



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية

تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

محمد وهيب مهدي الزبيدي

بإشراف

أ.د. نبيل محمود شاكر أ.م.د. إياد حميد رشيد

2011 م

1432 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالَّذِي نَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً
بِقَدَرٍ فَأَنْشَرْنَا بِهِ بَلْدَةً مَيِّتًا
كَذَلِكَ نُخْرِجُ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

سورة {الزخرف/11}

إقرار المشرفين

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) التي تقدم بها طالب الماجستير (محمد وهيب مهدي) تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

المشرف

أ.م. د. إياد حميد رشيد

التوقيع

المشرف

أ.د. نبيل محمود شاكر

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح الرسالة للمناقشة.

التوقيع

أ.د. نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

2011 / /

إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية إذ أصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة. ولأجله وقعت.

التوقيع:

أ.م.د. قسمة مدحت حسين
كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى

2011 / /

إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) وقد ناقشنا الطالب (محمد وهيب مهدي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

أ. م. د. مها صبري حسن

عضو اللجنة

2011 / /

التوقيع

أ. م. د. أسماء حميد كمش

عضو اللجنة

2011 / /

التوقيع

أ. م. د. مها محمد صالح

رئيس اللجنة

2011 / /

صدقته الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2011 .

التوقيع

أ. د. عباس فاضل الدليمي

عميد كلية التربية الأساسية

– جامعة ديالى

2011 / /

الإهداء

إلى نور الهدى حبيبنا محمد
 (صلى الله عليه وسلم)
 إلى من تكالبت عليه الدنيا وسيظل شامخاً
 وطني الغالي
 إلى من علمني معنى الفداء والتضحية إلى من استقي
 القدرة من عزمه
 إلى القلب النابض بالدعاء ...
 أبي رعاك
 الله
 إلى نبع الحنان إلى شمسي إلى بسمتي وفرحتي إلى
 أناشيدي
 إلى جنتي...
 أمي
 رعاك الله
 إلى طيور التي أنست وحدتي وزينت حديقتي وزهور
 عطرت بالحب
 مسيرتي
 إخوتي وأخواتي حفظهم الله
 أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

محمد

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، وصلاة والسلام على من لا نبي من بعده محمد صلى الله عليه وسلم تسليماً كثيراً وعلى اله وأصحابه الغر الميامين اما بعد فقد يسر الله لي إعداد هذه الرسالة فأرى من الواجب علي إن أتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الأساسية ، ووفاء مني أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور نبيل محمود شاكر والأستاذ المساعد الدكتور إياد حميد رشيد المشرفين على الرسالة لما قدماه لي من إرشادات علمية وملاحظات دقيقة وتعاونهما غير المحدود في تذليل الصعاب من أجل إخراج هذه الرسالة بشكل علمي دقيق فجزاهما الله عني خير الجزاء .

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل جميعاً الذين تتلمذت على أيديهم في السنة التحضيرية لما قدموه من معلومات وإرشادات علمية فجزأهم الله عني خير الجزاء .

وأتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذ الفاضل الدكتور ناظم كاظم جواد والأستاذ الفاضل الدكتور فرات جبار سعد الله والأستاذ المساعد الدكتورة مها محمد صالح والأستاذ المساعد الدكتورة ماجدة حميد فجزأهم الله عني خير الجزاء .

ووفاء مني ان أتقدم بالشكر والتقدير الى عمادة كلية التربية الرياضية وخصوصاً الأستاذ المساعد الدكتورة مها صبري حسن والدكتورة بسمة نعيم وطالب الدكتوراه محمد وليد شهاب والى الأستاذ باسم إبراهيم حميد لما قدموه من مشورة علمية أعانتني كثيراً وذللت الصعاب فجزأهم الله عني خير الجزاء .

وبسرور بالغ أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الوفير إلى الأستاذ المساعد الدكتور اسماء حميد كمبش لما قدمته من نصائح علمية وار فادي بالمصادر العلمية .

وأقدم شكري واعتزازي إلى خالي وأستاذي شهاب احمد عكاب لما قدمه من مشورة علمية ونصائحه السديدة أعانتني كثيراً طيلة أيام دراستي فجزاه الله عني خير الجزاء وأمد الله بالصحة والعافية .

وأقدم شكري واحترامي الخالص الى الأستاذ المساعد الدكتور خليل إسماعيل لترجمة الملخص باللغة الانكليزية .

وأقدم شكري إلى أستاذي الفاضل العزيز على قلبي طارق لطفي وولده رفيق دربي زيد طارق لما قدمه من مصادر ومشورة علمية أفادتني كثيرا .

كما أسجل عميق شكري وتقديري إلى عينة البحث والكادر المساعد لما أبدوه من تعاون تام ومتميز وبحسن التزامهم وتجاوبهم المستمر طول مدة تطبيق التجربة ، فجزأهم الله عني خير الجزاء .

أقدم شكري إلى الأستاذ جبار كريم علو والأستاذ عمران علي عباس والأستاذ جبار ثائر والأستاذ رشوان والى كافة طلاب الدراسات العليا قسم التربية الرياضية (خالد وفاضل ومحمد وخلدون ومثنى وماجد وعلاء) .

يدعوني واجب العرفان بالجميل إن أتقدم بالشكر والتقدير إلى موظفي الدراسات العليا وبالأخص الأستاذ صلاح وأيضا أقدم شكري إلى موظفي مكتبة كلية التربية الأساسية وكلية التربية الرياضية جامعة ديالى لما قدموه من عون ومساعدة فجزأهم الله عني خير الجزاء .

يدعوني واجب الوفاء والاعتراف إن أقف أجلاً واحتراماً معبراً عن الفضل الكبير إلى والدي الغالي أمد الله عمره وأدامه الله بالصحة والعافية ووالدتي الغالية وأخوتي وأخواتي الذين تحملوا عناء دراستي داعياً من الله العلي القدير إن يمكنني من حسن معاملتهم .

ختاماً التمس العذر من كل من لم تسعفني ذاكرتي ذكرهم وبيان فضلهم . وآخر دعوانا إن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحبه أجمعين .

هـ

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان.	
2	الآية القرآنية.	
3	إقرار المشرفين .	
4	إقرار المقوم اللغوي.	
5	إقرار لجنة المناقشة.	
6	الإهداء.	
8- 7	الشكر والتقدير.	
12-9	ملخص الرسالة باللغة العربية.	
13	قائمة المحتويات.	
17	قائمة الأشكال.	
18	قائمة الجداول.	
18	قائمة الملاحق.	
19	الباب الأول	
20	التعريف بالبحث.	1
21-20	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
22	مشكلة البحث.	2-1
22	أهداف البحث.	3-1
23	فرض البحث.	4-1
23	مجالات البحث.	5-1
23	المجال البشري.	1-5-1
23	المجال الزمني.	2-5-1
23	المجال المكاني .	3-5-1
23	تحديد المصطلحات.	6-1

الصفحة	الموضوع	ت
24	الباب الثاني	
25	الدراسات النظرية والدراسات السابقة.	2
25	الدراسات النظرية.	1-2
26-25	مفهوم القوة العضلية.	2-1-1-2
27	تدريب القوة.	3-1-1-2
29-28	العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية.	4-1-1-2
32-30	أقسام القوة العضلية.	5-1-1-2
33-32	مفهوم القوة الانفجارية.	3-1-2
34	تدريب القوة الانفجارية.	1-3-1-2
35	أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة.	2-3-1-2
36	تدريب في الوسط المائي .	4-1-2
38-37	فوائد التدريب في الوسط المائي.	1-4-1-2
39	أنواع المقاومة في الماء .	2-4-1-2
40	طريقة التدريب التكراري .	5-1-2
41	مميزات طريقة التدريب التكراري.	1-5-1-2
42	المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.	6-1-2
43	أنواع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.	1-6-1-2
44	الإرسال.	2-6-1-2
44	أهمية الإرسال ومميزاته.	3-6-1-2
45	أنواع الإرسال.	4-6-1-2
46	الإرسال المواجه من أعلى التنس .	5-6-1-2
49-46	الأداء الحركي مهارة الإرسال.	6-6-1-2
51-50	الضرب الساحق .	7-1-2

الصفحة	الموضوع	ت
51	أنواع مهارة الضرب الساحق.	1-7-1-2
54-52	طريقة الأداء الضرب الساحق المواجه.	2-7-1-2
55	العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق.	3-7-1-2
55	مهارة حائط الصد .	8-1-2
56	أنواع حائط الصد .	1-8-1-2
61-57	الأداء الفني لحائط الصد .	2-8-1-2
62	الدراسات السابقة.	2-2
63-62	دراسة أسماء حميد كمبش .	1-2-2
64	مناقشة الدراسات السابقة.	2-2-2
64	أوجه التشابه .	1-2-2-2
64	أوجه الاختلاف .	2-2-2-2
65	الباب الثالث	
66	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	3
66	منهج البحث.	1-3
67	عينة البحث تجانس العينة .	2-3
68	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.	3-3
68	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
68	الأجهزة والأدوات المستخدمة.	2-3-3
69	خطوات إجراء البحث.	4-3
69	تحديد المهارات الأساسية.	1-4-3
70	تحديد اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.	2-4-3
76-71	الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.	5-3
77	الأسس العلمية للاختبارات.	6-3

الصفحة	الموضوع	ت
77	صدق الاختبار.	1-6-3
77	ثبات الاختبار.	2-6-3
78	الموضوعية.	3-6-3
79	التجربة الاستطلاعية.	8-3
80	إجراءات البحث.	9-3
80	الاختبارات القبليّة.	1-9-3
82-81	التجربة الرئيسية.	2-9-3
83	الاختبارات البعدية.	3-9-3
84	الوسائل الإحصائية.	10-3
85	الباب الرابع	
86	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.	4
87-86	عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها.	1-4
91-88	مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية	2-4
92	الباب الخامس	
93	الاستنتاجات والتوصيات.	5
93	الاستنتاجات.	1-5
93	التوصيات.	2-5
100-94	المصادر العربية.	
108-101	الملاحق.	
124-109	الوحدات التدريبيّة.	
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية.	

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	ت
49	يوضح مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى (التنس) .	1
54	يوضح الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .	2
61	يوضح الأداء الفني لمهارة لحائط الصد .	3
67	يوضح التصميم التجريبي للبحث .	4
73	يوضح اختبار مهارة الإرسال من الأعلى .	5
75	يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم .	6
77	يوضح اختبار مهارة حائط الصد .	7
85	يوضح تموجات الحمل التدريبي والشدة المستخدمة خلال الوحدات التدريبية.	8

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
68	يبين تجانس العينة في المتغيرات و الاختبارات المستعملة في البحث.	1
70	يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين .	2
71	يبين الأهمية النسبية للاختبارات المرشحة للمهارات الأساسية على وفق آراء الخبراء والمتخصصين.	3
79	يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث .	4
84	يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم	5
88	يبين نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة وتحليلها	6

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
101	المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث.	1
102	أسماء الأساتذة والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة لترشح المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها .	2
104-103	استمارة استبانة لترشيح أهم المهارات بالكرة الطائرة .	3
106-105	استمارة استبانة لترشيح أهم الاختبارات الأساسية بالكرة الطائرة .	4
107	أسماء الأساتذة والمختصين الذين عرض عليهم الوحدات التدريبية.	5
108	استمارة استبيان رأي الخبراء حول الوحدات التدريبية .	6
124-109	نماذج من الوحدات التدريبية .	7

المستخلص

" تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض

المهارات بالكرة الطائرة للناشئين "

الباحث : محمد وهيب مهدي

إشراف

أ.م.د إياد حميد رشيد

أ.د نبيل محمود شاكر

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي:

الباب الأول:-

التعريف بالبحث:-

المقدمة وأهمية البحث:-

شهد التقدم العلمي أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي وسخرت هذه العلوم لخدمته في تطوير الأداء الرياضي بسياقات مناسبة وصحيحة كانت تصب في خدمة المجتمع.

ان للقوة الانفجارية أهمية كبيرة في معظم الأنشطة والفعاليات الرياضية لأنها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الألعاب الرياضية في ضرب الكرة مثل التهديف في كرة القدم وفي كرة السلة والضرب الساحق والإرسال وحائط الصد في الكرة الطائرة والتدريب في كرة الطائرة كأية لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية التي نعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب الأفضل في طرق التدريب وهو استخدام أسلوب تدريبي جديد لتطوير المهارات باستخدام تدريبات القوة الانفجارية في وسط بيئي جديد ألا وهو الوسط المائي لما يمتاز به من كثافة تختلف عن كثافة الهواء والتي تشكل مقاومات متعددة تشكل عائقاً عند تطبيق أية حركة فيه.

مشكلة البحث:-

تبلورت مشكلة البحث في ضعف مستوى تدريبات القوة الانفجارية لدى اللاعبين الكرة الطائرة مما اثر في عدد من المهارات الأساسية للعبة الأمر الذي دفع الباحث إلى استخدام أسلوب جديد ألا وهو الوسط المائي لما له أهمية كبيرة من حيث كثافة الماء ومقاومته ونظراً لطبيعة الحركة داخل الوسط المائي من حيث الحركة البطيئة للأداء وتصحيحها والارتقاء بمستوى أفضل للأداء المهاري والبدني بصورة جيدة لعينة أفراد مجموعة البحث .

أهداف البحث :-

- 1- إعداد تدريبات للقوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات (الإرسال - دقة الضرب الساحق- حائط الصد) في كرة الطائرة
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد مجموعة البحث .

فرضا البحث:-

- أن لتدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات لكرة الطائرة .
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث

- 1 – المجال البشري : لاعبو نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين لكرة الطائرة بأعمار (14-16).
- 2 – المجال الزمني : 18- 8- 2010 لغاية 12- 10- 2010 .
- 3- المجال المكاني : المسبح المفتوح/ القاعة المغلقة / محافظة ديالى/ بعقوبة.

الباب الثاني :-

تمثل بالجانب النظري والدراسات السابقة إذ ضم الجانب النظري . القوة ومفهوم القوة العضلية ، وتدريب القوة ، والعوامل المؤثرة في إنتاج القوة ، وأقسام القوة ، وتوضيح مفهوم القوة الانفجارية ، وأهمية القوة الانفجارية ، وتدريب الوسط المائي فوائد التدريب في الوسط المائي ، وأنواع المقاومة في الماء ، فضلا عن استخدام التدريب التكراري ، ومميزات التدريب التكراري ، والمهارات الأساسية ، أنواع المهارات الأساسية وخاصة (الإرسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد) أما الدراسات السابقة فقد اشتملت على دراسة واحدة وهي (أسماء حميد كمبش) لتدعم البحث من ناحية العلمية .

الباب الثالث :-

منهج البحث و إجراءاته الميدانية فقد اشتمل على منهج البحث الذي استخدم فيه المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أما عينة البحث فكانت من اللاعبين الناشئين لنادي ديالى الرياضي بكرة الطائرة وعددهم (12) لاعبا إذ تم استبعاد (6) لاعبين لتطبيق التجربة الاستطلاعية عليهم فكان عدد العينة في التجربة الرئيسية (6) لاعبين واختيرت بالطريقة العمدية تم العمل بالتجربة 2010/8/18 ولغاية 2010/10/12 وبلغت ثمانية أسابيع بواقع (2) وحدتين تدريبيه في الأسبوع وبلغ مجموع الوحدة التدريبية (16) وحدة تم اختبار عينة البحث من الاختبارات : -

اختبارات (المهارية)

1- اختبار الإرسال من أعلى ومن أسفل (التنس)

2- اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم .

3- اختبار مهارة تكرار حائط الصد .

وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات والتجربة الاستطلاعية وتحديد متغيرات الدراسة من مهارات أساسية وتحديد الاختبارات الخاصة بها ، وإيجاد معامل الثبات للاختبارات وطريقة إجرائها فضلا عن الوسائل الإحصائية .

الباب الرابع:-

في هذا الباب تم عرض نتائج البحث والتي تم الحصول عليها من خلال استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة. وقد وضعت تلك النتائج في جداول وقد تمت مناقشتها بأسلوب علمي دقيق ودعمت بالمصادر العلمية الرصينة.

الباب الخامس:-

الاستنتاجات

- 1- ان أداء التدريبات في الوسط المائي كان لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات بشكل ملحوظ .
- 2- ان لتدريبات الذراعين والرجلين التي تضمنها التدريب كان تأثيراً ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية.
- 3- ان تنظيم التدريبات والتشويق الذي احتوته الوحدات التدريبية أسهم في فعالية تنفيذ مفرداتها من قبل اللاعبين وان التزامهم المستمر على طول فترة التجربة انعكس على تطور المهارات .

التوصيات

- 1- تشجيع المدربين على استخدام هذا الأسلوب من التدريب في (الوسط المائي) لما لها من تأثير في تطوير الجانب المهاري ومن اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- إجراء بحوث ودراسات على مهارات أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير لاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام .
- 3- تعميم نتائج هذا البحث على فرق الناشئين في الأندية الأخرى في العراق
- 4- ضرورة إن يكون التدريب في الوسط لمائي بطريقة تشبه الأداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة .
- 5- إجراء دراسات مشابهة لتطوير صفات بدنية لمختلف فعاليات الرياضية باستخدام هذا الأسلوب من التدريب في الوسط المائي.
- 6- إجراء دراسات مقارنة بين التدريبات داخل وخارج الماء لمعرفة أيهما أفضل .

الباب الأول

1. التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته .

2-1 مشكلة البحث .

3-1 هدفا البحث .

4-1 فرض البحث .

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري .

2-5-1 المجال الزمني .

3-5-1 المجال المكاني .

6-1 تحديد المصطلحات .

1- التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

إن التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية أدى إلى ظهور الجديد في طرق التدريب مستندا على الأساليب العلمية المتطورة سواء في الألعاب الجماعية او الفردية . لقد تعددت طرق التدريب التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام احدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي " وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري" ⁽¹⁾ ولعبة كرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة وتحتوي على مهارات متنوعة ينبغي على اللاعبين التدريب عليها وإتقانها بشكل عال في المباريات وأن تدريب الناشئين في هذه المرحلة العمرية لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد البرامج التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تطوير وتحقيق أفضل النتائج لهم . ونتيجة للارتباط الوثيق والكبير والصلة ما بين الإعداد البدني والمهاري في كرة الطائرة أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ولاسيما القوة الانفجارية هي من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء البدني في العديد من الأنشطة الرياضية وخصوصاً لاعب الكرة الطائرة في أداء المهارات التي تحتاج إلى قوة انفجارية مثل (الضرب الساحق ، الإرسال ، حائط الصد) .

¹ - محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، (ط 1 دار الفكر العربي القاهرة 1999) ص 20 .

وفي كرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهاري الجيد دوراً كبيراً في تحقيق ايجابية لصالح الفريق إذ تغلب آلية المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي إلى إرباك فريق الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة .

وفي تدريب الكرة الطائرة هناك وسائل عديدة منها استخدام تدريبات الأجهزة والأدوات ومن هذه الأجهزة والأدوات (المقاعد السويدية والصناديق الخشبية وتدريبات الأثقال وغيرها من الوسائل) .

ولهذا فقد ارتأى الباحث استخدام أسلوب تدريبي جديد لتطوير المهارات باستخدام وسط بيئي جديد إلا وهو الوسط المائي . " حيث تزداد كثافة الماء عن كثافة الهواء بحوالي ثلاثة أضعاف (أي 3.75 كغم /م³) حيث تكون فيه المقاومات كثيرة" (1) .
فالماء هو أفضل بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط مدعم للشعور بالاسترخاء ، كما أن زيادة مقاومة وارتفاع الماء تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب الفني (التكنيكي) والجانب الوظيفي.

2-1 مشكلة البحث :

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في لعبة الكرة الطائرة ، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين والباحثين في لعبة كرة الطائرة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين .

¹ - صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ؛ (ط 1 ، دار دجلة الأردن 2010) ص 287

ومن خلال متابعة الباحث المستمرة للاعبين الكرة الطائرة لفئة الناشئين ، لاحظ وجود ضعف في تدريبات القوة وذلك لاستخدام الأسلوب القديم في التدريب وهو أداء مجموعة من التدريبات على الأرض وعدم الاهتمام الكافي من قبل المدربين وبأساليبها المختلفة مما ولد ضعفا واضحا وتأثيرا في الأداء وان هذا الضعف اثر في مستوى أداء عدد من المهارات الأساسية للعبة مما يؤدي إلى ضياع نقاط كثيرة قد تكون حاسمة في المباراة .

لذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب جديد إلا وهو الوسط المائي لما له أهمية كبيرة من حيث كثافة الماء ومقاومته ونظراً لطبيعة الحركة داخل الوسط المائي من حيث الحركة البطيئة للأداء وتصحيحها والارتقاء بمستوى أفضل للأداء المهاري والبدني بصورة جيدة لعينة أفراد مجموعة البحث .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- إعداد تدريبات للقوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات .
- 2- التعرف على تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات (الإرسال - دقة الضرب الساحق- حائط الصد) في كرة الطائرة .
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لإفراد مجموعة البحث .

1-4 فرضا البحث :-

- أن لتدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات لكرة الطائرة .
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

1- 5 مجالات البحث : -

- 1 - المجال البشري : لاعبو نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين لكرة الطائرة بأعمار (14-16).
- 2 - المجال الزمني : 18- 8- 2010 لغاية 12- 10- 2010 .
- 3- المجال المكاني : المسبح المفتوح/ القاعة المغلقة / محافظة ديالى/ بعقوبة.

1-6 تحديد المصطلحات

الوسط المائي : "انه وسط مادي شفاف يختلف في خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من أنواع المقاومة حيث يكون جزء او جميع أجزاء اللاعب مغمورة داخل الماء ويؤدي اللاعب جميع الحركات بالذراعين والرجلين داخل الماء وذلك لرفع مستواهم (البدني والمهاري)" ⁽¹⁾

¹ - مصطفى إبراهيم شرف ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الاداء المهاري للاعبين الكراتية ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 2001 ، ص 20.

الباب الثاني

- الدراسات النظرية والسابقة.
- 1-2 الدراسات النظرية.
- 1-1-2 مفهوم القوة العضلية.
- 2-1-2 تدريب القوة.
- 3-1-2 العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية.
- 4-1-2 أقسام القوة العضلية.
- 2-1-2 مفهوم القوة الانفجارية.
- 1-2-1-2 تدريب القوة الانفجارية.
- 2-2-1-2 أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة.
- 3-1-2 تدريب في الوسط المائي .
- 1-3-1-2 فوائد التدريب في الوسط المائي.
- 2-3-1-2 أنواع المقاومة في الماء .
- 4-1-2 طريقة التدريب التكراري .
- 1-4-1-2 مميزات طريقة التدريب التكراري .
- 5-1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 1-5-1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 2-5-1-2 الإرسال.
- 3-5-1-2 أهمية الإرسال ومميزاته.
- 4-5-1-2 أنواع الإرسال.
- 5-5-1-2 الإرسال المواجه من أعلى التنس .
- 6-5-1-2 الأداء الحركي مهارة الإرسال .
- 6-1-2 الضرب الساحق.
- 1-6-1-2 أنواع مهارة الضرب الساحق.
- 2-6-1-2 طريقة الأداء الضرب الساحق المواجه.
- 3-6-1-2 العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق.
- 7-1-2 مهارة حائط الصد .
- 1-7-1-2 أنواع مهارة حائط الصد .
- 2-7-1-2 الأداء الفني لحائط الصد .
- 2-2 الدراسات المشابهة.
- 1-2-2 دراسة أسماء.
- 2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة.
- 1-2-2-2 أوجه التشابه .
- 2-2-2-2 أوجه الاختلاف .

2-الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية:

2-1-1- مفهوم القوة العضلية :

تشكل القوة العضلية عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة البدنية ولا تخلو أية لعبة او فعالية رياضية من أحد أنواع القوة العضلية إذ تشكل عنصرا أساسيا في تحسين الانجاز الرياضي لتلك اللعبة او النشاط الرياضي .

وتوجد القوة في كل نشاط يقوم به الفرد وفي كل لون من ألوان النشاط الرياضي وغالبا ما يكون الأداء ضد مقاومة خارجية مثل رياضة رمي الثقل أو قد تكون المقاومة وزن الجسم مثل الجمناستك أو قد تكون المقاومة الماء كما في السباحة . وعلى اللاعب التغلب على هذه المقاومات باستخدام القوة المناسبة لتلك المقاومة .

"القوة هي المؤثر الذي ينتج الحركة من جراء التأثير المتبادل بين القوة الداخلية (العضلات) وبين القوة الخارجية (المقاومة المختلفة كالهواء والماء والاحتكاك والأثقال) وأجهزة تدريب القوة الأخرى ، ومقاومة الخصم) وكلما زادت المقاومة زادت القوة المستخدمة لمواجهتها ، لذلك فإن القوة تحددكمية المقاومة ومقدارها"

(1)

" القوة هي من المؤهلات الأساسية للوصول الى الانجاز ، ومن جراء التدريب يمكننا الوصول الى أحسن النتائج الرياضية "(2)

¹ - منصور جميل العنكي التدريب الرياضي وأفاق المستقبل ؛ ط1 (دار الكتب والوثائق ؛ بغداد ، 2010)،ص 69

² - قاسم حسن حسين ؛ التدريب في ألعاب الساحة والميدان ، (المكتبة الوطنية بغداد ، 1976)،ص 232.

لقد عرفت القوة العضلية من قبل عدد من الباحثين والدارسين الذين تناولوا هذه الصفة المهمة في دراستهم وبحوثهم فقد عرفت على أنها القوة العضلية : " هي مدى التغلب على مقاومة الجاذبية الأرضية والعمل الداخلي بالعضلة وهي تتناسب طردياً مع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات" (1) .

وقد عرفت القوة العضلية بأنها " القدرة او التوتر التي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها" (2) وقد عرفها ماتيف " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة مختلفة" (3) . وقد عرفها (محمد عبد الغني) القوة العضلية بأنها " قدرة العضلة او المجموعة العضلية على التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها" (4) . كما عرفت على أنها " قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على مقاومات خارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها" (5) .

وعرفها هارة بكونها " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة" (6) . وأيضاً تعتبر القوة العضلية من الصفات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، " فأن القوة العضلية عنصر من العناصر المميزة لجميع أشكال الحركة ولكن توجد هذه القوة بدرجات متفاوتة تتناسب ومتطلبات كل نشاط " (7)

¹ - مهند البشتاوي واحمد الخوجة ؛ مبادئ التدريب الرياضي ط2 (دار وائل للنشر والتوزيع الأردن 2010)، ص 298 .
² - مفتي إبراهيم حمادة التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ط1 (دار الفكر العربي ؛ القاهرة . 1998)، ص 125
³ - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999)، ص 133
⁴ - محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 (دار القلم ، الكويت ، 1987)، ص 339
⁵ - كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 (عمان ، الجامعة الأردنية ، ، 2001) .
⁶ - كمال درويش ؛ الجديد في التدريب الدائري . الطرق والأساليب . والنماذج . لجميع الألعاب والمستويات الرياضية . (مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1999) ص 31
⁷ - عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط2 (الإسكندرية، منشأ المعارف،، 2005)، ص 181

2-1-2 تدريب القوة العضلية :

قد أشارت الدراسات إلى تنوع تدريبات القوة وتستعمل فيها دائماً المقومات الخارجية مثل (الأجهزة ، الكرات الطبية ، وحمل زميل ، وتدريبات الأثقال ، والتغلب على وزن الجسم ، التدريب في الوسط المائي وغيرها) ويرى الباحث إن كل أنواع التدريبات والتي يستخدم فيها مقومات متنوعة تؤدي إلى زيادة فعالية في القوة العضلية مما ينعكس ايجابياً على مستوى الاداء المهاري للاعبين ومنها تدريبات الوسط المائي ، ويؤكد عبد الرحمن زاهر أن "في تدريبات القوة تشير العديد من الدراسات إلى انه ينبغي أن تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرائق أداء المهارة قدرة الإمكان"⁽¹⁾.

لذا فإن قابلية الخلايا العضلية على إنتاج القوة تزداد وتتناقص تبعاً للمتطلبات الملقاة على الجهاز العضلي . فإذا تم تحميل الخلايا العضلية فوق تحميلها الاعتيادي ، كما في منهج تدريب القوة ، فإن الخلايا تزداد حجمها وقوتها (ويعرف ذلك بالتضخم العضلي) . إذا تناقصت المتطلبات الملقاة على الخلايا العضلية كما هو عند الأشخاص الذين يميلون إلى الراحة بسبب المرض او الإصابة ، فإن الخلايا تضمحل وتفقد من قوتها . إن المستوى الجيد من القوة العضلية يكون مهماً لتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها وتحسين الحالة الصحية والحياتية للشخص.⁽²⁾

¹ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ، ص226 .

² - فاضل كامل مذکور وعامر فاخر ؛ اتجاهات حديثة في التدريب ، التحمل ، القوة ، الإطالة ، التهيئة . (بغداد مكتب النور 2008) ص84 .

2-1-3 العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية (1):

هناك عدة عوامل تؤثر في القوة العضلية منها :

1 - عدد الألياف العضلية المستثارة:

تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المستثارة ، أي تنقبض اذا كانت قوة المثير كبيرة ، والمثيرات هنا تتمثل بالمقومات التي تحاول العضلة التغلب عليها وكلما زادت المقاومة زادت القوة المنتجة .

2 - المقطع العرضي للعضلة أو العضلات المشاركة في الاداء:

تزداد القوة العضلية كلما كبر المقطع العرضي للعضلة أو العضلات لمشاركة في الاداء ويمكن زيادة هذا المقطع بالتدريب .

3 - نوع الألياف العضلية المشاركة في الاداء :

الألياف العضلية البيضاء تؤدي إلى انقباضات عضلية أسرع وأقوى من الألياف العضلية الحمراء التي تتميز بالتحمل .

4- زاوية إنتاج القوة العضلية :

الاختيار الصحيح لزاوية الشد والرفع الدفع المستخدم في العمل عضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية .

5- طول واسترخاء العضلة او العضلات قبل الانقباض :

كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الاستطالة والاسترخاء ساعد ذلك في إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية .

6- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي : كلما قصرت فترة الانقباض

العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى ، وكلما زادة فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض .

¹ - أسماء حميد كمش و اخرون، التدريب الرياضي . ط1 (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2011) ص120_ 121

7- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء :

كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء وبين العضلات المضادة لها كلما زاد إنتاج القوة العضلية .

8- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية :

يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية ، فالحماس والتصميم والخوف وعدم الثقة كلها حالات انفعالية لها تأثير في إنتاج القوة العضلية .

9-العمر :

كلما تقدم الفرد بالعمر كلما قلت القوة العضلية وأفضل عمر لإنتاج القوة العضلية بين عمر (20) إلى (25) سنة .

10 - الجنس :

الرجل أكثر قوة من النساء بحوالي (30_40%) .

11- الإحماء :

كلما تم التواصل إلى الإحماء الجيد للعضلة كلما تم إنتاج قوة عضلية أكبر

4-1-2 أقسام القوة العضلية :

لقد قسمت القوة العضلية من قبل الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي إلى أنواع عديدة كلاً بحسب وجهة نظره

نظراً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية الرياضية قد قسمها (كمال عبد

الحميد ، محمد صبحي)⁽¹⁾ نقلاً عن ((لارسون ويوكم) إلى :-

أ- القوة المتحركة :

ب- القوة الثابتة .

وقد قسمها (وجيه محجوب)⁽²⁾

• القوة القصوى .

• مطاولة القوة .

• القوة السريعة .

• القوة الثابتة .

• القوة الانفجارية .

اما (محمد صبحي حسانين) فقسم القوة على ثلاثة أشكال هي⁽³⁾

1- القوة الحركية .

2- القوة المتفجرة .

3- القوة الثابتة .

في حين يرى "ريسان خريبط" أن القوة تقسم الى:⁽⁴⁾

1- القوة العظمى .

2- القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) .

3- تحمل القوة .

¹ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ، 1997) ، ص58

² - وجيه محجوب ؛ علم الحركة (التعلم الحركي) ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 ، ص 156 .

³ - محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 4 (دار الفكر العربي ، 1999) ، ص 188 .

⁴ - ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسلوجيا والتدريب الرياضي ، (بغداد مكتبة نون للتحضير الطباعي ، 1995) ، ص590 .

أما سعد محسن فقد قسمها إلى: (1)

- 1- القوى القصوى .
 - 2- القوى الانفجارية .
 - 3- القوى المميزة بالسرعة .
 - 4- القوى المميزة بالمطاوله .
- كما قسمها محمد رضا إبراهيم: (2)

- 1- القوة العامة .
 - 2- القوة الخاصة .
 - 3- القوة القصوى .
 - 4- مطاوله القوة .
 - 5- القوة الانفجارية .
 - 6- القوة المميزة بالسرعة .
 - 7- القوة المطلقة .
 - 8- القوة النسبية .
- وأیضا قسمها لیث إبراهيم جاسم : (3)

- 1- القوة القصوى .
- 2- القوة الانفجارية .
- 3- القوة المميزة بالسرعة .
- 4- تحمل القوة .

"إن كل نوع من الألعاب الرياضية يحتاج إلى نوع خاص من القوة وعلى المدرب أن يكون لديه الإلمام التام عند تطوير أي نوع من القوة لأن كل نوع من القوة له طريقته الخاصة في التدريب" (1)

¹ - سعد محسن إسماعيل ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1996)، ص15.

² - محمد رضا إبراهيم الدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 (بغداد دار الفضلى 2008)، ص 619-620 .

³ - لیث إبراهيم جاسم الغريزي ؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية ، ط1 (المطبعة المركزية جامعة ديالى ، 2010)، ص49 .

والباحث يؤيد هذا التقسيم لأنواع القوة العضلية لأن كثيراً من الفعاليات والألعاب الرياضية تحتاج مهاراتها إلى هذه الأنواع ومنها لعبة الكرة الطائرة ، فإن اللاعب يحتاج إلى القوة الانفجارية لتأدية القفز وضرب الكرة ضربة قوية وناجحة .
كون البحث يهتم بصفة القوة الانفجارية لذا سوف يتم التطرق إلى هذا النوع أكثر تفصيلاً من الأنواع الأخرى .

2-1-2 مفهوم القوة الانفجارية:

" إن القوة الانفجارية هي احد أنواع القوة العضلية والتي تعني إحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم آخر كالأرض مثلاً ولمرة واحدة ، ولهذا فقد أطلق بعض العلماء عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني بدفع القوة ، حيث تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى ، " (2).

لذا فالقوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية التي يجب أن يتمتع بها الرياضي وفي جميع المستويات كافة ولكلا الجنسين فهي ضرورية للبدء في الركض السريع وفي فعاليات القفز والوثب وكذلك في كرة الطائرة إذ تظهر أهميتها جلياً في (الضرب الساحق ، الإرسال، حائط الصد) ، وقد عرف الكثير من الخبراء وذوي الاختصاص القوة الانفجارية كل حسب رأيه ومفهومه لها.

فقد عرفها سعد محسن (1996) " بأنها القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء ومثال ذلك لحظة القفز او الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع" (3) .

¹ - المندلاوي والشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، (دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1987)، ص90

² - احمد عبيد حسن؛ أثر التدريب بأسلوب (البلايومترى - الأثقال) في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة و الأداء وإنجاز رمي الرمح للناشئين ، رسالة ماجستير جامعة بابل ، 2006، ص 30 .

³ - سعد محسن إسماعيل؛ مصدر سبق ذكره ، (1996) ، ص24 .

في حين عرفها (اميش) على أنها " القدرة على إنتاج أقصى قوة عضلية لمرة واحدة وبأقصر فترة زمنية " (1) .

وقد عَرَفَ (شوكت) القوة الانفجارية بأنها " إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن " (2)

وأكدتها قيس ناجي وبسطويسي احمد (1987) " هي إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أسرع زمن ممكن " (3) .

أما عصام عبد الخالق (2005) فيعرفها بـ " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاقي واحد وهنا يرتبط عمل القوة العضلية بالسرعة " (4) .

وذكرها كمال الربضي " هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضات العضلية " (5) .

وعرفها ليث إبراهيم ايظا " هي أقصى انقباض عضلي ضد مقاومة ما في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة " (6) .

وعرفها وجيه محجوب " هي اعلى قوة يحصل عليها الرياضي وبأقل وقت ولمرة واحدة " (7) .

القوة الانفجارية : "هي قوة لحظية تتم لمرة واحدة بأقصى قوة وأسرع وقت مثل مهارة (الإرسال و الضرب الساحق) في الكرة الطائرة " (8) .

1- صالح راضي اميش ؛ تأثير أساليب تدريبيه في تطوير القوة الانفجارية للعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2000)، ص 11 .

2 - ضياء منير شوكت ؛ علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000)، ص 16 .

3 -قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ص 342 .

4 -عصام عبد الخالق؛ مصدر سبق ذكره، ط2 (، 2005) ص137.

5 - كمال جميل الربضي ؛ مصدر سبق ذكره ، عمان 2001.

6 - ليث إبراهيم جاسم ؛ مصدر سبق ذكره ، (2010) ، ص 50 .

7 - وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (ط2. بغداد. دار الكتب والوثائق ، 2000)، ص97

8 - الرياضة المعاصرة ؛ مجلة علمية نصف سنوية متخصصة تصدرها كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، (2009) ، ص124 .

1-2-1-2 تدريب القوة الانفجارية :

قد أشارت الدراسات والأبحاث إلى تعدد تدريبات القوة الانفجارية ومنها (استخدام أثقال ، وزن الجسم وارتداء قماصل فيها ثقل ، وأوزان إضافية على الجسم ، وتدريبات البلايومتركس ، كرات طبية ، والأجهزة ، والتدريب ضد مقاومات أخرى والتدريب في الوسط المائي وغيرها) .

ويرى الباحث إن كل أنواع تدريبات القوة الانفجارية هي تدريبات متنوعة تؤدي إلى زيادة فعلية في القوة الانفجارية أو المجموعات العضلية التي يهتم بتطويرها مما ينعكس إيجابيا على مستوى الأداء البدني المهاري ومنها تدريبات في الوسط المائي. إن تنوع فعاليات القفز ، والوثب في ألعاب القوى ، والقفز إلى الماء وفعالية كرة الطائرة التي يستخدم فيها اللاعب القفز بصورة مستمرة مثل الضرب الساحق ، حائط الصد ، أو الإرسال) ضمن الفعاليات التي تستفاد من تنمية القوة الانفجارية . لذا فإن المثير التدريبي الرئيسي المستخدم في تنمية القوة الانفجارية هو أداء حركة التمرين بسرعة عالية جدا مرتبطا بكمية القوة الأزمنة في نفس التمرين⁽¹⁾ . وان تمارين القوة الانفجارية تعلم لتحفيز تغيرات مختلفة في نظام العضلات العصبية ، مدعمين قابلية المجاميع العضلة للاستجابة بشكل أسرع وقوي لتغير خفيف وسريع في طول العضلات لذا معظم الحركات الرياضية تبدأ من الورك والرجلين وتنتقل من خلال الجذع عن طريق الإنحاء والميل من الخصر أو الثني وأخير تستلم عن طريق الأجزاء العليا لإنجاز نوع من الحركات الممارسة المتضمنة الذراعين والصدر والكتفين وان تنظيم تمرينات القوة الانفجارية يتبع سلسلة الطاقة وان أساسية تمرينات مخصصة للرجلين والورك لأن المجاميع العضلية هذه هي فعلا مركز الطاقة للحركة⁽²⁾ .

¹ - محمد رضا ؛ مصدر سبق ذكره ص 634.

² - جيمس أيد كليف ؛ البلايومتركس تدريبات القوة الانفجارية ، (ترجمة ، حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي . بغداد ،

مكتبة الكرار للطباعة ، 2006)، ص 41 .

2-2-1-2 أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة :

ترجع أهمية القوة المتفجرة في الكرة الطائرة على أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة ومنها :

1- الإرسال تتطلب القوة المتفجرة خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب هذه القوة المتفجرة للذراعين ونخصص بالذكر إرسال الأس (Ace) الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين .

2- الضرب الساحق فالوثب العامودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق ويتوقف على القوة المتفجرة للرجلين كما إن حركة ضرب الكرة في مهارة الضرب الساحق تتطلب القوة المتفجرة للذراعين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر .⁽¹⁾

3- حائط الصد للحصول على ارتفاع أعلى ما يمكن مما يتطلب توافر عنصر القوة المتفجرة للرجلين .

وأيضاً عن أهمية القوة الانفجارية فقد أشار (نبيل محمود شاكر نقل عن باروماك 2005) "إن معظم الرياضيين الناضجين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويملكون القدرة على ربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لأحداث الحركة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل"⁽²⁾.

¹ - محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 (مركز الكتاب والنشر القاهرة ، ، 1997) ، ص115-116 .

² - نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، (العراق) ، 2005 .

3-1-2 التدريب في الوسط المائي:-

حيث يستطيع كل فرد إن يمارس تدريبات الماء من اللاعبين ذوي المستويات العالية (المحترفين او الناشئين) كما يمكن الدخول إلى تدريبات الماء في أي مكان (مسبح ، مياه البحر الضحلة ، النهر ، البحيرة) وفي أي وقت للمحافظة على استمرار اللياقة البدنية جنبا إلى جنب بالتدريبات المعتادة . ويمكن أداء تدريبات الماء يوميا بدون قلق على العضلات او المفاصل من الإصابة ، فهذا يجعل النشاط أكثر متعة ، عن التدريب اليومي خارج الوسط المائي .

أن التدريب في الوسط المائي يسمح للاعب بتحريك كل عضلاته ، كما أن الماء بتأثيره Buoyancy المؤدى الى الرفع والسند يسهل عملية التعلم والتدريب بطريقة ممتعة يتيسر من خلالها أداء المهارة المطلوبة، حيث يكون الجسم اخف كثيرا منه على الأرض ، ويمكن انجاز أوضاع عديدة بدون تدخل كبير من قوى الجاذبية ، فيكون الجسم محمولا بالماء ويكون متعادلا مع الدفع المائي من أسفل الى أعلى ، وبذلك فانه لا يحتاج الى مجهود كبير من عضلة للاحتفاظ بتوازنه او لإحداث الحركة كما لو كان على الأرض⁽¹⁾ .

" ومن خواص التدريب في الماء أيضا جعل الجسم حر الوزن ، وتعتبر كثافة الماء أثقل من كثافة الهواء فعند تحريك الذراع او الرجلين داخل الماء فأنهما تقابلا بمقاومة كبيرة ، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات ، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتها تزداد لها المقاومة ، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكسب مزيدا من القوة"⁽²⁾ .

¹ - مجدي محمد ؛ مقارنة تأثير كل من أسلوب المشي والجري في الماء بعمق الوسط وأسلوب التدريب الأرضي التقليدي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحين . (بحث منشور ، معهد الصحة بالإسكندرية ، 1992)
² - أسماء حميد كمش ؛ استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لواتبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2005)، ص 43.

1-3-1-2 فوائد التدريب في الوسط المائي (1):-

1. تقليل الزمن الذي تحتاجه لتعليم الاداء الفني الصحيح.
2. يساعد على تطوير الاداء الفني المتضمن للأنشطة الرياضية.
3. يساعد على تطوير اللياقة البدنية الخاصة والمهارية للاعبين.
4. انعدام الجاذبية الأرضية (حيث ان وزن الجسم المغمور = 10% من وزنه الحقيقي على الأرض).

وتذكر اسماء حميد عن فوائد استخدام التدريب في الماء (2)

1. تقوية وبناء الجهاز العضلي .
2. تدريب جميع العضلات .
3. سهولة الإجراء والتنفيذ .
4. تقل فيه الإصابات بشكل كبير .
5. تدريب عضلي قلبي بدون تسليط الاجهاد على المفاصل حتى في الحالات العالية الشدة.
6. يؤدي الوسط المائي إلى سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية (مرحلة الاستشفاء) بعد أداء المسابقات او التدريبات العنيفة .
7. استهلاك كبير للسعرات الحرارية .

ويرى الباحث لكي تولد العضلات طاقتها الميكانيكية وتقوم بالحركة في الماء لابد لها من أن تحرق كمية من الطاقة اكبر من تلك التي تحرقها في الأحوال العادية فالتدريبات المائية من التدريبات المكلفة من السعرات الحرارية تبعاً لشدة المجهود المبذول فيها حيث أن القوة الدافعة القليلة التي تنتج في الماء والاستفادة الكبيرة من الطاقة المطلوبة يجعلها مكلفة في الطاقة.

1 - محمد صبري عمر ؛ هيدرو ديناميكيا الأداء في السباحة ، مطابع الشرق ، 1997، ص 75.

2 - اسماء حميد كمبش ؛ مصدر سبق ذكره .

الفوائد الفسيولوجية لتدريبات الوسط المائي⁽¹⁾ :-

- نشاط الجهاز العصبي المركزي .
- انخفاض معدل ضربات القلب .
- انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك .
- تحسين الكفاءة الوظيفية الكلية لأجهزة الجسم المختلفة .
- تحسين ملحوظ في عمليات الهضم .

ملاحظة مهمة :-

ينبغي قبل إن يبدأ المدرب في تدريبات الماء القيام بفحص اللاعبين وإذا كان أي لاعب ينتمي لأي من الحالات المذكورة في ادناه:- يجب على المدرب وقفه عن المشاركة في هذه تدريبات او على الأقل يجب عرضه على الطبيب لأخذ الاستشارة الطبية قبل المشاركة وهي :-

- وجود حالات عدوى الجلد .
- الارتفاع الشديد لضغط الدم وانخفاضه .
- مشاكل الجهاز التنفسي (تناقص القدرة على التنفس)
- التهابات او أمراض الأعضاء التناسلية .
- الحساسية المفرطة للمواد الكيميائية التي توضع في حمام السباحة .

¹ - عصام محمد العثماني ؛ التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي ، منشأة المعارف الإسكندرية ، 2004 ، ص112.

2-3-1-2 أنواع المقاومة في الماء⁽¹⁾ : -

- 1- مقاومة الشكل .
- 2- مقاومة الموج .
- 3- مقاومة الاحتكاك .

اولاً مقاومة الشكل :-

إن هذا النوع هو ناتج عن شكل الذي يأخذ جسم دخل الماء إذ كان بصورة أفقية فان القوة تكون اقل إما إذ كانت بصورة عمودية سوف تكون القوة بشكل اكبر وهذا مما ينتج عنه دفع القوة بشكل اكبر للاعبين داخل الماء وان هذا الشكل سوف يشابه أداء الحركات التي يقوم بها لاعب كرة طائرة في أداء مهارات (الضرب الساحق ، حائط الصد ، الإرسال) .

ثانيا : مقاومة الموج :-

تحدث هذه المقاومة عن طريق الاضطراب الذي يحدث في الوسط الماء وعندما تزيد الحركة يزيد اضطراب الماء مما يسبب منطقة ضغط عالية كأنها حائط من الماء وذلك يعوق الحركة .

ثالثا : مقاومة الاحتكاك :-

ان الاحتكاك بين جسم السباح وجزيئات الماء التي تتصل به مباشرة يجعل التدفق أصفائحي يضرب ونتيجة لذلك تتصادم الجزيئات مع الجزيئات الأخرى المجاورة لها مما يزيد المقاومة . ونعومة السطح هي العامل الرئيسي في المقاومة الاحتكاك .

¹ - اسماء حميد كمبش ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 .

4-1-2 طريقة التدريب التكراري:

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) ، فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري ، "وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي"⁽¹⁾ .

أما عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري فقد ذكر " (ألبساطي، 1998) أنها تقرب من (3- 6) مجاميع"⁽²⁾ ، في حين أشار (حماد، 1998)⁽³⁾ ، " أنها تقترب من (1- 3) مجاميع ، ونظراً لاستخدام الشدة العالية في التدريب الذي نحن بصددته والتي تصل إلى الشدة القصوى وطول فترات الراحة، وتحدد هذه الفترة التي تكون اما إيجابية أو سلبية من خلال المسافة أو الزمن والتي تقل عن (3- 4) دقائق، طبقاً لشدة التمرين".

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة او السرعة العالية للتمرين ، وهي تشابه مع التمرين الفتري في الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في الأتي⁽⁴⁾ :

1. طول فترة أداء التمرين وكذلك عدد مرات التكرار ، ففي طريقة التدريب التكراري تكون فترة الاداء وعدد التكرارات اقل من طريقة التدريب الفتري .

¹ - محمد عبد الغني عثمان ؛ : موسوعة ألعاب القوى ط1، (دار القلم للنشر والتوزيع، مطبعة فيصل الكويت، 1990، ص61.

² - أمرا لله احمد البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (مسلة المعارف، الإسكندرية، 1998)، ص95.

³ - مفتي إبراهيم حماد ؛ مصدر سبق ذكره، (1998) ص173.

⁴ - ليث، إبراهيم جاسم ؛ مصدر سبق ذكره ؛ (2010) ص128 - 129.

2. شدة التمرين في طريقة التدريب التكراري تكون اعلى منها في طريقة التدريب الفتري .

3. فترة استعادة الشفاء بين التكرارات تكون لحين الاستشفاء التام اما في طريقة التدريب الفتري فتكون راحة غير تامة .

2-1-4-1 مميزات طريقة التدريب التكراري :

1 . يعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوة القصوى (العظمى) والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وفي بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحميل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى .

2 . تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي ، كما تؤثر على مختلف أجهزة جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية.

3 . تساهم في زيادة حدة أداء المهارات الخاصة بالفعاليات الرياضية الممارسة من خلال التحفيز العصبي وتعبئة الطاقة النفسية اللازمة أثناء أداء المهارات خلال المنافسة .

وأيضاً تتطلب هذه الطريقة الى شدة عالية وفترة قصيرة لدوام الجهد ، فاذا كانت الشدة العالية تصل الى الحد الأقصى من الجهد الشخصي فانه ينصح بان تكون التكرارات قليلة مع راحة تامة .حيث إن الراحة التامة تؤهل الجسم وأجهزته إلى القيام بتكرار نفس الحمل مرة أخرى . بنفس القوة والنشاط الذي قام به الجسم في التكرار السابق .وتتوقف مدة الراحة على شدة الحمل وزمن الاداء . إما بالنسبة لزمن المثير فنجد انه يختلف حسب نوع اللعبة التي يمارسها الرياضي . حيث ممكن أن يزداد زمن المثير او يقل بعض الشيء عن الزمن المستخدم في المسابقات⁽¹⁾.

¹ - عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي . (دار الكتب والوثائق بغداد 2004) ص125

5-1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

أن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي لها مبدئها الأساس ومهاراتها الخاصة بها ومن المعلوم أن المهارات الأساسية وقد عرفها (مفتي إبراهيم، 1998) على أنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن وتدل على مدى كفاية الأفراد في أداء واجب حركي معين"⁽¹⁾.

أن المهارات الأساسية تعني أيضا "الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وبنفس الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين"⁽²⁾.
وعرف (الصفار) المهارات الأساسية بأنها "تعبير يطلق على تلك الفعاليات التي يؤديها اللاعب مع الكرة"⁽³⁾.

وعرفها نبيل محمود ان المهارات الأساسية : "هي الحركات الفطرية الناتجة من الوراثة كالرمي والوثب والركض ، المسك والركل"⁽⁴⁾.
وقد عُرِفَت على أنها "مجموعة المهارات التي يمكن من خلالها ممارسة اللعبة في أبسط صورها وتعد الأساس لتعلم المهارات الفنية الأخرى وبداية تعلم اللاعب المبتدى لعبة الكرة الطائرة"⁽⁵⁾.

¹ - مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره ، (القاهرة ، 1998) ، ص180.
² - سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم . تدريب . تحكيم ؛ (طرابلس . منشورات السابع من ابريل .1997)ص29
³ - سامي الصفار ؛ الأعداد الفني بكرة القدم ؛ (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1984) ص 30.
⁴ - نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية و النفسية و المعرفية ، ط1 ، (2007) ص80.
⁵ - طارق حسن رزوقي و حسين سبهان ؛ المهارات والخطط الهجومية في الكرة الطائرة ، ط1 ، (دار الكتب والوثائق بغداد ، 2011)، ص15 .

1-5-1-2 أنواع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :-

يتفق معظم الخبراء في الكرة الطائرة مثل عقيل وآخرون (1987)⁽¹⁾ ، سعد

ولؤي (1985)⁽²⁾ ، على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي :-

1-مهارة الإرسال.

2-مهارة الاستقبال.

3-مهارة الإعداد (التمرير).

4-مهارة الضرب الساحق.

5-مهارة حائط الصد.

6-مهارة الدفاع عن الملعب .

¹ - عقيل الكاتب وآخرون ؛ الكرة الطائرة : التكنيك والتكتيك الفردي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987)، ص21.
² - سعد محمد قطب - لؤي غانم الصميدعي ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985) ، ص17

2-5-1-2 الإرسال :

تعد ضربات الإرسال من المهارات المهمة التي تتميز بالطابع الهجومي إذا نفذت بطريقة جيدة ودقيقة ، "وتنفذ هذه الضربة بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي بعد صفارة الحكم . ويتم إدخال الكرة في اللعب بعد ضربها بذراع واحدة حتى يتم عبورها إلى ملعب الخصم (المنافس)" (1) .

ويعد الإرسال إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ويعني الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ ، "وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب بالكرة المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى الملعب الفريق المنافس" (2) .

والإرسال هو " ضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد ، وقبل أن تلمس أي جزء من جسمه أو سطح الملعب " (3) .

3-5-1-2 أهمية الإرسال ومميزاته :

تعتبر ضربات الإرسال إحدى المهارات الأساسية التي تتميز بالطابع الهجومي إذ نفذت بطريقة جيدة ودقيقة على أن يراعي في الإرسال المسافة والارتفاع والمكان حتى يمكن من خلاله إحراز نقطة لفريقه ويجب إن يقوم المرسل بأداء الإرسال دون تأثير من زملائه ويجب عليه أن يكون في عزلة كاملة عن الجمهور حتى يفوز بالطابع الهجومي للإرسال (4) .

¹ -عقيل الكاتب وآخرون؛ مصدر سبق ذكره ،(1987)، ص 21 .

² - أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996)، ص 68.

³ -عقيل الكاتب وعامر جبار ؛ القواعد الدولية للكرة الطائرة ، 2000 - 2004 ، (بغداد ، 2001)، ص 26 .

⁴ - ولهان حميد وآخرون ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ : (بغداد مطبعة المستقبل ، 2006)، ص 34.

2-1-5-4 أنواع الإرسال⁽¹⁾ :

يمكن تصنيف أنواع ضربات الإرسال وفق التكتيك إلى نوعين هما :

أولا : الإرسال من الأعلى : ومن أنواعه:

• الإرسال من اعلى المواجه (التنس) .

• الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي .

• الإرسال المتموج (الأمريكي والياباني) .

• الإرسال الساحق من القفز .

• الإرسال الساحق المتموج من القفز .

ثانيا: الإرسال من الأسفل

• الإرسال من أسفل المواجه الأمامي .

• الإرسال من أسفل الجانبي .

• الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي) .

¹ - عصام الوشاحي ؛ الكرة الطائرة الأمريكية ، (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1997) ص119 ص 128 .

2-1-5-5 الإرسال المواجه من أعلى : (التنس)⁽¹⁾

هو أكثر أنواع الإرسال انتشاراً واستعمالاً حيث أنه يعتبر إرسالاً هادفاً أي أنه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها . ويمكن أدائه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه ، كما أن حركة أدائه مشابهة لحركة أداء الضرب الساحق ويعتبر خطوة تعليمية سابقة لها .

2-1-5-6 الاداء الحركي مهارة الإرسال⁽²⁾

أداء مهارة الإرسال يمر بأربعة مراحل فنية متسلسلة ومتصلة ببعضها البعض ومتراصة بحركات انسيابية دون تقطع وتوقف بين مرحلة وأخرى .

المراحل الفنية لمهارة الإرسال وهي :

أولا التهيؤ (الاستعداد):

يقف اللاعب خلف النهاية للملعب وهي المنطقة المخصصة للإرسال ويكون وقوف اللاعب حسب نوع الإرسال ، ويجب على المرسل الالتزام بالأمور الفنية في هذه المرحلة وهي :

1 . الوقوف بارتخاء وتفكير سليم خالٍ من أي شد عضلي عصبي .

2 . تحديد نوع الإرسال .

3 . التفكير بالمراحل الفنية السليمة للإرسال .

4 . تحديد نقاط الضعف في الفريق المنافس والتي تشمل :

- مكان الفراغ في ملعب الخصم .
- تحديد اللاعب الضعيف في فريق الخصم .
- الإرسال على اللاعب البديل .
- الإرسال على مكان تحرك اللاعب المعد .

¹ - الين وديع فرج ؛ دليل المعلم والمدرّب واللاعب ؛ (منشأة المعارف للنشر الإسكندرية ؛ 1990) ؛ ص 81

² - سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، (منشورات دار دجلة عمان 2009) ص 75

- الإرسال على مكان تغير اللاعبين .
 - الإرسال على اللاعب غير المستقر في الملعب (القلق النفسي) .
 - الإرسال على المناطق القريبة من الخطوط الجانبية وخطوط النهاية لفريق الخصم .
 - الإرسال بين مراكز اللاعبين .
 - الإرسال على اللاعب المعد .
 - الإرسال على اللاعب الكثير الكلام .
- 5 . الوقفة الصحيحة فيما يخص وضع القدمين والساقين والذراعين والرأس والنظر .

ثانيا - رمي الكرة إلى الأعلى :

يتحتم على المرسل إن يتبع الخطوات التالية في هذه المرحلة ، وهي:

- 1 - التحكم في التوقيت برمي الكرة من حيث بعدها وقربها من الجسم
- 2 - ارتخاء الجسم
- 3 - رمي الكرة أمام كتف اليد الضاربة .
- 4 - رمي الكرة بامتداد اليد الضاربة .
- 5 - رمي الكرة للأعلى بذراع واحدة او بالذراعين .

ثالثا - مرحلة الجسم والذراع :

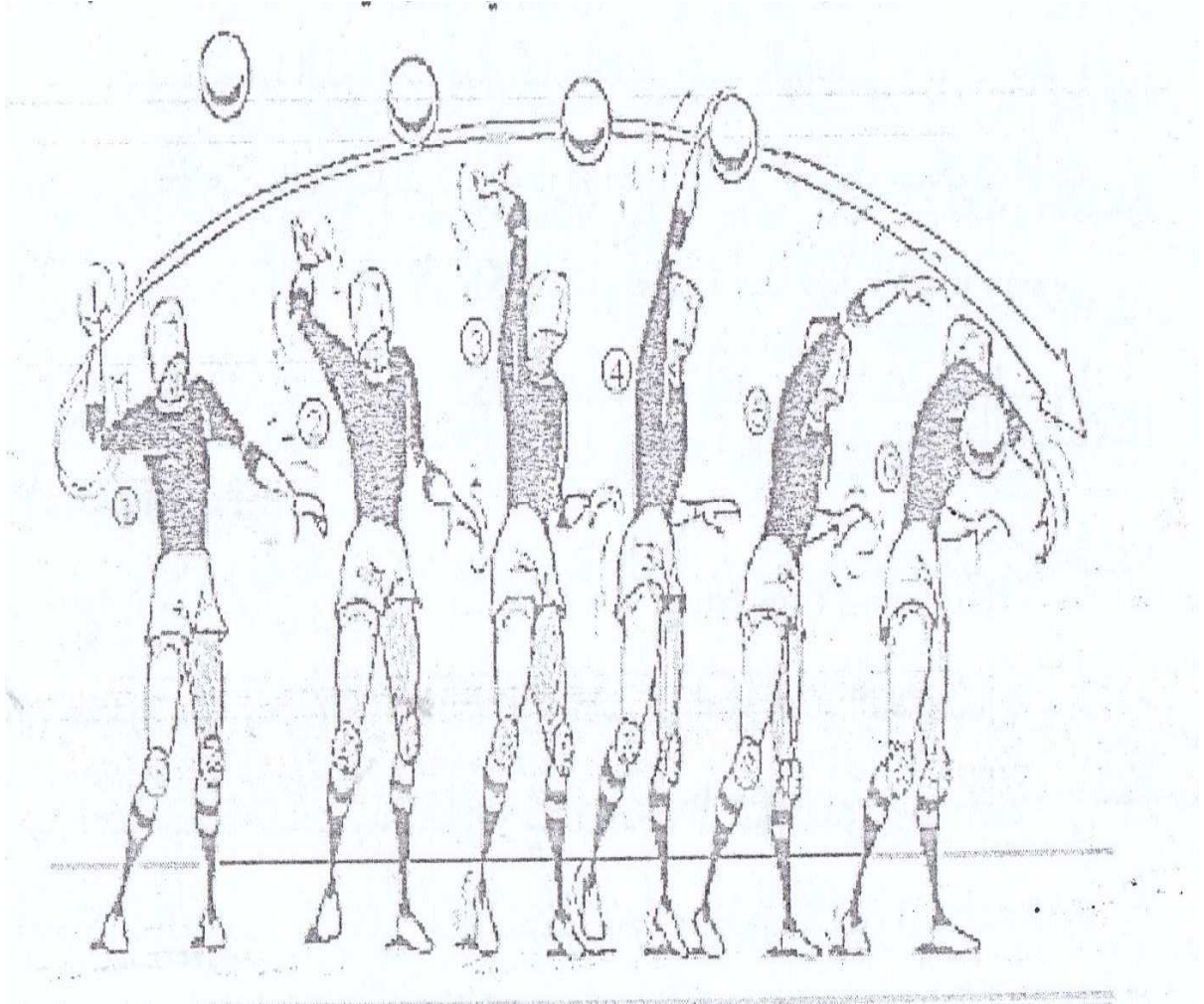
- 1 - نقل مركز الجسم من الساق الأمامية إلى الساق الخلفية .
- 2 - مرحة الذراع الضاربة من الأمام إلى الخلف .
- 3 - ارتكاز الجسم على الرجل الخلفية بحيث تكون القدم الخلفية بالكامل على الأرض .
- 4 - قدم الرجل الأمامية ترتكز على مؤخرة القدم (الكعب).
- 5 - الذراع المعاكسة لليد الضاربة تنسحب مع الجسم للخلف .

رابعاً - فن التنفيذ (الاداء) :

- 1 - مرجحة الجسم والذراع من خلف إلى الأمام .
- 2 - نقل مركز الجسم من الساق الخلفية إلى الساق الأمامية .
- 3 - مرجحة الذراع الضاربة من الخلف إلى الأمام .
- 4 - التحكم في وقت ضرب الكرة من حيث ارتفاعها وانخفاضها عن مستوى سطح الأرض .
- 5 - ضرب الكرة في الارتفاع المناسب .
- 6 - ضرب الكرة باليد وهي مجوفة و متخذة شكل السطح الخارجي للكرة او تضرب و الأصابع متلاصقة والإبهام للخارج .
- 7 - ضرب الكرة في الزاوية المناسبة لنوع الإرسال .
- 8 - مد الجسم باتجاه الكرة .
- 9 - التحرك مباشرة بعد ضرب الكرة داخل الملعب للاستعداد للعب واستقبال الهجوم المضاد من الفرق الخصم

تتمثل هذه المهارات بطابع هجومي ولها تأثير فاعل وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذ بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي تحقق النقاط التالية :

- أولاً: الحصول على نقطة بدون إجهاد فريقه .
- ثانياً: إعطاء فرصة راحة للفريق .
- ثالثاً: كسب الثقة العالية لأعضاء فريقه من الناحية النفسية .
- رابعاً: إجهاد فريق الخصم بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا عند نجاحه .
- خامساً: زعزعة الثقة وروح التعاون بين أعضاء فريق الخصم في حالة نجاحه .



شكل (1) مهارة الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى (التنس)

2-1-6 الضرب الساحق :

مهارة الضرب الساحق وأهميتها في لعبة الكرة الطائرة

"هي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية" (1) . وتعد مهارة الضرب الساحق من أهم طرق الهجوم وأقواها التي يستعملها الفريق خلال اللعب ، "وهي من حيث الفاعلية تعد الأولى في ترتيب المهارات من حيث تأثيرها على سير المباراة" (2) .

وتعد مهارة الضرب الساحق ذات أهمية كبرى في نجاح الفريق واستمتاع الجمهور إذ إن الضربة الساحقة لها الأثر في إثارة حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة وحاسمة في اكتساب نقاط مضمونة إذا كان أداءها صحيحاً ولكن في الوقت نفسه لها خطورتها إذا لم يستطع اللاعب إتقانها إذ تكون نتائجها عكسية في مثل هذه الحالة (3) . إن الهدف من الضربة الساحقة في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة مباشرة من نقاط المباراة ، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربة الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المجال الخالي من ارض الملعب للفريق المنافس لاستمرت مباراة الكرة الطائرة يوماً كاملاً بسبب ارتفاع مستوى الفريق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة لذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعد المهارة الهجومية الرئيسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة (4) ، "إن مهارة الضرب الساحق تضع الفريق في وضع نفسي جيد وتتطلب نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس إضافة إلى اعتمادها على مواصفات جسمية

¹ - علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون ، ط1 (، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص57 .

² - مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ، ص80 .

³ - مختار سالم ؛ أصول الكرة الطائرة ، (بيروت ، مدرسة دار المعارف ، 1979) ، ص135 .

⁴ - علي مصطفى طه ؛ مصدر سبق ذكره ، (1999) ، ص112 .

طول القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة والرشاقة والتوافق الحركي العصبي والقوة الانفجارية في الوثب والضرب والدقة في الاداء الحركي" (1) . "ان هذه المهارة تسهم في كسب النقاط للفرق سواء كانت بصورة مباشرة أم غير مباشرة ، وتشير الدراسات إلى نجاح الضرب الساحق بشكل مباشر يشكل 50% عند الرجال و 40% عند النساء" (2) .

1-6-1-2 أنواع مهارة الضرب الساحق(3):

- 1- الضرب الساحق المواجه العالي .
 - 2- الضرب الساحق بالدوران .
 - 3- الضرب الساحق الجانبي .
 - 4- الضرب الساحق بالرسغ .
 - 5- الضرب الساحق بالخداع .
 - 6- الضرب الساحق من الملعب الخلفي .
- "وقد تم اختيار الضرب الساحق المواجه (العالي) لأنه أكثر الأنواع شيوعاً فضلاً عن سهولة أدائه قياساً بالأنواع الأخرى"(3)
- وسنركز شرحنا على نوع واحد من الضرب الساحق وهو الضرب الساحق المواجه العالي .

¹- مروان عبد المجيد ؛ مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص80 .
²- عقيل عبد الله الكاتب ؛ مصدر سبق ذكره ، (1987) ، ص75 .
³- محمد خير الحوراني ؛ الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ ، مهارات ، تدريب) : (أريد ، دار الأمل للنشر ، 1996م) ، ص87 .
³- البين وديع فرج ؛ مصدر سبق ذكره ، (1990) ، ص117

2-6-1-2 طريقة الأداء الضرب الساحق المواجه⁽¹⁾:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية :

• الاقتراب .

• الارتقاء(الوثب).

• الضرب.

• الهبوط .

• مرحلة الاقتراب :

يقف اللاعب للضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة استعداد ، وتكون المسافة من 2-4 متر، يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك ، حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفاع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ، ويستلزم إن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، وإما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي ، وتمتد الذراعين من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمدي على الجسم في الخطوة الثانية . وتكون الذراعان مائلتين خلفاً

بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب ، وتختلف حركة الذراعين تبعاً لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكراً كان أم أنثى ، حركة الذراعين وتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أدائها.

¹ - علي مصطفى طه ؛ مصدر سبق ذكره ، (1999) ، ص 113-114.

• مرحلة الارتقاء (الوثب) :

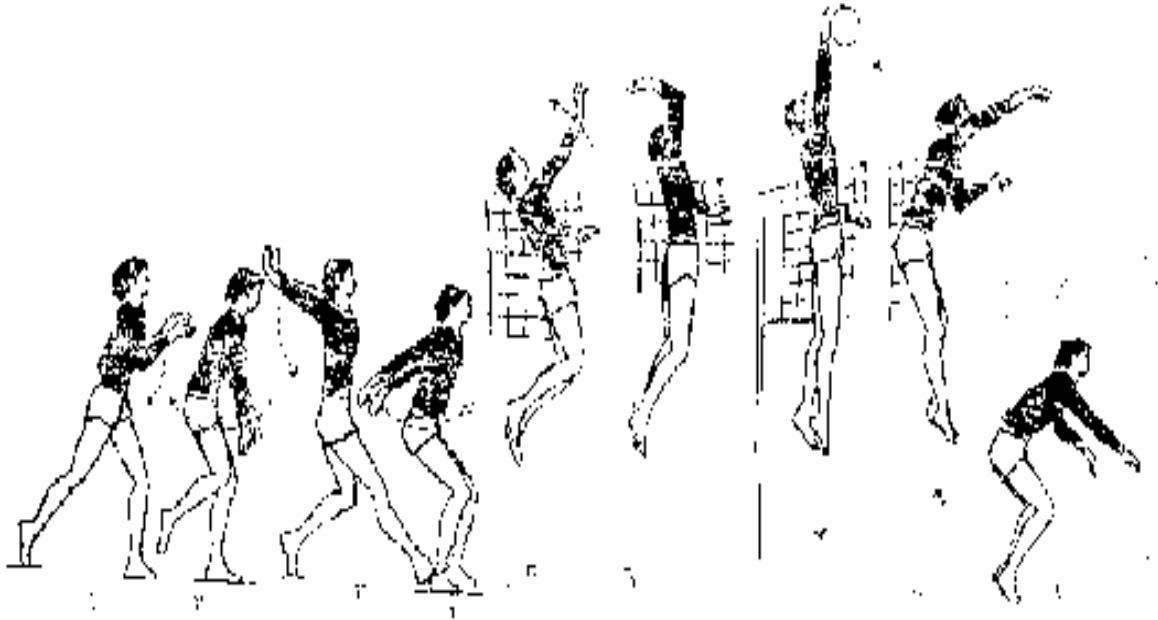
يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل ، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين ، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنتين للحصول على قوة دفع الوثب .

• مرحلة الضرب

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام ويكون جذع اللاعب في تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة ، كلما زادت قوة الضرب ، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

• مرحلة الهبوط :

تتم متابعة الضرب بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذاً للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضما للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط ، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة ، كما في الشكل(2).



الشكل (2) يوضح الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

2-1-6-3 العوامل المؤثرة على مهارة الضرب الساحق :- (1)

تتأثر مهارة الهجوم الساحق بعدة عوامل منها :-

- 1- زوايا الهجوم الساحق : كلما كان الهجوم في زاوية حادة مع حائط الصد كلما كانت فيه نسبة نجاح اكبر .
- 2- المسافة : كلما زادت المسافة بين المهاجم وحائط الصد للفريق المنافس كلما كانت نسبة نجاح الهجوم الساحق اكبر .
- 3- التوجيه : كلما كانت الكرة الموجه إلى نقاط الضعف في الفريق المنافس (الفراغات) (اللاعب الضعيف) كانت نسبة نجاحه فيه اكبر .
- 4- السرعة : كلما كان الإعداد سريعاً وسرعة حركة المهاجم وحركة الذراع الضاربة سريعة ، كلما كانت نسبة نجاحه اكبر .

2-1-7 مهارة حائط الصد:

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية والمهمة في عملية الدفاع ، فهو خط الدفاع الأول والفاعل ضد هجوم الفريق المنافس ، وهو " عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها ، وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة" (2).

ويضيف (زغلول ولطفي) "إن ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطاً بظهور الضرب الساحق ، فبعد ان كان الضارب طليقاً في توجيه الضربة الساحقة إلى أي مكان يرغب فيه أصبح الضارب نفسه - بعد ظهور حائط الصد- يفكر ويخادع ويغير اتجاه ضرباته وهجومه لكي يتغلب على حائط الصد فشعور المهاجم باشتراك اللاعب مقابل له على الشبكة يفقده حرية التصرف في توجيه الكرة ويشنت انتباهه ، لذلك يعد القائم بالصد في معركة مواجهه تتصف بالذكاء مع اللاعب المهاجم المنافس" (1).

¹⁻ سعد حماد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 209 .

²⁻ علي مصطفى طه ، مصدر سبق ذكره ، ص 140 .

¹⁻ محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد ؛ الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001م) ، ص 75-76 .

1-7-1-2 أنواع حائط الصد: (1)

أولاً : حائط الصد الفردي (بلاعب واحد) :

ينفذ هذا النوع بلاعب واحد أي كل لاعب يقوم بصنع حائط الصد من مركزه أو من مركز زميله في خط الهجوم للمراكز الأمامية الثلاثة مثلاً ، اللاعب في مركز رقم (2) يعمل ضد المهاجم رقم (4) من الفريق المنافس وكذلك اللاعب في مركز رقم (3) ضد المهاجم رقم (3) ، واللاعب في المركز رقم (4) ضد المهاجم رقم (2) وأحياناً يحدث تغيير بين لاعبي الخط الأمامي في مراكزهم مما يجعل اللاعب الواحد يقوم بصنع حائط الصد الفردي في أكثر من مركز وذلك حسب ظروف وإمكانية اللعب ، ونسبة استخدامه حوالي 24% .

ثانياً : حائط الصد الزوجي (بلاعبين)

ينفذ هذا النوع بلاعبين في الخط الأمامي كان يتحرك اللاعب في المركز رقم (3) مع اللاعب في المركز رقم (2) أو مع اللاعب في المركز رقم (4) ، يتحرك اللاعب في المركز رقم (4) مع اللاعب في المركز رقم (3) أو مع اللاعب في المركز رقم (2) ، ويتحرك اللاعب في المركز رقم (2) مع اللاعب في المركز رقم (3) أو مع اللاعب في المركز رقم (4) . ونسبة استخدامه حوالي 72% .

¹ - سعد حماد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره . (2009) ، ص 269.

ثالثاً : حائط الصد الثلاثي (بثلاثة لاعبين)

ينفذ هذا النوع بثلاثة لاعبين في الخط الأمامي كأن يكون تحرك اللاعبين في المركز رقم (2) واللاعب في المركز رقم (4) مع اللاعب في المركز رقم (3) ، يتحرك اللاعبان في المركز رقم (3) واللاعب في المركز رقم (4) مع اللاعب في المركز رقم (2) يتحرك اللاعبان في المركز رقم (2) واللاعب في المركز رقم (3) مع اللاعب في المركز رقم (4) . ونسبة استخدامه 4 % .

فحائط الصد كما هو معروف يحتاج إلى مميزات خاصة وهي قوة القفز للأعلى والتكنيك الصحيح لوضع اليدين عند ملامستها الكرة والتوقيت الصحيح للقفز إلى الأعلى للالتقاء بالكرة بعد ضربها من الخصم .

2-7-1-2 الأداء الفني لحائط الصد : (1)

يمر حائط الصد بخمس مراحل فنية وهي :

1- التهيؤ (الاستعداد) .

2- حركة القدمين .

3- القفز (الطيران) .

4- التنفيذ (الأداء) .

5- الهبوط والتغطية .

ولكل مرحلة من هذه المراحل شروطها ومستلزماتها من حيث الأداء الفني لوضع الجسم بالكامل وسوف أوضح كل مرحلة بصورة مختصرة :

¹ - سعد حماد الجميلي ؛ مصدر سبق ذكره . ، (2009) ، ص 270 .

أولاً : التهيؤ (الاستعداد)

يطلب من اللاعب تنفيذ خطوات التي يجب إتقانها بصورة جيدة في مرحلة التهيؤ

لكي ينتقل إلى مرحلة اللاحقة وهي :

- وقوف اللاعب عن الشبكة بمسافة (0.5-1 م) .
- القدمان يشيران للإمام .
- ضبط المسافة بين القدمين بعرض الأكتاف .

الارتكاز على الأمشاط :

- القدمان متوازيان .
 - انثناء قليل بالساقين .
 - الجذع عامودي على الحوض ومائل قليلاً للأمام .
 - الذراعان لهما طريقتان :
- 1- الذراعان مثنيتان والمرفقان بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الأكتاف وإمام الجسم .
 - 2- الذراعان مثنيتان والعضد ملاصق للجذع والمرفقان بجانب الجسم والكفان بمستوى الصدر .
- النظر على الكرة وعين المهاجم والمعد .
 - الارتخاء الكامل للجسم .

ثانيا : حركة القدمين :

تبدأ حركة القدمين بعد مرحلة التهيؤ مباشرة وتنقسم إلى أربع طرق وتحدد كل طريقة على نوع الهجوم من الفريق المنافس ومسافته وهي :

1- من الوقوف : يتطلب من اللاعب الذي يعمل حائط الصد أن يثني الرجلين بدرجة من (120 – 130) ونقل مركز ثقل الجسم من الكعب إلى الأمشاط مع مرجحة الكتفين والذراعين معا لمساعدة الجسم على القفز .

ملاحظة : القفز يعتمد (70) على الساقين و (30) على مرجحة الذراعين والأكتاف .

2- طريقة النقل : تستخدم للمسافة القصيرة والتي تتراوح من (1-2 م) حيث يتم التحرك إلى جهة الحركة بنقل القدم ثم تتبعها القدم الأخرى وإذا كانت الحركة إلى جهة اليمين تنقل قدم اليمين ثم تتبعها قدم اليسار وهكذا العكس كذلك إلى جهة اليسار .

3- طريقة التقاطع : تستخدم هذه الطريقة للمسافة المتوسطة والتي تتراوح في حدود (3) أي أكثر من (2م) وأقل من (4 م) ، حيث يتم التحرك فيها بتقاطع الرجلين (مقصية) فإذا كان التحرك إلى جهة اليمين فيكون التقاطع بالرجل اليسرى لجهة اليمين ثم نقل الرجل اليمنى إلى جانبها بحيث تكون المسافة بين القدمين بعرض الأكتاف لتوزيع ثقل الجسم على القدمين واستخدام قوة القفز بالرجلين معا ، والعكس كذلك لجهة اليسار .

4- طريقة الركض السريع : تستخدم هذه الطريقة للمسافة الطويلة أكثر من (4) ، حيث يتم التحرك فيها بلف الجسم إلى جهة الحركة مع الركض السريع وتقاطع الخطوة الأخيرة ، ويكون التقاطع حسب ما موضح في (3) وتطبق عادة من المركز رقم (2) إلى المركز رقم (4) أو بالعكس .

ثالثا : القفز (الطيران) :

يبدأ تنفيذ القفز بعد مرحلة الثانية وإثناء تطبيق الخطوات التالية :

- نقل كتلة ثقل الجسم على أمشاط القدمين .
- ثني الرجلين بدرجة تتراوح من (120 – 130) .
- مرجحة الذراعين إماما أسفل خلفا ثم بالعكس خلفا أسفل عاليا وفوق الشبكة .
- إذا كان القفز من الركض فتكون مرجحة الذراعين أسفل خلفا وبجانب الجسم ثم بالعكس خلفا أسفل عاليا لكي تساعد الجسم على عملية الطيران (30 %) وعمل حائط الصد .

رابعا : التنفيذ (الأداء) :

تمر هذه المرحلة بعد القفز ولها شروطها التي تمكن اللاعب من تنفيذ حائط الصد بصورة جيدة وهي: الذراعان ممدودتان فوق حافة الشبكة أو عبر الشبكة إلى ساحة الخصم .

اليدان لهما طريقتان هما :

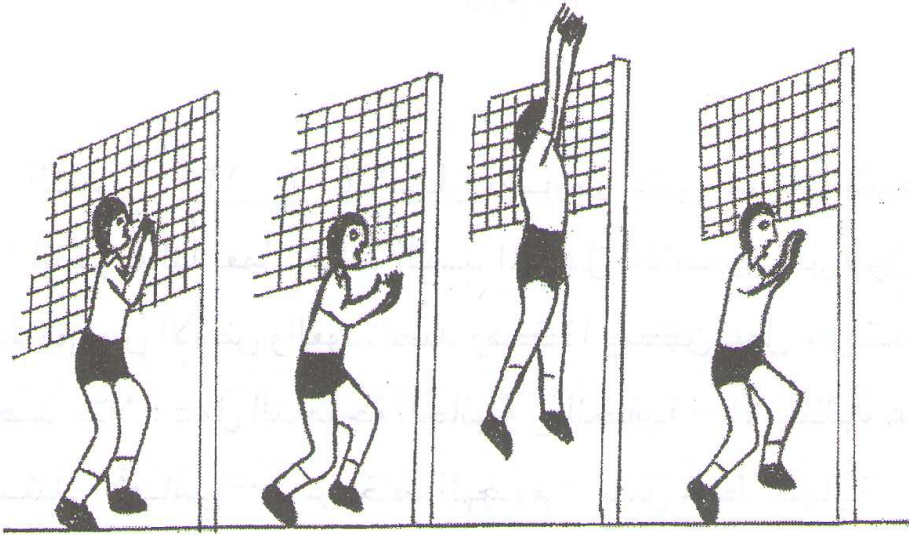
- 1- الذراعان عاليا أماما فوق حافة الشبكة ، أثناء لمس الكرة الكفين يثنى رسغ اليدين إلى أسفل باتجاه الأرض .
- 2- تكون الذراعان على شكل قوس فوق حافة الشبكة والى ملعب الخصم بحيث يكون اتجاه الكفين باتجاه الأرض مباشرة .
- أصابع اليدين تكون منتشرة ومتباعدة وممدودة ومشدودة ومجوفة والكفان متقاربان بحيث لا يسمحان بمرور الكرة بينهما ويتحركان باتجاه سير طيران الكرة .
- يميل الجسم من مفصل الفخذ بحيث يكون على شكل قوس .
- النظر يكون على عين المهاجم وعلى الكرة بوقت واحد .
- تدعيم الجسم بقوة عضلات الأطراف العليا وشد مفصل الكتف مع عضلات البطن .

خامسا : الهبوط والتغطية :

تبدأ هذه المرحلة بعد المرحلة الرابعة أي بعد تنفيذ حائط الصد ويلزم اللاعب

تنفيذ الأوضاع التالية :

- سحب الذراعين فوق الجسم تلافيا لمس الشبكة .
- خفض المرفقين بجانب الجسم تلافيا لمس الشبكة أو عبور خط الوسط .
- الهبوط على مشطي القدمين .
- انثناء الرجلين بدرجة (90) لامتصاص الصدمة من الهبوط يكون اتجاه الجسم باتجاه سير الكرة المرتدة وذلك استعدادا للقيام بعملية الهجوم المضاد.



شكل (3) مهارة حائط الصد

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 دراسة أسماء حميد كمش (1) 2005

(استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة للوثبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز) .

هدفت الدراسة إلى

- 1- استخدام تدريبات مقاومة الماء لتطوير القوة الخاصة للاعبات الوثبة الثلاثية
- 2- التعرف على مستوى القوة الخاصة للاعبات الوثبة الثلاثية في الوسط المائي
- 3- التعرف على مستوى تطور الأداء والانجاز بعد استخدام الوسط المائي .

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة

عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات المنتخب الوطني لألعاب القوى في الوثبة الثلاثية وعددهن (6) وتراوح أعمارهن بين (20- 24)

الاستنتاجات

- 1 - ظهور تطور للقوة المميزة بالسرعة لإفراد عينة البحث مما يؤكد تطور ردود أفعال العضلات العاملة في الأطراف السفلى في الحركات السريعة والتي تتميز بها جراء تدريبات المقاومة داخل الماء .
- 2- أن استخدام تدريبات الوثب ذات ردود الأفعال السريعة ساهمت في استثارة العضلات العاملة مما ساهم في تطور الكفاءة البدنية والحركية ضمن متطلبات الحركة .

¹ - أسماء حميد كمش ؛ مصدر سبق ذكره، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، 2005) .

- 3 - أن استمرار التدريب وفقا للمنهج الذي أعدته الباحثة في الوسط المائي قد عزز من زيادة كفاءة الجهازين العصبي والعضلي لضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحركية المختلفة التي تتناسب والأداء الفني للوثبة الثلاثية حيث إن استخدام تدريبات جديدة يعزز ويساهم في تكامل الوظائف المختلفة وبما ينسجم مع هذا الاختلاف وكان هذا واضحا من خلال المستوى الفني للأداء .
- 4- إن تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية في الوثبة الثلاثية أعطى دلالة على أن جميع التدريبات التي استخدمتها الباحثة كانت تتم وفقا للأداء الفني الصحيح من اجل ضمان تدريب فعال ومؤثر في الوسط المائي .
- 5- ظهر أن أفراد عينة البحث والذين تعرضوا للمقاومات المختلفة داخل الماء قد تكاملت نسبيا سيطرتهم على العمل الحركي أثناء أداء هذا الجهد وهذا يعني زيادة كفاءة الجهاز العصبي لهم جراء هذه التدريبات .
- 6- إن جميع اختبارات القوة الخاصة لإفراد عينة البحث قد ساهمت في زيادة القدرة في التحكم في المجال الزمني والمكاني لحركات الرجلين وبأعلى ما يتطلبه الاداء من سرعة وقوة .

2-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة

تختلف الدراسة السابقة عن الحالية في بعض المحاور وتتشابه في البعض الآخر ولغرض توضيح ذلك تم مناقشتها وفق المحاور الآتية : -

2-2-2-1 أوجه التشابه

- 1- استخدام المنهج التجريبي للدراستين .
- 2- استخدام على مجموعة واحدة .

2-2-2-2 أوجه الاختلاف

- 1- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في نوع الفعالية وهي كرة الطائرة .
- 2- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في مستوى العينة .
- 3- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في ارتفاع مستوى الماء .
- 4- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في نوع القوة .
- 5- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في نوع الوسائل الإحصائية .
- 6- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في عدد الوحدات التدريبية .

الباب الثالث

3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث.

2-3 عينة الباحث.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

4-3 خطوات إجراء البحث.

1-4-3 تحديد المهارات الأساسية لكرة الطائرة.

2-4-3 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-3 الاختبارات مهارية المستخدمة في البحث.

6-3 الأسس العلمية للاختبارات.

1-6-3 صدق الاختبار.

2-6-3 ثبات الاختبار.

3-6-3 الموضوعية.

7-3 التجربة الاستطلاعية.

8-3 إجراءات البحث.

1-8-3 الاختبارات القبليّة.

2-8-3 التجربة الرئيسية.

3-8-3 الاختبارات البعدية.

9-3 الوسائل الإحصائية.

3- منهج البحث و اجراته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة تلزم الباحث اختيار المنهج الملائم ، وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد "من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى المعرفة الموثوق بها" (1) ، ويعرفه أيضا "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين ، بقصد تحديد وقياس تأثير في المتغير او المتغيرات التابعة" (2) .

ولكون هذا المنهج يتصف بدقة نتائجه مقارنة مع النتائج الأخرى من (صدق ، وثبات وموضوعية) استخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي أي قياس مجموعة واحدة قبل التجربة وبعدها " ويعتبر الفرق بين النتيجة لقياس المتغير دليلاً على اثر العامل التجريبي " (3) .

T1 : اختبار قبلي

X : متغيرا تجريبيا (مستقلا)

T2 : اختبار بعدي

القبلي	المستقل	البعدي
T1	X	T2

شكل (4) يوضح التصميم التجريبي للبحث

¹ - ديوبولد فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة : محمد نبيل وآخرون ، (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية للطباعة 1985) ص 407 .

² - نوري إبراهيم الشوك ، رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية (بغداد ، 2004) ، ص 59 .
³ - أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج1 (ب غ 1990) ص 21 .

2-3 عينة الباحث :

ان اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها"⁽¹⁾ ، لذلك اختار الباحث منتخب محافظة ديالى للناشئين بالكرة الطائرة والبالغ (12) وبالطريقة العمدية إذ تم استبعاد (6) لاعبين لكونهم اشتركوا في التجربة الاستطلاعية وكانت نسبتهم من عينة البحث هي 50% وكان اختيار هذه المجموعة للأسباب الآتية :-

- 1 – إن أفراد العينة يمثلون مجتمع البحث اصدق تمثيل .
 - 2 – ضمان تواجد العينة يمثلون لأداء الاختبارات المستخدمة عليها .
 - 3 – ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ التجربة .
- تم إجراء التجانس لعينة البحث في الجدول (1) يبين التجانس بين أفراد العينة باستخدام معامل الالتواء إذ كانت قيمته بين (3±)

جدول (1) يبين تجانس العينة في الاختبارات والمتغيرات المستعملة في البحث

ت	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	15.50	0.547	15.50
2	الطول	سم	170.00	1.41	170.50
3	الوزن	كغم	67.00	2.36	67.00
4	اختبار إرسال من اعلى	درجة	49.33	3.88	48.50
5	اختبار ضرب الساق	درجة	14.83	2.14	15.50
6	اختبار تكرار حائط الصد	درجة	80.50	1.87	80.50

1- ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية. (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988)، ص41.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أدوات البحث " هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة"⁽¹⁾.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الدراسات والبحوث .
- الاختيارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية* .
- استمارة أسماء الخبراء والمختصين** .
- استمارة استنباهه لتحديد أهم المهارات الأساسية*** .
- استمارة استنباهه لتحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية**** .

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- 1- ملعب كرة لطائرة قانوني .
- 2- كرات طائرة عدد (15) .
- 3- صافرة .
- 4- أشرطة لاصقة ملونة .
- 5- كرات مطاطية طبية عدد 1 زنة (3 كغم) .
- 6- أقلام .
- 7- مقص .
- 8- حبال مطاطية (1 متر) .
- 9- شواخص .
- 10- ساعة توقيت (QUAMER) .
- 11- ميزان طبي (Japan) .
- 12- حوض سباحة (8 م) .
- 13- قائمان ارتفاعهما (150سم) .
- 14- مسطبة ارتفاعها (70 سم)

¹ - وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص 133.

(*) - ملحق (1)

(**) - ملحق (2)

(***) - ملحق (3)

(****) - ملحق (4)

3-4 خطوات إجراء البحث :

3-4-1 تحديد المهارات الأساسية لكرة الطائرة :

لغرض تحديد أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قام الباحث بتنظيم استمارة استبانة ملحق (3) ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس - الكرة الطائرة) * وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم المهارات الأساسية للكرة الطائرة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج نسبة (80 %) "فأكثر وللباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات"⁽¹⁾ كما موضحة في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين الأهمية النسبية للمهارات الأساسية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين .

المهارات الأساسية	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	النسب المقبولة	النسب غير المقبولة
الإرسال	32	%80	√	
استقبال الإرسال	24	%60		X
الإعداد (التمرير)	20	%50		X
الضرب الساحق	36	%90	√	
حائط الصد	40	%100	√	
الدفاع عن الملعب	28	%70		X

(*) ملحق (2)

¹ - محمد نصر الدين و محمد حسن علاوي ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر

العربي ، 2000 م) ، ص 151 .

3-4-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

لغرض تحديد أهم الاختبارات المهارية في كرة الطائرة قام الباحث بتنظيم استمارة استبانة ملحق (4) ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب والاختبارات والقياس – الكرة الطائرة) * وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية للكرة الطائرة وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج نسبة (80 %) فأكثر والباحث حق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات كما موضحة في الجدول (3)

جدول (3)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات المرشحة للمهارات الأساسية على وفق آراء الخبراء والمتخصصين

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	النسبة المقبولة	النسبة الغير مقبولة
1	مهارة الإرسال	اختبار قياس دقة الإرسال الطويل	درجة	24	%60		X
		اختبار قياس دقة الإرسال القصير	درجة	20	%50		X
		اختبار قياس دقة الإرسال للنقاط الصعبة	درجة	16	%40		X
		اختبار قياس مهارة الإرسال من الأعلى او من أسفل (1)	درجة	32	%80	√	
		اختبار قياس مهارة الإرسال من الأعلى او من أسفل (2)	درجة	28	%70		X
		اختبار قياس دقة الضرب الساحق القطري	درجة	20	%50		X
2	مهارة الضرب الساحق	اختبار قياس دقة الضرب الساحق المستقيم	درجة	34	%85	√	
		اختبار قياس دقة الضرب الساحق القطري والخطي	درجة	28	%70		X
		اختبار قياس دقة الضرب الساحق الخطي	درجة	24	%60		X
		اختبار تكرار حائط الصد (1)	درجة	36	%90	√	
3	مهارة حائط الصد	اختبار تكرار حائط الصد (2)	درجة	30	%75		X
		اختبار صد الضرب الساحق	درجة	20	%50		X

3-5- الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:-

1. الاختبار الإرسال من أعلى او من أسفل⁽¹⁾

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة الإرسال من الأعلى او من أسفل :

الأدوات

ملعب كرة طائرة قانوني ، عشر كرات طائرة ، مقياس متري / قدم شبكة .

تحدد منطقة الإرسال ، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب ، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب)

يكتب في المستطيل الأول رقم ((10)) وفي المستطيل الثاني رقم ((5)) وفي المستطيل الثالث رقم ((1)) حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث .

مواصفات الأداء

يقف المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف الملعب المقابل على أن تتخطى الكرة الشبكة (دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في المستطيل المكتوب فيه رقم ((10))

الشروط

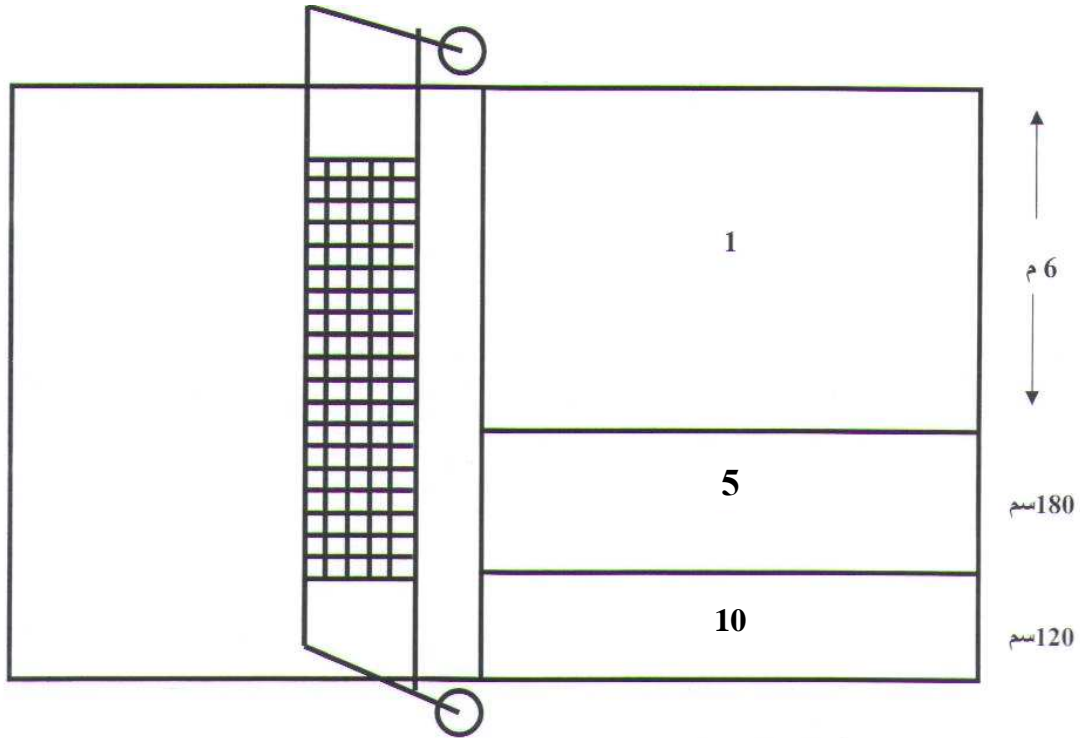
- 1- يتم الاتفاق مسبقاً على نوع الإرسال المستخدم .
- 2- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار (متتالية) .
- 3- يحصل المختبر على ((صفر)) في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت داخل الملعب أو خارجه ، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة .
- 4- يجب أداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال وخلف الخط الجانبي للملعب .

¹ - محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره (1997) ص 224.

التسجيل

يحصل اللاعب على ((10)) درجات إذا سقطت الكرة في منطقة المخصصة لذلك ((المستطيل الأول المجاور لخط الجانب)) ، وعلى ((5)) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث ((1)). . وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعتبر داخل المقاييس المستهدفة .

الدرجة النهائية تمثل مجموعة درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها ، أي: أن الدرجة النهائية لهذه الاختبارات هي ((100)) درجة .



شكل (5) يوضح اختبار مهارة الإرسال من الأعلى

2- اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم :

الغرض من الاختبار⁽¹⁾ :

قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .

الأدوات :

خمس كرات طائرة ، يقسم الملعب بحيث يقسم الملعب إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3 م) .

مواصفات الاختبار:

بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .

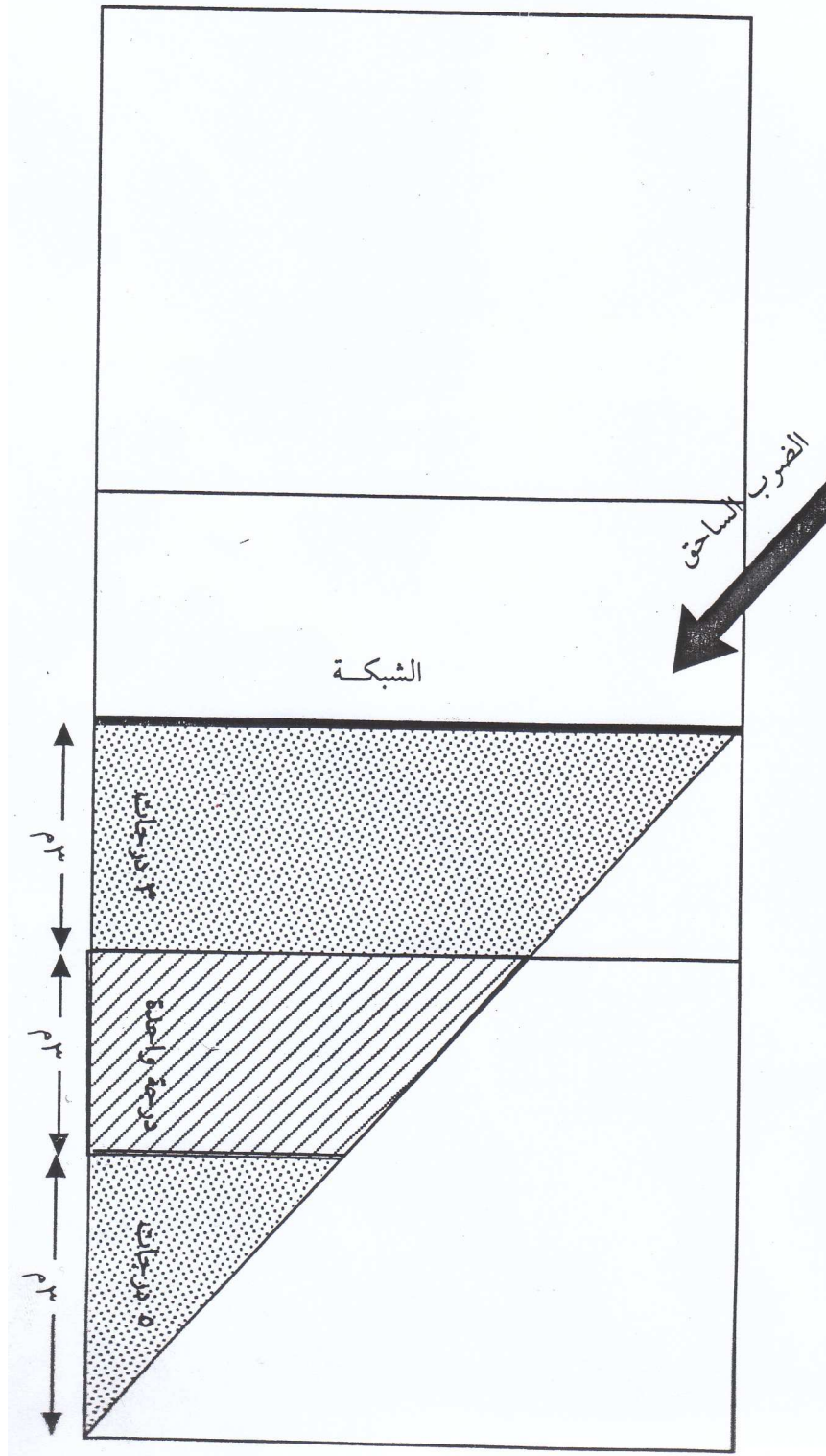
الشروط :

- 1 - لكل مختبر خمس محاولات .
- 2 - يلزم أن يكون الإعداد جيد في كل محاولة .
- 3 - تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة كما يلي .
 - ا - في المنطقة الأولى {3} درجات .
 - ب - في المنطقة الثانية {1} درجة .
 - ج - في المنطقة الثالثة {5} درجات .
 - د - خارج هذه المناطق يحصل المختبر على {0} .

التسجيل :

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25) درجة .

¹ - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره (1997) ص247.



شكل (6) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم

ثالثاً اختبار تكرار مهارة حائط الصد⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بالمعدل نفسه لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة .

الأدوات :

ملعب كرة الطائرة قانوني ، ومقعد (مسطبة) ، كرات الطائرة قانونية ، وساعة إيقاف ، وشبكة بار تفاع قانوني (243 سم) .

مواصفات الأداء :

يوضع المقعد (المسطبة) خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (50 سم) ، يقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه حتى تكون أعلى من مستوى الشبكة بمسافة (20 سم) ، يقف اللاعب (المختبر) داخل منطقة (3 م) في نصف الملعب الثاني حتى يكون مواجهاً للشبكة ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم والقفز (الوثب) لأداء مهارة حائط الصد حتى يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض ، يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (10 ثا) ، كما موضح بالشكل (7) .

الشروط .

- 1- في كل مرة يقفز (يثب) فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة .
- 2- على المختبر تكرار الاداء إلى إن يسمع إشارة إنهاء الوقت المحدد للاختبار

¹ - نوري إبراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية لنادي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (16 – 14) سنة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 120 .

3- على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة أداء المختبر للاختبار

4- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب فيه المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للمحدد للاختبارات

التسجيل .

تسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة (10ثا)

وحدة القياس

(الدرجة)

	X	O	
	اللاعب	المدرب	

شكل (7) اختبار مهارة الصد

3-6 الأسس العلمية للاختبارات :

3-6-1 الصدق .:

يعرف بأنه" الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه" (1) . بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقياسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو زيادة عليها(2)

لذا استخدم الباحث الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والمختصين واتفقوا على إن هذه الاختبارات تقيس أو تحقق الصفة أو القدرة التي وضعت من أجلها .

3-6-2 ثبات الاختبار .:

الاختبار الجيد " هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة"(3) ، ولكي يتحقق الباحث من ثبات الاختبار قام باستخدام طريقة إعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبار يوم السبت المصادف 6-8-2010 وإعادته بعد (7ايام)المصادف 13-6-2010 وعلى نفس العينة "لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور (7ايام) على الاختبار الأول"(4) لذا قام الباحث باستخدام معامل الارتباط سييرمان بين نتائج الاختبارات كما موضح في الجدول (4) وهذا ما يؤكد إن درجة ثبات الاختبارات كانت عالية .

¹ - ليلي السيد فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)ص64.

² - سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) ص287.

³ - ذوقان عبيدات؛ الباحث العلي مفهومه وادواته وأساليبه ط 6 (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998

ص195 .

⁴ - مروان عبد المجيد؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط1 (عمان : مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع 2000

ص 42 .

الجدول (4)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث

الثبات	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	ت
0.90	درجة	اختبار قياس الإرسال من الأعلى أو من أسفل	1
0.95	درجة	اختبار قياس الضرب الساحق المستقيم	2
0.94	درجة	اختبار تكرار مهارة حائط الصد	3

3-6-3 الموضوعية :

ان من صفات الاختبار الجيد يجب ان يكون موضوعياً ويقصد بموضوعية الاختبار "على إنها الاتفاق في الأداء في أكثر من حكم لترتيب او تقييم الأفراد أثناء الاختبار ، والابتعاد عن التقييم الذاتي " (1) .

ان الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية فهي واضحة ومفهومة من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات تم تسجيلها .

¹ - نوري إبراهيم الشوك ولؤي الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ط1 (ابريل 2010) ص102.

3-7 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " (1). كما يشير قاسم المندلاوي أن التجربة الاستطلاعية تعد "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تواجهه أثناء إجراء الاختبار لمعالجتها" (2)

وعلى هذا الأساس ، قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف (2010/8/6)

على عينة من لاعبي نادي ديالى للناشئين لكرة الطائرة ، وكان عدد اللاعبين (6) وكان هدف التجربة ما يأتي :

1. التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمتها لتنفيذها .
2. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انساب الحلول لها.
6. كفاءة فريق العمل المساعد (*) وكفايته .
7. التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

¹ - محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ط2 (1997) ، ص 204 .
² - قاسم حسن المندلاوي ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . (الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1989) ص 107 .
 (*) تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم أدناه :

1. السيد طارق لطفي صادق .
2. السيد باسم إبراهيم حميد .
3. السيد المعتصم بالله وهيب مهدي .
- 4- السيد احمد وهيب مهدي .
- خبير دولي .
- ماجستير تربية رياضية -مدرب المنتخب الوطني لكرة الطائرة .
- طالب ماجستير - جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية .
- بكالوريوس تربية رياضية .

8-3 إجراءات البحث :

1-8-3 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث (ليوم الأربعاء) بتاريخ 2010 / 8 / 17 في الساعة الثانية والنصف ظهرا في قاعة نادي ديالى الرياضي وبمساعدة الكادر المساعد وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (6) لاعبين وتم إجراء الاختبارات التالية :

يوم الأربعاء 2010 / 8 / 17

أولاً: اختبار مهارة الإرسال من الأعلى .

ثانياً: اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم .

ثالثاً: اختبار تكرار مهارة حائط الصد .

2-8-3 التجربة الرئيسية :

بعد إن تم عرض الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين* والعاملين في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة الطائرة وأيضا على المشرفين لتلافي بعض الأخطاء التي يقع بها الباحث

❖ إذ تم تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (18 - 8 - 2010) و انتهائها يوم (2010-10-12) إذ بلغ مدة التجربة (8 أسابيع) بواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التدريبية لطيلة التجربة (16) وحدة تدريبية في الوسط المائي* .

❖ اعتمد الباحث القواعد الآتية في أخراج الوحدات التدريبية

- ان تكون التدريبات في مستوى عينة البحث.
- استخدام تدريبات المشابهة لطبيعة الأداء.
- استخدام تدريبات مباشرة خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة بالأداء.
- استخدام مبدأ التنويع في التدريبات حيث يؤدي البعض منها بأدوات والأخر بدون أدوات.
- تم التدريب بطريقة التدريب التكراري .
- التزام الباحث بالتدرج بالحمل التدريبي كما موضح بالشكل رقم (8) .

❖ تم الأخذ بمبدأ التناوب بالعمل العضلي والتنويع في التدريبات . إذ يؤكد طلحة حسين وآخرون على " ضرورة العمل بالتناوب بين طرفي الجسم العلوي والسفلي حتى تحقق الراحة التامة للاعب" (1) .

* ملحق (5)

* ملحق (6)

¹ - طلحة حسين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب مدينة نصر مطابع أمون 1997، ص 119 .

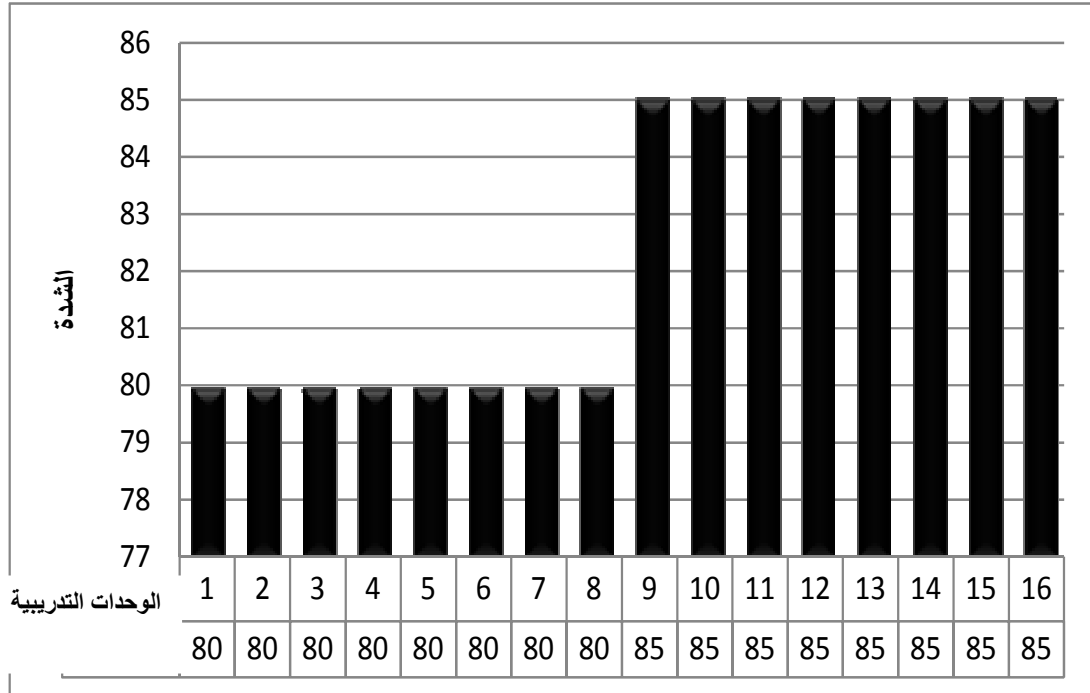
❖ فضلاً عن ذلك قام الباحث ببيان أوقات وأقسام الوحدة التدريبية مع ذكر النسبة المئوية لكل قسم كما مبين في المخطط الآتي .

جدول (6)

يبين أوقات وأقسام الوحدة التدريبية والنسبة المئوية لكل قسم

النسبة المئوية	الزمن الكلي خلال (16) وحدة	الزمن خلال الوحدة	أقسام الوحدة التدريبية
%15.38	د160	د10	القسم الإحصائي
			إحصاء عام 5 د
%76.92	د800	د50	القسم الرئيسي
%7.70	د80	د5	القسم الختامي
%100	د1040	د65	المجموع

❖ إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعديّة بعد يوم من انتهاء التجربة .



شكل (8) يوضح تموجات الحمل التدريبي والشدة

3-8-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية ليوم (الخميس) وبتاريخ 13 / 10 / 2010 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع ، وقد حرص الباحث على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{100} \times 100 \quad (1)$$

الكل

معامل الارتباط (سبيرمان) :

6 (مج ف 2)

-1

ن(ن-2)

2- اختبار ولكوكسن (2)

خطوات الاختبار :

- 1- تحديد الفروق بين كل زوج متناظر من الدرجات
- 2- ترتيب الفروق وفقا لقيمتها بغض النظر عن نوع الإشارة (سالبة أم موجبة)
- 3- إذا جاء الفرق بين أي زوج من الدرجات يساوي صفر ، فإنه يستبعد من التحليل .
- 4- تجمع الرتب ذات الفروق ذات القيم السالبة على حده ، وكذلك تجمع رتب القيم الموجبة على حده ، وتستخدم القيمة الصغرى كنتيجة نهائية للاختبارات (ولكوكسن) .

¹ - وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي ؛ بالتطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ، ص 71 0

² - عايد كريم الكتاني ؛ مقدمة الإحصاء وتطبيقات Spss . ط1 (دار الضياء للطباعة والتصميم العراق ، 2009) ص

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبلية والبعديّة

لعينة البحث وتحليلها.

2-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها عبر اختبار (ولكوكسن) لعينة البحث ولإيجاد معنوية الفروق بينها عبر الاختبارات اللامعلمية .

4-1 عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها :

جدول (7)

عرض نتائج اختبارات المهارات الأساسية القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها

ت	الاختبار	و(+)	و(-)	ن	اصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
1	مهارة الإرسال من الأعلى أو من أسفل	صفر	21	6	صفر	2	معنوي
2	دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	صفر	21	6	صفر	2	
3	تكرار مهارة حائط الصد	صفر	21	6	صفر	2	

1- مهارة الإرسال من الأعلى أو من أسفل.

يتضح من الجدول (7) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (صفر) لاختبار مهارة الإرسال من الأعلى أو من أسفل، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لاختبار مهارة الإرسال من الأعلى هي (2)، وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، ولصالح الاختبار البعدى .

2مهارة الضرب الساحق المستقيم .

يتضح من الجدول (7) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (صفر) لاختبار دقة مهارة الضرب الساحق، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لاختبار دقة مهارة الضرب الساحق هي (2)، وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، ولصالح الاختبار البعدى .

3- تكرار مهارة حائط الصد .

يتضح من الجدول (7) أن أصغر قيمة ل (و) المحسوبة هي (صفر) لاختبار مهارة تكرار حائط الصد، وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لاختبار مهارة تكرار حائط الصد هي (2)، وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، ولصالح الاختبار البعدى .

2-4 مناقشة نتائج اختبارات المهارات الأساسية :

1- اختبار مهارة الإرسال من الأعلى أو من أسفل .

يعزى السبب إلى أن هذا التطور في مهارة الإرسال من خلال الأساليب المستخدمة في التدريب وهي تدريبات في الوسط المائي مثل (كرات مطاطية ، حبال مطاطية ، وزن الجسم) التي ساعدت على تطوير النواحي البدنية وانعكس هذا التطور على الأداء الفني ، وهذا ما أكد عليه (عبد علي نصيف) " يرتفع مستوى الانجاز بسرعة اثناء استعمال تدريبات جديدة لم يتعود عليها الرياضي⁽¹⁾ " وأيضا يتفق الباحث مع زكي محمد حسن "إن أداء هذه التدريبات باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء، وذلك بهدف رفع كفاءة اللاعب"⁽²⁾ . لذا فمن الواجب على العاملين والمختصين في مجال الكرة الطائرة الاهتمام بالأدوات والوسائل التدريبية الحديثة التي من شأنها رفع مستوى لاعبيهم بدنيا ومهاريا .

وهذا ما أكد عليه (محمد بريقع) " إن استخدام الوسط المائي في التدريب أصبح إحداث الطرق ووسائل التدريب على مستوى العالم لما له من تأثير وإسهامات كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الكلية وكما يساعد أيضا في تطوير الأداء الفني المتضمن الأنشطة الرياضية المختلفة⁽³⁾ "

وهذا مما يجعل اللاعبين أكثر فعالية وإتقاناً للأداء المهاري مما يزيد من الأداء لتوجيه الكرة إلى المكان الأكثر تأثيرا في الملعب المنافس إذ إن هذه المهارة ذات طابع فعال ومباشر إذ انه يستطيع اللاعب من الحصول على نقطة مباشرة من خلال الإرسال إذ كان فعالا . وهذا ما يؤكد الاتحاد " يسجل الفريق نقطة إذا ارتطمت الكرة بنجاح بملعب المنافس⁽⁴⁾ " ويكون الإرسال من اعلى أكثر استعمالا من قبل اللاعبين الناشئين إذ نرى أن اللاعبين يندفعون إلى تطوير هذا النوع الفعال في التدريب وهذا ما ساهم في تطوير الأداء لهذه المهارة .

¹ - عبد علي نصيف ؛ مبادئ علم التدريب ، (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1988)، ص 105.

² - زكي محمد حسن ؛ مدرب الكرة الطائرة .(القاهرة دار المعارف .1997) ص39.

³ - محمد جابر بريقع ؛ مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في الألعاب الجماعية والفردية ، (المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ،جامعة حلوان ،2000).

⁴ - الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة ؛ القواعد الرسمية للعبة ، (2004) ،ص 25 .

2- اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم .

ويعزى السبب لهذه النتيجة بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية الى تأثير الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث وبأساليب مختلفة والتي شملت تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي فضلاً عن التغيير المستمر في نوعية التدريبات بين عضلات الذراعين والرجلين في نفس الوحدة التدريبية وعلى الأسس العلمية فضلاً عن استخدام الشدّد المختلفة وفترات راحة كافية لاستعادة الشفاء وعدد تكرارات تتناسب مع شدة كل تمرين وهذا مما أدى الى تطوير النواحي البدنية والنفسية وانعكس هذا التطور على الأداء الفني وهذا ما أكدّه خير الدين " بأن التدريبات الخاصة هي التي تهدف الى تنمية الصفات البدنية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي المختار"⁽¹⁾ .

ويرى الباحث ان ارتفاع مستوى الماء سوف يزيد العبء والحمل التدريبي لدى اللاعبين الذين تدربوا في هذا الوسط المائي حيث تزداد كثافته عن الهواء حيث تكون المقاومة الماء كبيرة ومعيقة ضد الحركات التي يقيمون اللاعبون بها في الوحدات التدريبية وعلى اللاعبين ان يبذلوا أقصى ما لديهم من قوة عضلية للتغلب على هذه المقاومة مما أدى الى زيادة القدرة في أجهزة الجسم وخصوصاً الذراعين والرجلين مما يؤدي الى ضمان وتحسين النتيجة للرياضي .

وهذا ما أكدته اسماء حميد "ان زيادة مقاومة الماء تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من جانب الفني (التكنيكي) والجانب الوظيفي ، كما له أهمية الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة"⁽²⁾ وأيضاً ما يؤكده (محمد حسن علاوي) " انه لا بد من الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل حتى ترفع أعضاء وأجهزه الجسم إلى تحقيق متطلبات أكثر وبالتالي إمكانية زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل " ⁽³⁾ .

1- خير الدين ؛ اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية (مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثاني العدد 4,3 ، 1985) ص 90

2 - اسماء حميد ؛ مصدر سبق ذكره . (2005) .

3 - محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 4 ، (القاهرة ، دار المعارف ، 1980) ، ص 96 .

ويرى الباحث ان التنوع في استخدام التدريبات في الوسط المائي يجعل اللاعب متشوقا ويؤدي الى أبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو تصحيح الاداء نحو الأفضل ، وهذا ما أكده محمد صبري⁽¹⁾ :

1- اكتشاف أخطاء الاداء والتي يصعب اكتشافها على الأرض نتيجة لسرعة الاداء .

2- يمكن إن يتم تعليم الجسم إن يتخذ الأوضاع المناسبة التي تعتبر مفاتيح الاداء الصعب والتي يصعب الوصول إليها على الأرض .

3- يساعد على تطوير الاداء الفني .

3- اختبار تكرار مهارة حائط الصد .

إن ظهور الفرق في الاختبارات البعدية في اختبار حائط الصد لدى أفراد عينة البحث يعزوه الباحث إلى فعالية المفردات التطبيقية التي قام بتنفيذها من قبل الكادر المساعد مع أفراد العينة وعلى طول فترة التجربة وفعالية اللاعبين ورغبتهم في تنفيذ مفردات الوحدات التدريبية و الالتزام المباشر من قبلهم بتنفيذ الواجبات المطلوبة ،فضلا عن احتوائها على تدريبات تتميز بالإعادة والتكرار إذ إن التكرار على أداء المهارة بشكل صحيح يؤدي إلى إتقانها بالشكل السليم فضلا عن أداء المهارة بظروف مختلفة سوف يزيد من نجاح او مقدرة اللاعب على تنفيذ الأداء. وهذا ما أكده مفتي إبراهيم " ان اللاعب يصل أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم " ⁽²⁾ . ، فضلا عن ذلك فان التدريبات التي استخدمت كانت ذات نوعية جيدة وموجهة إلى العضلات العاملة والتي أدت إلى تطوير قوة عضلات الذراعين والرجلين .

¹ - محمد صبري عمر ؛ مصدر سبق ذكره .

² - مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم .(القاهرة ،دار الفكر العربي ،1994)،ص 23.

وهذا ما تؤكدته مرفت محمد "يمكن استخدام الوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة ، التحمل ، المرونة ، السرعة حيث يعمل على مرونة المفصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي إصابات او مضاعفات وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومة الماء باستخدام أثقال متدرجة"⁽¹⁾ .

وهذا ما تأكده اسماء حميد "ان التدريبات المائية قد اثرت بشكل واضح بزيادة قوة عضلات على إنتاج اعلى قدرة ممكنة في الحركات المتمثلة بتكرار حركات الرجلين والذراعين"⁽²⁾ .

. وأيضا ما تشير إليه خيرية السكري " إن تدريبات الوسط المائي لها فوائد كبيرة ومتعددة تحقق اللياقة الشاملة للجسم"⁽³⁾ .

¹ - مرفت محمد عبد اللطيف ؛ تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدرو أربوك) على مستوى الإعداد البدني للمبارزين الناشئين ، (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية القاهرة ، 2000)، ص 23 .
² - اسماء حميد ؛ مصدر سبق ذكره . (2005) .
³ - خيرية السكري ؛ تمرينات الماء، (منشأة المعارف ، الإسكندرية 1998)، ص 11 .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث :

- 1- ان أداء التدريبات في الوسط المائي كان لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات بشكل ملحوظ .
- 2- ان لتدريبات الذراعين والرجلين التي تضمنها التدريب كان لها تأثيراً ايجابياً في تطوير المهارات الأساسية .
- 3- ان تنظيم التدريبات والتشويق الذي احتوته الوحدات التدريبية أسهم في فعالية تنفيذ مفرداتها من قبل اللاعبين وان التزامهم المستمر على طول فترة التجربة انعكس على تطور المهارات .

5-2 التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام هذا الأسلوب من التدريب في (الوسط المائي) لما لها من تأثير في تطوير الجانب المهاري ومن اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- إجراء بحوث ودراسات على مهارات أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير لاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام .
- 3- تعميم نتائج هذا البحث على فرق الناشئين في الأندية الأخرى في العراق .
- 4- ضرورة إن يكون التدريب في الوسط المائي بطريقة تشبه الاداء المهاري ليشمل ذلك تدريب العضلات العاملة بالمهارة .
- 5- إجراء دراسات مشابهة لتطوير صفات بدنية لمختلف فعاليات رياضية باستخدام هذا الأسلوب من التدريب في الوسط المائي.
- 6- إجراء دراسات مقارنة بين التدريبات داخل وخارج الماء لمعرفة أيهما أفضل.

- القرآن الكريم
- أبو طالب محمد سعيد ؛ علم مناهج البحث ، ج1 (ب غ 1990) .
- احمد عبيد حسن؛ أثر التدريب بأسلوب (البلايومتري - الأثقال) في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة والأداء وإنجاز رمي الرمح للناشئين ، 2006 .
- الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة ؛ القواعد الرسمية للعبة، 2004.
- أسماء حميد كمبش ؛ استخدام تدريبات مقاومة الماء في تطوير القوة الخاصة لواتبات الثلاثية وتأثيره على الأداء والانجاز ، (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2005).
- أسماء حميد كمبش و فاطمة عبد مالح؛ التدريب الرياضي . (ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2011) .
- أمر الله احمد البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (مسلة المعارف، الإسكندرية، 1998).
- الرياضة المعاصرة ؛ مجلة علمية نصف سنوية متخصصة تصدرها كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ، 2009 .
- المندلأوي والشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، (دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، 1987).
- الين وديع فرج ؛ دليل المعلم والمدرب واللاعب ؛ (منشأة المعارف للنشر الإسكندرية ؛ 1990) .
- أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996).
- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي ، (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999) .

- جيمس أيد كيلف ؛ البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية ، (ترجمة ، حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي) . بغداد ، مكتبة الكرار للطباعة ، 2006 .
- خير الدين ؛ اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية (مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثاني العدد 4,3، 1985)
- خيرية السكري ؛ تمرينات الماء، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1998.
- ديوبولد فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة : محمد نبيل، (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية للطباعة 1985) .
- ذوقان عبيدات. الباحث العلي مفهومه وادواته وأساليبه (ط 6 عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) .
- ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسلوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد مكتبة نون للتحضير الطباعي، 1995.
- ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . (مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1988) .
- زكي محمد حسن ؛ مدرب الكرة الطائرة . القاهرة دار المعارف . 1997 .
- سامي الصفار ؛ الإعداد الفني لكرة القدم ؛ (بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1984) .
- سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الأردن، عمان، دار المسيرة، 2000) .
- سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة . تعليم . تدريب . تحكيم ؛ (طرابلس . منشورات السابع من ابريل . 1997) .
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، ط1 (عمان ، المعتز للنشر والتوزيع ، ، 2006) .
- سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ،(منشورات دار دجلة عمان 2009) .

- سعد محسن إسماعيل ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، (أطروحة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 1996).
- سعد محمد قطب – لؤي غانم الصميدعي ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985).
- صالح راضي اميش ؛ تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية للعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف البعيد وركل الكرة لأبعد مسافة ، (أطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2000).
- صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ؛ (ط1، دار دجلة الأردن 2010)
- ضياء منير شوكت .. "علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلى ببعض المهارات الأساسية لكرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2000).
- طارق حسن رزوقي و حسين سبهان ؛ المهارات والخطط الهجومية في الكرة الطائرة، (ط1 ، دار الكتب والوثائق بغداد ، 2011).
- طلحة حسين ؛ الموسوعة العلمية للتدريب ن مدينة نصر مطابع أمون 1997.
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة الإحصاء وتطبيقات . (ط1 دار الضياء للطباعة والتصميم العراق ، 2009).
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000).
- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي . (دار الكتب والوثائق بغداد 2004).
- عبد علي نصيف ؛ مبادئ علم التدريب ، بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، (الإسكندرية، منشأ المعارف، ط12، 2005).

- عصام الوشاحي ؛ الكرة الطائرة الامركية : (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1997) .
- عصام محمد العشماوي ؛ التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي ، منشأة المعارف الإسكندرية ،2004.
- عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة : التكنيك والتكتيك الفردي ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987) .
- عقيل الكاتب وعامر جبار ؛ القواعد الدولية للكرة الطائرة ، 2000 - 2004 ، (بغداد ، 2001) .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون ، (ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999) .
- فاضل كامل مذكور ؛ اتجاهات حديثة في التدريب ، التحمل ، القوة ، الإطالة ، التهدئة .
- قاسم حسن المندللاوي ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . (الموصل ، دار الكتب للنشر ،1989).
- قاسم حسن حسين ؛ التدريب في العاب الساحة والميدان ، المكتبة الوطنية بغداد ،1976.
- قيس ناجي و بسطويسي احمد ؛الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) .
- كمال جميل ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، (عمان ، الجامعة الأردنية ، ط1 ، 2001) .
- كمال درويش ؛الجديد في التدريب الدائري . الطرق والأساليب .والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية .(مركز الكتاب للنشر .القاهرة1999) .

- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- ليث إبراهيم جاسم الغريري ؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية ، (ط 1 المطبعة المركزية جامعة ديالى ، 2010).
- ليلى السيد فرحان؛ القياس المعرفي الرياضي، ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- محمد جابر بريقع ؛ مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في الألعاب الجماعية والفردية ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة ، جامعة حلوان ، 2000.
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط 4 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1980.
- محمد خير الحوراني ؛ الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ ، مهارات ، تدريب) : ، (دار الكتب والوثائق بغداد 2008).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، (ط 1 بغداد دار الفضلي 2008).
- محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد ؛ الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001م).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 4 دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، (مركز الكتاب والنشر القاهرة ، ط 1 ، 1997).
- محمد صبري عمر ؛ هيدرو ديناميكا الأداء في السباحة ، مطابع الشرق ، 1997.
- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، (دار القلم ، الكويت ط 1، 1987).

- محمد عبد الغني عثمان ؛ موسوعة العباب القوي، (ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، مطبعة فيصل الكويت، 1990).
- محمد علي القط ؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي، (ط1 دار الفكر العربي القاهرة 1999).
- محمد نصر الدين و محمد حسن علاوي ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 م) .
- مختار سالم ؛ أصول الكرة الطائرة ، (بيروت ، مدرسة دار المعارف ، 1979) .
- مرفت محمد عبد اللطيف؛تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هايدرو اربوك) على مستوى الأعداد البدني للمبارزين الناشئين ، 2000 .
- مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001).
- مروان عبد المجيد أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . (ط1 عمان : مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع 2000) .
- مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- مفتي إبراهيم حماد التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (ط1 ؛ دار الفكر العربي ؛ القاهرة . 1998) .
- مصطفى إبراهيم شرف ؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 2001.
- منصور جميل العنكي التدريب الرياضي وأفاق المستقبل ؛ (ط1 دار الكتب والوثائق ؛ بغداد ، 2010) .
- مهدي البشتاوي واحمد الخوجة ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 دار وائل للنشر والتوزيع الأردن 2010.

- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، (العراق ، 2005).
- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية و النفسية و المعرفية ، ط 1 ، 2007.
- نوري إبراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (16 – 14) سنة أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- نوري إبراهيم الشوك ؛ رافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية (بغداد ، 2004).
- نوري إبراهيم الشوك ولؤي ؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي (ط 1 ابريل 2010).
- وجيه محبوب ؛ علم الحركة (التعلم الحركي) ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985.
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر) .
- وجيه محبوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (ط 2 بغداد . دار الكتب والوثائق ، 2000).
- وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي ؛ بالتطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- ولهان حميد ؛ الكرة الطائرة وكرة الشاطئ : (بغداد مطبعة المستقبل ، 2006).

ملحق (1)
المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	الدرجة العلمية	ت
كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى	اختبارات وقياسات	ناظم كاظم جواد	ا.د	1
كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى	تعلم حركي	فرات جبار سعد الله	ا.د	2
كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى	بايو ميكانيك لياقة بدنية	مها محمد صالح	ا.م.د	3
كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى	علم التدريب كرة طائرة	محمد وليد شهاب	م.م	4
كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى	علم التدريب كرة طائرة	باسم إبراهيم حميد	م.م	5
	خبير دولي كرة طائرة	طارق لطفي صادق	بكلوريوس	6
معهد إعداد المعلمين للبنين /ديالى	علم التدريب	جبار كريم علو	م.م	7

ملحق (2)
أسماء الأساتذة والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبانة لترشيح
المهارات الأساسية والاختبارات الخاصة بها

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	الدرجة العلمية	ت
كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى	اختبارات وقياسات	ناظم كاظم جواد	ا.د	1
كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى	تعلم حركي	فرات جبار سعد الله	ا.د	2
كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى	تعلم حركي	مجاهد حميد رشيد	م.د	3
كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى	تعلم حركي كرة طائرة	بسمة نعيم محسن	م.د	4
كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى	تعلم حركي كرة طائرة	نصير قاسم خلف	م.د	5
كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى	علم التدريب كرة طائرة	محمد وليد شهاب	م.م	6
كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى	علم التدريب كرة طائرة	باسم إبراهيم حميد	م.م	7
	خبير دولي كرة طائرة	طارق لطفي صادق	بكالوريس	8

ملحق (3)

استمارة استبانة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية

لترشيح أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل/ الفاضلة المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية ، نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة الممكنة حول ترشيح أهم المهارات بالكرة الطائرة.

ارجوا وضع إشارة (✓) أمام المهارة.

ملاحظة :-

- 1- ان اقل درجة للتقويم هي (1) وأعلى درجة للتقويم هي (5) درجات .
- 2- يمكن وضع الدرجة نفسها لأكثر من مهارة .
- 3- من الممكن إبداء أية ملاحظة تراها مناسبة وضرورية ولم يرد ذكرها في الاستمارة مع مراعاة ما جاء آنفاً .

مع وافر الشكر والتقدير

طالب الماجستير

محمد وهيب مهدي

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التوقيع /

استمارة ترشيح أهم المهارات بالكرة الطائرة

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية					المهارات	ت
	5	4	3	2	1		
						الإرسال	ا
						الدفاع عن الملعب	ب
						حائط الصد	ج
						الضربة الساحقة	هـ
						الاستقبال	د
						الأعداد	و

ملحق (4)

استمارة استبانة

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية

لترشيح أهم اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل/ الفاضلةالمحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية ، نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة الممكنة حول ترشيح أهم اختبار للمهارات .

ارجوا وضع إشارة (✓) أمام الاختبار.

ملاحظة :-

- 1- ان اقل درجة للتقويم هي (1) وأعلى درجة للتقويم هي (5) درجات .
- 2- يمكن وضع الدرجة نفسها لأكثر من اختبار .
- 3- من الممكن إبداء أية ملاحظة تراها مناسبة وضرورية ولم يرد ذكرها في الاستمارة مع مراعاة ما جاء آنفاً .

مع وافر الشكر والتقدير

طالب الماجستير

محمد وهيب مهدي

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التوقيع /

ترشيح أهم اختبارات المهارات

الملاحظات	الدرجة حسب الأهمية					الاختبارات	المهارات الأساسية	ت
	5	4	3	2	1			
						دقة الإرسال الطويل	الإرسال	1
						دقة الإرسال القصير		
						دقة الإرسال للنقاط الصعبة		
						دقة اختبار الإرسال من الأعلى (1)		
						اختبار الإرسال من الأعلى و من الأسفل (2)		
							الضرب الساحق	2
						دقة الضرب الساحق القطري		
						دقة الضرب الساحق الخطي		
						دقة الضرب الساحق القطري والخطي		
						دقة اختبار الضرب المستقيم	حائط الصد	3
						اختبار تكرار حائط الصد (1)		
						اختبار تكرار حائط الصد (1)		
						اختبار صد الضرب الساحق		

ملحق (5)

أسماء الأساتذة والمختصين الذين عرض عليهم الوحدات التدريبية

ت	الدرجة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د	فرات جبار سعد الله	تعلم حركي	كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى
2	م.د	عبد المنعم حسين	علم التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
3	م.د	ليث إبراهيم جاسم	علم التدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
4	م.م	محمد وليد شهاب	علم التدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
6	م.م	باسم إبراهيم حميد	علم التدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
7	بكالوريوس	طارق لطفي صادق	خبير دولي	
8	م.م	جبار كريم علو	علم التدريب	معهد إعداد المعلمين للبنين/ ديالى

ملحق (6)**استمارة استبانة**

جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
الدراسات العليا / قسم التربية الرياضية

الأستاذ الفاضل/ الفاضلةالمحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تدريبات القوة الانفجارية في الوسط المائي لتطوير بعض المهارات بالكرة الطائرة للناشئين) ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة علمية يرجى التفضل بالاطلاع على بعض الوحدات التدريبية لتدريب الناشئين لكرة الطائرة المرفق طياً وإبداء أي ملاحظة حول عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .

مع وافر الشكر والتقدير

طالب الماجستير

محمد وهيب مهدي

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

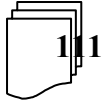
التوقيع /

الهدف التربوي / التعاون بين اللاعبين

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب العريض من الثبات	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	50د
		تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين للإمام لأبعد مسافة ممكنة	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم القفز العمودي من الثبات	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

الهدف التربوي / المثابرة والإصرار

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين إلى الزميل وتكون المسافة قريبة بينهما	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	50د
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب بقدم اليمنى للأمام ومن ثم القفز عاليا والنزول بالقدمين	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع إلى الزميل وتكون المسافة قريبة بينهما	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د



الهدف التعليمي / تطوير المهارات (الإرسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد)

الهدف التربوي / التعاون بين

الأسبوع الثاني
الوحدة الثالثة
زمن الوحدة 65 د
اللاعبين
2010/8/25

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين بين لاعبين كل لاعب من جهة بينهم الشبكة يقفزون بالقدمين بلمس الأيدي من فوق الشبكة	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	50 د
		تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع للأمام لأبعد مسافة ممكنة	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
		يقف المدرب على صندوق ويمسك الكرة ويحاول اللاعب القفز ولمس الكرة طائرة	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الجلوس) من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين إلى الخلف	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	50 د
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب بقدم اليسرى للأمام ومن ثم القفز عاليا	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الجلوس) من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع إلى الخلف	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم ثلاثية من الثبات (حجلة -خطوة- وثبة) والقفز بالقدمين عاليا	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	50د
		التمرين من الجلوس - القدمين باتساع الصدر (ثبت طرف الحبل من مكان ثابت من المسبح (خطوة للأمام بعيدا عن مكان التثبيت وعلى ان يواجه الظهر مكان التثبيت الحبل المطاط الإمساك بقبضتي الحبل المطاط بكلتا اليدين ، مد الذراعين في خط مستقيم نحو الأمام ومن ثم العودة الى الوضع الابتدائي ببطء	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم ثلاثية من الثبات (حجلة -خطوة- وثبة) والقفز بقدم واحدة عاليا	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د



الهدف التعليمي / تطوير المهارات (الإرسال ، الضرب الساحق ، حائط الصد)

الهدف التربوي / الإصرار والثقة

الأسبوع الثالث
الوحدة السادسة
زمن الوحدة 65د
بالنفس

2010/9/4

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمارين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين الى الأعلى	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	50 د
		دبني مع القفز بالقدمين للأعلى ولمس كرة طائرة وهي معلقة والنزول بالقدمين	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
		تمارين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع الى الأعلى	60سم	3	80%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم وثب جانبي من الثبات ومن ثم القفز عاليا	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	50د
		التمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر (ثبت طرف الحبل من مكان ثابت من المسبح (خطوة للأمام بعيدا عن مكان التثبيت وعلى ان يواجه الظهر مكان التثبيت الحبل المطاط الأمسك بقبضة الحبل المطاط، مد الذراع في خط مستقيم نحو الأمام ومن ثم العودة الى الوضع الابتدائي ببطء	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم وثب عريض من الثبات ومن ثم القفز عاليا	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10د 5د
		تمارين إحماء خاص							5د
2	الرئيسي	(تمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل في مكان ثابت من المسبح على ان يواجه الجسم مكان التثبيت الحبل امسك مقبض الحبل المطاط بذراع اليمنى الى كامل امتداها عبر الصدر الجانب الأيسر ومن ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	50د
		دبني مع القفز بالقدمين للأعلى ولمس كرة طائرة وهي معلقة ولكن النزول بقدم واحدة	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
		(تمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل في مكان ثابت من المسبح على ان يواجه الجسم مكان التثبيت الحبل امسك مقبض الحبل المطاط بذراع اليسرى الى كامل امتداها عبر الصدر من الجانب الأيمن ومن ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء	60سم	3	%80	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم ثلاثية من الثبات والقفز بالقدمين عاليا	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	50 د
		(التمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل من مكان ثابت من المسبح (خطوة للأمام بعيدا عن مكان التثبيت وعلى ان يواجه الظهر مكان التثبيت الحبل المطاط الإمساك بقبضتي الحبل المطاط بكلتا اليدين ، مد الذراعين في خط مستقيم نحو الأمام ومن ثم العودة الى الوضع الابتدائي ببطء	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم ثلاثية من الثبات والقفز بقدم واحدة عاليا	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمارين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين الى الأعلى	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	50د
		دبني مع القفز بالقدمين للاعلى ولمس كرة طائرة وهي معلقة والنزول بالقدمين	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
		تمارين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع الى الاعلى	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الجلوس) من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين إلى الخلف	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	50د
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب بقدم اليسرى للأمام ومن ثم القفز عاليا	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الجلوس) من وضع الاستناد على الركبتين رمي كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع إلى الخلف	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين بين لاعبين كل لاعب من جهة بينهم الشبكة يقفزون بالقدمين بلمس الأيدي من فوق الشبكة	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	50 د
		تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبيعية زنة (3 كغم) بالذراع للأمام لأبعد مسافة ممكنة	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
		يقف المدرب على صندوق ويمسك الكرة ويحاول اللاعب القفز ولمس الكرة طائرة	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم وثب جانبي من الثبات ومن ثم القفز عاليا	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	50د
		التمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر (ثبت طرف الحبل من مكان ثابت من المسبح (خطوة للأمام بعيدا عن مكان التثبيت وعلى ان يواجه الظهر مكان التثبيت الحبل المطاط الإمساك بقبضة الحبل المطاط، مد الذراع في خط مستقيم نحو الأمام ومن ثم العودة الى الوضع الابتدائي ببطء	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم وثب عريض من الثبات ومن ثم القفز عاليا	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

الهدف التربوي / التعاون بين اللاعبين

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمارين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب العريض من الثبات	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	50 د
		تمارين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين للأمام لأبعد مسافة ممكنة	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
		تمارين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم القفز العمودي من الثبات	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

الهدف التربوي / المثابرة والإصرار

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجاميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10 د 5 د
		تمارين إحماء خاص							5 د
2	الرئيسي	تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراعين إلى الزميل وتكون المسافة قريبة بينهما	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	50د
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم الوثب بقدم اليمين للأمام ومن ثم القفز عاليا	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
		تمرين من (الجلوس) دفع كرة طبية زنة (3 كغم) بالذراع إلى الزميل وتكون المسافة قريبة بينهما	70سم	3	%85	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5 د

ت	القسم	التمارين المستخدمة	ارتفاع مستوى الماء	عدد المجميع	الشدة	عدد التكرارات	الراحة بين المجميع	الراحة بين التمارين	الزمن الكلي
1	الإعدادي	تمارين إحماء عام							10د 5د
		تمارين إحماء خاص							5د
2	الرئيسي	(تمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل في مكان ثابت من المسبح على ان يواجه الجسم مكان التثبيت الحبل امسك مقبض الحبل المطاط بذراع اليمين الى كامل امتداها عبر الصدر الجانب الايسر ومن ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	50د
		تمرين من (الوقوف) استخدام وزن الجسم قرفصاء بقدم واحدة	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
		(تمرين من الجلوس – القدمين باتساع الصدر) ثبت طرف الحبل في مكان ثابت من المسبح على ان يواجه الجسم مكان التثبيت الحبل امسك مقبض الحبل المطاط بذراع اليسرى الى كامل امتداها عبر الصدر من الجانب الايمن ومن ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء	70سم	3	85%	4	3د	45ثا	
3	الختامي	تمارين تهدئة واسترخاء							5د

The Effect of Explosive strength Training Water – Medium to develop some Volleyball Skills for Young players

By:

Mohammed Wheeb Mehdi

Supervised by :

Prof . Nabeel Mahmood Shakir (ph . D .)

Asst . prof . Ayad Hameed Rasheed (ph . D .)

2011

**The Study includes five
parts**

The first part :

Identification of the study :

The Introduction and significance of the study :

The scientific development witnessed limitless new horizons in sports sciences like sports training . These sciences have great use in sports performance development in suitable and correct systems that do to serve society. .

The explosive strength has a great importance in most sports activities because it is one of the basic properties of the elements of physical requirements which distinguish the sports games like ball kick and goal scoring in football and servicing in volleyball . Training in volleyball is like any other type of sports has its basic principles which depends in it perfectness on following the best way in training . It is the use of a new training style to develop skills by using explosive strength training in a new environmenty it is water which its density in more than air . This reperesents more obstacles in practicing any movement .

The problem of The study :

The problem of the study crystallized in the weakness of strength training level of volleyball players . This affects a number of basic skills of this sport . Thus , the researcher attempts to use a new style which is water . medium because this medium has a great importance from the view point of its density , its resistance and the movement difficulty . this leads to correct the mistakes and to develop physical performance and skills . in accordance with young men .

Aims:

- 1-to do explosive strength training in water – medium to develop some skills .
- 2-To know the effect of explosive strength training in the water medium to develop the skills (service hitting , Servicing of strength hitting, hitting wall) in Volleyball.
- 3- Identifying the differences between pre and post tests to single research group.

Hypothesis :

- There are positive differences between the initial tests and post test and for the benefit of the post test.
- The training for explosive power in aqueous media a positive impact in the development of some of the skills of volleyball

The Fields of the Research :

- 1- Human Field : Young men Diyala Volleyball players
- 2- Time Field : 18-8-2010/12-10-2010 .
- 3-Spatial Field : Open Swimming pool /Hall closed Diyala / Baquba

The Second part :

This part is represented by the theoretical part and the previous studies . This part includes strength and muscular strength , strength training , strength product factors , strength types , explosive strength concept explanation , explosive

strength importance , water-medium training , water-medium uses , resistance types of water , repeated training use , repeated training traits and basic skills and their types especially (service , hitting , shooting wall) . The previous studies include one study which belongs to Asma kambash to support this study scientifically .

The Third part :

This part includes the method and the approaches of the study . It includes the method of the study in which the empirical approach was used that is one group which is subject to pre- and posttests .

The sample of the study is represented young volleyball Diyala Club players .

They were (12) players ; (6) players were excluded in the experimental ; the number of the players was (6) in the experimental part .

The experiment was done for the period 18-8-2010/6-10-2010 , the period is eight weeks ; (2) training periods a week ; the total number is (16) training periods .

The study sample was chosen through the : following test :

- 1-service accuracy test from the top .
- 2- Hitting accuracy test straight .
- 3- Repeated shooting walls skills test .

This part includes the equipments used , the means data collection and the experiment ; the identification of the changes in skills of the study , the identification of its tests , validity of the tests and doing the tests , etc .

The Fourth part :

This part includes the results of the study . These results were arrange in tables and figures ; They were discusses in accurate and scientific way and supported by references .

The Eighth part :

- 1- in performance of trainings in water medium had active effect to develop the Skills in suitable form.
- 2- the hands and legs training which contain the text which had active effect to develop the skills that they were research.
- 3- The arrangement of pleasant training which the training unit had contained the activity to achieve the materials of training unit by the players and continuously performance on the length of training unit period Which reflect of the development of the Skills.

Recommend at ions :

- 1-Encouraging the trainers to use this training styles - in watr medium which have effect in development skilling side from the sake to movie about the tradiation methods .
- 2- Conducting other researches and studies on other skills which have from great important in developing the volleyball player in special form and another games in universal form
- 3- Generalizing the results of this thesis to be seen by young volleyball players in another teams in Iraq.
- 4- Water – medium training should be done in a way similar to skills performance to include the skill working muscles .
- 5- Conduct similar studies for the development of physical characteristics for the different sporting events using this style of training in the aqueous.
- 6- Conduct comparative studies between workouts in and out of the water to see which one is better .

**Ministry of Higher Education
And Scientific Research
University of Diyala
College of basic Education**



**The Effect of Explosive strength Training Water
– Medium to develop some Volleyball Skills for
Young players**

A Thesis

**Submitted To The Council Of The College of basic
Education - University of Diyala In Apart Of Requirements
For The Degree Of Master In Physical Education**

By:

Mohammed Wheeb Mehdi

Supervised by :

Prof . Nabeel Mahmood Shakir

Asst . prof . Ayad Hameed Rasheed

2011 A.D

1432 H