النتائج الممثلة لجميع عبارات المحور الثاني " : إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة " .

يظهر من خلال الجدول الذي يبين مجموع قيمة (ك<sup>2</sup>) للمحور القائل بأن : إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة هي = (30.375)، و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، حيث وجدنا أن العبارة الأولى رقم (1) حول " الدور الذي تلعبه تنمية صفة الرشاقة في تطوير اللاعب الضارب " وتبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم و قد أخذ إختبار (ك<sup>2</sup>) قيمة = 12.125 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، وجاءت العبارة الثانية رقم (2) حول " تأثير صفة الرشاقة على أداء مهارة الضرب الساحق " ، تحصل إختبار (ك<sup>2</sup>) ما قيمته = 9.000 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، وأما العبارة الثالثة رقم (03) حول "مدى مساهمة تمارينات الرشاقة في تطوير مهارة الضرب الساحق" ويظهر لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم و قد أخذ إختبار (ك<sup>2</sup>) قيمة = 16.625 و هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) و فيما يخص العبارات (4 5 6 7) فهي دلة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى و هي الإجابة ب نعم فالرشاقة تزيد في التوافق الحركي و التنسيق بين الحركات الضرب الساحق, أما العبارة الثامنة رقم (08) حول "مدى احتياج اللاعب إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة " إتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم و قد أخذ إختبار (ك<sup>2</sup>) قيمة = 6.500 هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0,05$ ) ، ويتبين من خلال العبارتين رقم (9 10) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقيمة الكبرى و هي الإجابة بنعم وهذا ما أثبت بأن رشاقة أداء مهارة الضرب الساحق تقلل من الجهد المبذول من طرف اللاعب الضارب في أداءه و يجعل من صده أمراً أكثر صعوبة.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (23) ، يمكننا القول بأن الفرضية الثانية حول " استخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة " بأنها محققة من خلال رأي مدربي الكرة الطائرة في ولاية برج بوعريريج الذين أكدوا على أن الرشاقة الخاصة لها دور كبير و مهم في تحسين مستوى أداء اللاعب للضرب الساحق ، خاصة التوافق و التنسيق الحركي هذا ما يتناسب مع تعريف أبو عبده حسن للرشاقة حيث عرفها على أنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين " وقد تطرق العديد من العلماء و المفكرين لعنصر الرشاقة و التمارين التي تعمل على تنميتها و منها نستنتج دورها المهم في رياضة الكرة الطائرة عامة و في مهارة الضرب الساحق خاصة، لذي يرى المدربين من خلال الدور الذي تلعبه الرشاقة أنه من الجيد إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة على طول مرحلة التدريب لإكساب لاعبيهم درجة عالية من الرشاقة التي تسمح لهم بالتحرك في الملعب وأداء المهارات الخاصة بالكرة

الطائرة بكل سرعة و توافق و تنسيق ، و نفس النتيجة توصلت إليها نارت عارف شوكة في دراستها حول " أثر تمارينات مقترحة لعنصر الرشاقة وعلاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد" و إتفقت مع دراستنا في أن لرشاقة دور في تحسين عدة مهارات منها مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، هذا يدل على أن الفرضية القائلة " إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة" قد تحققت في دراستنا إنطلاقاً من إجابات المدربين حولها .

من خلال تحقق الفرضية الأولى " يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبين الكرة الطائرة" و الفرضية الثانية " إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة" يتضح لنا أن الفرضية العامة قد تحققت بتحقيق الفرضية الأولى و الثانية بفضل النتائج المتحصل عليها من دراستنا.



## الفصل الخامس

إستنتاجات و إقتراحات

### 1-استنتاج عام:

إن مهارة الضرب الساحق من المهارات التي تشترك فيها عدة صيغيات في أدائها من سرعة و مرونة و رشاقة التي هي صفة أساسية و مهمة لما لها من تأثيرات على تنفيذ عدت مهارات في الكرة الطائرة منها الضرب الساحق ، فإعداد لاعبين متميزين من جميع النواحي لن يأتي إلا في وجود الرشاقة اللازمة لتحقيق أحسن مستوى ممكن بفضل برمجة تمارينات خاصة بصفة الرشاقة وقد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على دور تمارينات الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة ، من خلال المجهودات التي قمنا بها في هذا البحث في جانبه النظري وكذا الدراسة الميدانية وبعد قيامنا بتحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى أن تمارينات الرشاقة الخاصة دور كبير في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة ، ويجب على المدربين الاهتمام بصفة الرشاقة بوضعها في الحسبان طيلة المشوار التدريبي، و أن يكون المدرب على علم بكل التمارين لتنمية صفة الرشاقة و كيفية العمل بها و تكيفها على جميع اللاعبين ، حيث كلما كان اللاعب الضارب ذو رشاقة كان أداءه لضربة الساحق من المنطقة الخلفية جيدا و مثاليا. ، ولكي تكون عملية تحسين الضرب الساحق أكثر دقة وموضوعية يجب على المدربين الاعتماد على برنامج علمي خاص خلال هذه العملية يتضمن حصص خاصة بالرشاقة، وتتم بعدة مراحل وخطوات يجب إتباعها من أجل إعداد اللاعبين للمشاركة في المنافسات والبطولات الرياضية، وذلك للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء وبالتالي الرفع في المستوى الأندية والفرق في الكرة الطائرة.

## 2- إقتراحات:

إن الدور الكبير الذي تلعبه تمارينات الرشاقة في التحسين الضرب الساحق ودون إهمال جميع الصفات البدنية له دور كبير أيضا في الوصول للاعب إلى أعلى مستوى من ناحية الأداء الضرب الساحق من المنطقة الخلفية، ومن خلال الدراسة التي قمنا بها وكذا أراء الاختصاصيين فيما يتعلق بدور تمارينات الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب الساحق، انطلاقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم بعض الإقتراحات التالية:

- اختيار مدربين لأمثل التمارين المساعدة في زيادة رشاقة اللاعبين.
- إتباع طرق علمية في عملية التدريب على الرشاقة.
- العمل دائما على تنمية صفة الرشاقة.
- برمجة حصص خاصة بتمارين الرشاقة في كل أسبوع تدريبي.
- برمجة مخطط خاص بتمارين الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة .
- ضرورة التركيز على صفة الرشاقة في التدريب على مهارة الضرب الساحق .
- يجب على المدربين المزج بين الرشاقة وصفات أخرى داخل الحصص التدريبية
- وعلى المدربين إدراك أهمية الكبرى للرشاقة بالنسبة لرياضة الكرة الطائرة وكذا أهميتها بالنسبة للاعب في حد ذاته .
- استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة من قبل مدربي الكرة الطائرة وذلك لإيجابياتها الكبيرة في تنمية العديد من الصفات البدنية التي يحتاجها لاعبي الكرة الطائرة لفئة الشباب.
- ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة في المناهج التدريبية المعدة من مدربي الكرة الطائرة

3-الافاق المستقبلية للدراسة :

من كل ما سبق ذكره في دراستنا هذه نتمنى أن نكون قد أثرينا و أثرنا موضوعا يستحق البحث فيه و نتطلع الى المزيد من الدراسات المكملة حول هذا الموضوع انطلاقا من نتائج دراستنا و محاولة الخروج بنتائج جديدة من كل دراسة، لخدمة رياضة الكرة الطائرة و المدربين المكلفين بتدريبها و لخدمة اللاعب أيضا .



قائمة المراجع

## قائمة المصادر:

- 1) القرآن الكريم: صورة النمل، الآية 19
  - 2) علي بن الحسن الهنائي الأزدي: معجم المنجد في اللغة
- قائمة المراجع باللغة العربية:
- 1) إبراهيم مروان: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان. 2001 ص 82
  - 2) أبو عبده، حسن: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر. 2001
  - 3) احمد عبد الدائم، علي مصطفى: دليل المدرب في الكرة الطائرة - اختبارات - تخطيط - سجلات ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999 .
  - 4) ألين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأ المعارف للنشر الإسكندرية، 1990 .
  - 5) إهاب حامد البراوي: مبادئ الإحصاء التطبيقي، جامعة المنصورة، 2006.
  - 6) البيك على فهمي: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، الإسكندرية، مطبعة التوني بالإسكندرية. 1992.
  - 7) الجميلي سعد: الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم - منشورات جامعة السابع من أبريل. 1997 .
  - 8) حسانين محمد: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 1 ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة . 2001
  - 9) حسب الله علي وآخرون: الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير للطباعة، القاهرة. 1998.
  - 10) حسن زكي: طرق تدريس الكرة الطائرة، الإسكندرية، دار الإشعاع، الإسكندرية. 2002.
  - 11) حلمي عصام وبريقع محمد: التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1997.
  - 12) حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة (مهارات-خطط-قانون)، مؤسسة كليوباترا، القاهرة، 1984، ص 73.
  - 13) الحوراني محمد: الحديث في الكرة الطائرة، تاريخ-تدريب-مهارات، دار الأمل للنشر، إربد، عمان. 1996.
  - 14) خالد حامد: منهج البحث العلمي، ط 1، دار ربحانة، الجزائر، 2003.
  - 15) خطابية أكرم: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع. 1996.
  - 16) ريسان خريط مجيد، التدريب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988 .
  - 17) زهران ليلي: الأسس العلمية والعملية للتمرينات البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 .
  - 18) سامي ملحم: مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط 1 ، دار المسيرة لنشر، الأردن ، 2000 .

- 19) سعد حماد كساب: الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم ، منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا ، 2004.
- 20) سلامة إبراهيم: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، ط 1 ، منشأة المعارف، الإسكندرية 2000 .
- 21) شمدي وحيه: إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، دار الكتاب. 2002.
- 22) طلعت همام: قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمار، ط2، بيروت عمان 1987.
- 23) طه علي: الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 24) عباس احمد صالح السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- 25) عبد الخالق عصام: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط7 ، القاهرة 2005
- 26) عبد الرحمان محمد العيسوي: تصميم البحوث النفسية والاجتماعية و التربية، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1999.
- 27) عبد القادر رضوان: سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي، سلسلة دروس الاقتصادان دوان المطبوعات الجامعة، الجزائر، 1990، .
- 28) عبد الكريم محمود: الكرة الطائرة تدريب وتعليم، مطابع الأهرام، القاهرة. 2001 .
- 29) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، العراق، ب. م، 2004 ..
- 30) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
- 31) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع : التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997.
- 32) علاوى محمد :علم النفس الرياضي، ط9 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، .
- 33) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 34) عويس خير الدين: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة. 1999.
- 35) كامل أيمن: أسس الأداء في الكرة الطائرة، الإسكندرية، دار المعارف 1998.
- 36) كمال أيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي ،دار الهدى للطباعة و النشر ،عين مليلة ،الجزائر ، 2003 .
- 37) كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 ، عمان ، مطبعة رام الله ، 2004.
- 38) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط 1 : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- 39) مصطفى حسن باهي: الإحصاء و قياس العقل البشري ،دط ،مركز الكتاب لنشر ،مصر، 2000 .

- 40) مهدي فضل الله: أصول كتابة البحث و قواعد التحقيق، دار الطليعة للطباعة و النشر، ط1، بيروت 1993.
- 41) نبيل أحمد عبد الهادي: منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط 1، الأهلية لنشر و التوزيع، الأردنية الهاشمية ، عمان الأردن، 2006 .
- 42) النمر عبد العزيز والخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط 1، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2000.
- 43) هارا: أصول التدريب. ترجمة عبد علي نصيف. ط2، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- 44) هندي وآخرون: تخطيط المنهج وتطويره، دار الفكر للطباعة وللنشر والتوزيع، ط3، عمان. 1999.
- 45) وجيه محجوب: طرائق البحث ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1988.
- 46) الوشاحي عصام الدين: الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، دار النهضة، عمان. 1994.

#### قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 47) Bompá, Q & Carrera, C (2005): Periodization training for sports ,2nd ed, human kinetics: U.S.A.
- 48) Brown, L & Ferrigno.V: Training for speed, agility and quickness, 2nd ed, human Kinetics: U.S.A 2002
- 49) David, G & John, O: Understanding motor development infants children adolescents adults, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A. 2002.
- 50) Fleishman , E , A: The structures & measurement of physical fitness. hall inc: Englewood(1976)..
- 51) Mccloy, A & Young , B: Test & measurement in health & physical education , 5th ed. Human Kinetics: New York 1972.
- 52) Reilly, L: Complete Shotokan Karate: History, Philosophy, and Practice. Tuttle, co, Inc: Tokyo. 1998 .
- 53) Schmolinsky, G: Leicht athletik sport, secondary school Students. Velag: Berlin 1985.
- 54) Winnick P. Short X : Physical Fitness Testing Human Kinetics Publishers : 1985 .

#### قائمة المذكرات:

## الدكتوراه:

- 1) حمدي محمود: برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة تحت 18 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان. 1993.
- 2) عبد العزيز أسامة: تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة (الإطالة - تقصير) وتمارين المقاومة القذفية والتمرينات المركبة على اللياقة البدنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة. 2002.
- 3) زيد إيمان: استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر 2003 .

## ماجستير:

- 4) أبو عودة محمد: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية ال رياضية بجامعة الأقصى بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة. 2009.
- 5) عيسى السيد: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري لبعض مجموعات الخطو خلفاً للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. 1995.
- 6) عوض خالد: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة (دراسة تحليلية تجريبية)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية 2005.
- 7) بنداري محمود: دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 8) سليمان حسام الدين: دراسة بعض المتغيرات البيوميكانيكية للضرب الساحق من المنطقة الخلفية وعلاقتها بالدقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر. 1995.
- 9) شعبان محمد: تقويم خصائص اللاعبين المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة. 2003.
- 10) حسونة صبحي: أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبين التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1998 .
- 11) الشلقاني دعاء: دراسة تشخيصية لبعض العوامل البيوميكانيكية لإرسال التموجي من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية 2003.
- 12) بنداري محمود: دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. 1992.

13) حسين حاتم: التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة وعلاقتها بترتيب فرق الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية، العراق. 2005.

#### المجلات العلمية:

- 1) حسين، عبد السلام وآخرون: تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية، العدد 3، الجامعة الأردنية. 2006.
- 2) خميس شيماء: القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 1، المجلد 4، جامعة بابل، العراق. 2005.
- 3) حجاج حسين: دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 24 كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية. 1995 .
- 4) الحفناوي، محمد: دراسة تحليلية لفاعلية الضربات الساحقة الهجومية وعلاقتها بمراكز اللاعبين بالكرة الطائرة، مجلة أسيوط للعلوم والرياضية، العدد 5، الجزء 1، 1996



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف-المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استبيان موجه للمدربين

في إطار انجازنا لمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان:

دور تمارين الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في  
الكرة الطائرة.

نرجو من المدربين الأفاضل ملء هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة الآتية بكل موضوعية ودقة، بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسة، ونتمنى بذلك أن نكون قدمنا عملاً يخدم الرياضة والرياضيين، ونحيطكم علماً بأن إجاباتكم ستحاط بالسرية التامة ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

السنة الجامعية: 2015/2014

01 (الفرضية 01): يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعب الكرة الطائرة.

1- هل يمكن إعتبار الرشاقة خاصة من خصائص اللاعب الضارب الجيد؟

لا  نوعا ما  نعم

2- هل تعتبر الرشاقة سبب من أسباب أتقان اللاعب للضربة الساحقة؟

لا  نوعا ما  نعم

3- هل تركز في الحصة التدريبية على صفة الرشاقة؟

لا  نوعا ما  نعم

4- هل تعتمد في التدريبات على تمارينات الرشاقة الخاصة؟

لا  نوعا ما  نعم

5- هل تبرمج حصص خاصة لتمارين الرشاقة للاعبك؟

لا  نوعا ما  نعم

6- هل هذه الحصص المبرمجة لتمارينات الرشاقة كافية لتطوير رشاقة اللاعبين؟

لا  نوعا ما  نعم

7- هل تعتقد أنه يجب على المدربين برمجة حصص خاصة لتمارين الرشاقة في منخططهم التدريبي؟

لا  نوعا ما  نعم

8- في أي مرحلة يتم برمجة حصص خاصة بتمارينات الرشاقة للاعب الكرة الطائرة

التحضير العام  التحضير الخاص  ما قبل المنافسة

02 (الفرضية 02): استخدم تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في

الكرة الطائرة .

1- هل تلعب تنمية صفة الرشاقة دورا مهما في تطوير اللاعب الضارب ؟

لا  نوعا ما  نعم

2- هل لتطوير صفة الرشاقة تأثير على أداء مهارة الضرب الساحق؟

لا  نوعا ما  نعم

3- هل تمارينات الرشاقة تساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق؟

لا  نوعا ما  نعم

4- هل تلعب تمارينات الرشاقة دورا في تطوير سرعة الاستجابة لضرب الساحق ؟

لا  نوعا ما  نعم

5- هل تؤثر تمارينات الرشاقة الخاصة على توافق أداء الارتقاء لضرب الساحق؟

لا  نوعا ما  نعم

6- هل تمارينات الرشاقة الخاصة تزيد في التنسيق بين حركات الضربة الساحقة

لا  نوعا ما  نعم

7- هل كل تمارين الرشاقة تساعد اللاعبين على تحسين أداء مهارة الضرب الساحق؟

لا  نوعا ما  نعم

8- هل يحتاج اللاعب إلى رشاقة و مرونة حركية لما تصله من البعد كرات قصيرة؟

لا  نوعا ما  نعم

9- هل تؤدي رشاقة أداء الضرب الساحق صعوبة على الصد؟

لا  نوعا ما  نعم

10- اللاعب الضارب الذي يتميز برشاقة يبذل جهد اقل في تحقيق ضربة ساحقة ناجحة

لا  نوعا ما  نعم

## قائمة المحكمين

أسماء المحكمين	الدرجة العلمية	الوظيفة
د. امال محمد ابراهيم	استاذة دكتورة	أستاذة محاضرة قسم الإدارة الرياضية كلية التربية البدنية والرياضية- جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا -
د. وسام الشبخلي	دكتوراه	مدير الأكاديمية العلمية للبحث والتدريب - بريطانيا-
د. حكمت عبد الكريم	دكتوراه	أستاذ محاضر تدريسي في جامعة ميسان - العراق-
د. بن سالم سالم	دكتوراه	أستاذ محاضر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - مسيلة -
د. يوسف ورنيق	دكتوراه	أستاذ مساعد بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - مسيلة -

## ملخص الدراسة:

### عنوان الدراسة:

دور تمارينات الرشاقة الخاصة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة. (دراسة ميدانية على مدربي أندية برج بوعرييج للكرة الطائرة )

### هدف الدراسة:

- - تعرف على دور التمارينات الرشاقة في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة
- - معرف مدى تركيز المدربين على تمارينات نوعية لتطوير الرشاقة الخاصة للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.
- - معرفة تأثير التمارينات الرشاقة في تطوير الاداء المهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة.

### مشكلة الدراسة:

هل لتمرينات الرشاقة الخاصة دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة ؟

### الفرضية العامة:

لتمرينات الرشاقة الخاصة دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة

### الفرضيات الجزئية:

- - الفرضية الأولى: يتم إدراج تمارينات الرشاقة الخاصة في تخطيط الحصص التدريبية للاعبين الكرة الطائرة.
- - الفرضية الثانية: إستخدام تمارينات الرشاقة الخاصة لها دور في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة.

### عينة الدراسة:

العينة كانت قصدية ومكونة من (16) مدرب من أندية برج بوعرييج للكرة الطائرة

### المنهج المتبع:

استعملنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح الشامل لأنه الأنسب للموضوع

### الأدوات المستخدمة في البحث:

إستمارة إستبيان موجهة لمدربي أندية برج بوعرييج للكرة الطائرة.

### النتائج المتوصل إليها:

- توصلنا إلى أن تمارينات الرشاقة الخاصة دور كبير في تحسين الضرب الساحق من المنطقة الخلفية في الكرة الطائرة
- يجب على المدربين الاعتماد على برنامج علمي خاص خلال هذه العملية يتضمن حصص خاصة بالرشاقة
- ويجب على المدربين الاهتمام بصفة الرشاقة بوضعها في الحسبان طيلة المشوار التدريبي

### التوصيات والاقتراحات:

- - اختيار مدربين لأمثل التمارين المساعدة في زيادة رشاقة اللاعبين.
- - ضرورة التركيز على صفة الرشاقة في التدريب على مهارة الضرب الساحق .
- - ضرورة استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة في المناهج التدريبية المعدة من مدربي الكرة الطائرة