



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

## تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين الكرة الطائرة

رسالة تقدم بها

**مصطفى عبد الكريم لعبي**

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان وهي جزء من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

**بإشراف**

**أ.م. د علي حسن فليح**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا

مَا تَشْكُرُونَ \* وَهُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ فِي

الْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

صدق الله العلي العظيم

سورة المؤمنین آية (78-79)

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة:

**(تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية**

**الهجومية للاعبي الكرة الطائرة)**

التي قدمها طالب الماجستير (مصطفى عبد الكريم لعبيبي)، وقد جرت بإشرافنا في جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي من متطلبات نيل درجة الماجستير في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعنا.

المشرف:

أ.م.د. علي حسن فليح

/ / 2020 م

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

/ / 2020 م

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة:

**(تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية**

**الهجومية للاعبين الكرة الطائرة)**

التي قدّمها طالب الماجستير (مصطفى عبد الكريم لعبيبي)، في جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، قد كتبت بأسلوب علمي رصين محافظاً على سلامة اللغة العربية من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة وقد تم تقويمها لغوياً ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

الجامعة والكلية:

التاريخ: / / 2020 م

## إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة:

**(تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية**

**الهجومية للاعبين الكرة الطائرة)**

التي قدمها طالب الماجستير (مصطفى عبد الكريم لعبيبي) قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية، لذا اقر وأؤيد سلامة العمل والمعايير الاحصائية وكفايتها للمناقشة لاستيفاء كافة متطلبات هذا الجانب.

التوقيع:

الاسم:

الجامعة والكلية:

2020 / /

## إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة، اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ:

**(تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية**

**الهجومية للاعبى الكرة الطائرة)**

التي قدمها طالب الماجستير (مصطفى عبد الكريم لعبيي) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الأسم:

عضواً

التوقيع

الأسم:

عضواً

التوقيع

الأسم:

رئيساً

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، في  
جلسته المرقمة ( ) والمنعقدة بتاريخ / / 2020 م

أ.د ماجد شندي والي

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

2020 / /

## الاهداء

إلى من خلقوا للأمام مصابيح الهدى آل بيته النبوة (عليه السلام)

إلى من هو المعروف والتقى أهل الريادة أمير المؤمنين علي (عليه السلام)

إلى من كان للإسلام عنوان الشهادة الإمام الحسين (عليه السلام)

إلى قائد الأمة ومصليها. قائم آل محمد الإمام المهدي (عج)

الذي لم تراه عيني، والذي الشهيد السعيد رحمه الله وأسكنه فسيح جناته

### أبي

إلى من ركع العطاء أمام قدميها. وأعطتني من دماها وروحها وعمرها حبا وتصميمها. ودفعتني لأجمل إلى الغالية التي لا أرى الأمل إلا من عينيها

### أمي الحبيبة

إلى زوجتي ورفيقة دربي في هذه الحياة، معك أكون أنا وبيدؤنوك أكون مثل أي شيء، إلى من أرى التفاؤل بعينها والسعادة في ضحكتها. إلى من تتطلع لنجاحي بنظرات الأمل

### زوجتي

قررت عيني اطفائي ...

تفاهره. حيدر، جنبي

إلى الذين واكبوا معي سنين العمر...

### اصدقائي

إلى الشموع التي أضاءت لي طريق العلم ...

### اساتذتي

إلى الأرض التي احتضنتني ... إلى الأرض التي أنشأتني ... إلى الأرض التي رفعتني نحو الشموع طيلة

### حياتي

عراقي العزيز اهدي ثمرة جهدي هذا

## الشكر والتقدير

الشكر لله عز وجل والحمد لله رب العالمين الذي بفضلته وفقنا وهدانا وأتم نعمته علينا، أسجد له حامداً وشاكراً على ما أمدني به من صبر ومثابرة وعزيمة صلبة لإنجاح هذا العمل لا يسعني الا ان اتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية المتمثلة بعميدها المحترم الأستاذ الدكتور (ماجد شندي والي) الذي كان لي خير دافع وخير معين . ومعاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا الأب والصديق الأستاذ الدكتور (محمد عبد الرضا كريم) لدوره الداعم والمشجع لمسيرتي العلمية. كذلك اتقدم بالشكر الجزيل الى رئيس لجنة الدراسات العليا الأستاذ الدكتور (مثنى ليث حاتم) وإلى الموظفين جميعاً في الكلية وأخص بالذكر الشؤون العلمية والدراسات العليا والمكتبة. كما لايسعني الا ان أتقدم بخالص شكري الى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة لا بدائهم الملاحظات العلمية القيمة التي أغنت البحث.

وأفضل بوافر الشكر إلى الأستاذ المساعد الدكتور (علي حسن فليح) مشرفي واعترافاً مني بفضلته وطول صبره ومتابعة كل خطوات عملي.

وأقدم بالشكر والتقدير الى الاساتذة الافاضل لما قدموه من مساعدة واءاء علمية سديدة أثرت البحث وهم (ا.م.د محمد ماجد صالح) (ا.م.د مصطفى عبد الزهره) (ا.م.د احمد عبد الائمة) (ا.م.د عبد الزهراء كريم عباس) جزاهم الله خير الجزاء ويتقدم الباحث بالامتنان للمقوم العلمي واللغوي والاحصائي الذين قاموا بتقويم الرسالة علميا و لغويا وأحصائياً.

ولا يفوتني ان أتقدم بالشكر إلى جميع الاساتذة الدراسات العليا الذين أبدوا توجيهاتهم وملاحظاتهم وآراءهم السديدة التي نورت الطريق الصحيح لسير البحث.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى فريق العمل المساعد للذين أثقلتهم بهمومي وكانوا لي خير عون. كما أتقدم بالشكر الوافر الى أفراد عينة البحث ومدربين الاندية (مظهر سبتي، سيد محسن) على

ما قدماء من جهد كبير في تجهيز عينتي وكذلك مدير القاعة الرياضية الاستاذ (وصفي عبد الله) جزاهم الله خير الجزاء. واتقدم بالشكر والتقدير الى الذين وقفوا معي بكل صدق واخلص طيلة ايام الدراسة وسطروا أروع معاني الاخوة ( أمير جاسم جناح ، مصطفى عبد الرحمن، علاء جواد المسعودي ، علي محمد عبد الزهره )

وتبقى كل باقات الحب والتقدير والشكر والامتنان الى الاسرة التي وقفت بجانبني مشجعة ومحبة عسا الله ان يمنحني القدرة على رد ولو القليل من افضالهم الجمة .  
واخيراً يبقى الدعاء لله عز وجل ان يوفق كل من وقف الى جانبي واسهم ولو بحرف في إتمام متطلبات رسالتي ... والله ولي التوفيق

**الباحث**



# مستخلص الرسالة باللغة العربية

## تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين الكرة الطائرة

إشراف  
أ.م.د. علي حسن فليح

الباحث  
مصطفى عبد الكريم لعبيبي

اشتملت الرسالة على خمسة فصول المقدمة واهمية البحث: إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات إذ نلاحظ إن التدريب الرياضي أخذ قسطاً من الاهتمام من قبل القائمين على عملية التدريب. من هنا تكمن أهمية البحث نحو أكثر الاساليب التدريبية حداثة وتحقيقاً للنتائج المرجوة التي تساهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للاستمرار في الأداء الجيد والمميز، كما ان تدريبات الساكيو تساعد اللاعب على دمج المهارات الحركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة. وتجلت مشكلة البحث حسب خبرة الباحث المتواضعة قد لاحظ بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتصل بطريقة أداء المهارات الفنية المختلفة ومنها مهارات الهجومية وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين أن هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نتائج الأندية المحلية للشباب لا ترتقي الى المستوى المطلوب ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص عدم التركيز على بعض القدرات الحركية المهمة لدى هؤلاء اللاعبين الشباب مما انعكس ذلك سلباً على نتائج المباريات في اللعبة الكرة الطائرة. اما الفصل الثاني شمل الدراسه النظرية والسابقة. الفصل الثالث المنهج التجريبي وعلية فقد جاء تحديد الباحث لمجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبو اندية محافظة ميسان للشباب وبالبالغ عددهم (42) لاعبا وبأعمار(16-18) سنة، أما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية و تم تقسيمها بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة، ومن ثم قام

الباحث بإجراءات البحث الميدانية وبعدها تم اجراء التجربة الاستطلاعية ومن ثم الاختبارات القبليـة والتجربة الرئيسة المتضمنة تطبيق المنهج التدريبي تدريبات ساكيو(S.A.Q) وبعدها الاختبارات البعديـة. وعلى ضوء ذلك توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية، إن تدريبات الساكيو S.A.Q التي طبقها لاعبي الكرة الطائرة اعدت وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي من حيث الشدد والحجوم كذلك منسجمة مع خصوصية الكرة الطائرة، من حيث شكل التمرين ومساراته الحركية، وهذا ما يتضح لنا من خلال تأثيرها الايجابي على مستوى اللاعبين في المتغيرات المدروسة. ان التطور الحاصل في الرشاقة والتوافق الحركي والتوازن الحركي انعكس ايجابياً على المستوى المهاري للاعبي الكرة الطائرة لأنها تعد متطلبات حركية للاعبي الشباب بالكرة الطائرة فضلاً عن مساراتها الحركية الموافقة لشكل المهارات. وعلى ضوء ذلك تم التوصل إلى التوصيات الآتية: التأكيد على إعداد تمرينات الساكيو يتفق هدفها التدريبي حركياً كان او مهارياً مع المتطلبات الخاصة للشباب بالكرة الطائرة. التأكيد على جعل تدريبات الساكيو تخدم أكثر من هدف تدريبي وفق المتطلبات الحركية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة. ضرورة إعداد تدريبات الساكيو من قبل الباحثين بهذا الاختصاص تهدف إلى تطوير المتطلبات البدنية والمهارية والوظيفية أخرى. اجراء دراسة مماثلة على فئات عمرية اخرى في لعبة الكرة الطائرة. اجراء دراسات مشابهة على العاب وفعاليات رياضية اخرى.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
ا	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف	
ث	إقرار المقوم اللغوي، إقرار المقوم الاحصائي	
ج	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
ح	الإهداء	
8-7	شكر والامتنان	
10-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
11	ثبت المحتويات	
14	ثبت الجداول	
15	ثبت الإشكال	
16	ثبت الملحقات	
	<b>الفصل الأول</b>	
18	التعريف بالبحث	1
19-18	مقدمة البحث وأهميته	1-1
19	مشكلة البحث	2-1
20-19	أهداف البحث	3-1
20	فروض البحث	4-1
20	مجالات البحث	5-1
20	تحديد المصطلحات	6-1
	<b>الفصل الثاني</b>	2
22	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
22	الدراسات النظرية	1-2

23-22	مفهوم التدريب الرياضي	1-1-2
23	أسلوب التدريبات الساكيو	2-1-2
24-23	تدريبات الساكيو	1-2-1-2
25	فوائد تدريبات الساكيو S.A.Q	2-2-1-2
27-26	القدرات الحركية	3-1-2
28-27	الرشاقة	1-3-1-2
29-28	التوافق	2-3-1-2
31-29	التوازن	3-3-1-2
32-31	المهارات الفنية للكرة الطائرة	4-1-2
33-32	الإرسال	1-4-1-2
34-33	الإرسال المتموج من القفز (الفلوتر)	1-1-4-1-2
35	الإعداد	2-4-1-2
37--36	الضرب الساحق	3-4-1-2
38	الدراسات السابقة	2-2
39-38	(دراسة حسن عبد الله حنيح الحساوي 2018)	2-2
	<b>الفصل الثالث</b>	
41	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
41	منهج البحث	1-3
41	مجتمع البحث وعينته	2-3
42	تكافؤ عينة البحث	2-2-3
43	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
43	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
43	الأجهزة والأدوات المستخدمة	2-3-3
44	تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث	4-3
44	تحديد القدرات الحركية	1-4-3
46	تحديد اختبارات القدرات الحركية	1-1-4-3
51	تحديد المهارات الهجومية	2-4-3
51	تحديد اختبارات والمهارات الهجومية	1-2-4-3

61	التجربة الاستطلاعية الاولى	5-3
61	اجراءات البحث الميدانية	6-3
61	الاختبارات القبليّة	1-6-3
62	تطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q المستخدمة	2-6-3
63	الاختبارات البعدية	3-6-3
64	الوسائل الإحصائية	7-3
	<b>الفصل الرابع</b>	
66	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
66	عرض وتحليل النتائج	1-4
66	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)	1-1-4
69	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث الضابطة في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)	1-1-1-4
72	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)	2-1-1-4
83-75	مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)	2-1-4
84	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث التجريبية في بعض اختبارات لمهارات الهجومية	3-1-4
88	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة البحث الضابطة في بعض اختبارات المهارية	1-3-1-4
92	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات المهارية الهجومية ومناقشتها	2-3-1-4
106-96	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة(مهارة الارسال المتموج، مهارة الاعداد، مهارة الضرب الساحق	3-4

	الفصل الخامس	
108	الاستنتاجات والتوصيات	5
108	الاستنتاجات	1-5
109	التوصيات	2-5
	المصادر	
116-111	المصادر العربية	
117	المصادر الأجنبية	
160-119	الملحقات	
A-B-C	المستخلص E	

### ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
42	يبين المعالم الإحصائية الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية للقدرات الحركية	1
45	يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية على وفق وجهة نظر الخبراء والمختصين	2
66	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن	3
69	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن	4
72	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن	5
84	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية	6
88	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية	7
92	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية	8

## ثبت الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
47	يوضح اختبار الجري لقياس الرشاقة	1
48	يوضح اختبار التوافق (العين -الرجلين)	2
49	يوضح اختبار التوافق (العين -الذراعين)	3
50	يبين اختبار باس لقياس التوازن المتحرك	4
53	يوضح اختبار دقة الإرسال المتموج من القفز(فلوتر) لجميع اللاعبين	5
54	يوضح اختبار الإعداد بالقفز من الأعلى من استقبال او دفاع جيدين	6
56	يوضح اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم من مركز (4) اللاعب العالي	7
57	يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري من مركز (4) اللاعب العالي	8
59	يوضح اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم من مركز (2) اللاعب العالي	9
60	يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري من مركز (2) اللاعب السوبر	10
68	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	11
71	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن) القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	12
74	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن) البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة	13
78	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية	14
91	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	15
95	يوضح الالوساط الحسابية في بعض القدرات المهارية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة	16

## ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
119	كتاب تسهيل مهمة	1
120	استمارة استبانة لتحديد القدرات قيد البحث	2
122	المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع السادة الخبراء والمختصين	3
123	اسماء الخبراء والمختصين في تحديد القدرات الحركية	4
124	فريق العمل المساعد	5
136-125	يبين التمرينات المستخدمة في البحث	6
160-137	يبين المنهج التدريبي بأسلوب الساكيو	7



# **الفصل الأول**

## **1-التعريف بالبحث**

1-1 مقدمة البحث وأهمية

1-2 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

6-1 تحديد المصطلحات

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات إذ نلاحظ إن التدريب الرياضي أخذ قسطا من الاهتمام من قبل القائمين على عملية التدريب حيث التنوع في استخدام الأساليب والطرق التدريبيه المختلفة والحديثة التي تعمل على رفع الملل عن المتدرب الناتج عن استخدام طريقة أو أسلوب واحد، والمدرّب الجيد هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب وطريقة تدريبية، ولعبة الكرة الطائرة هيه إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والاطلاع والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المواقف والمتغيرات التي تحدث إثناء المباريات من خلال لتطور الحاصل في الوقت الحالي فهي تحتاج الى تنوع في التدريبات لكي يكون اللاعب أكثر اتقاناً وأكثر ثباتاً عند أداء المهارات والهجومية.

كما أن المدربين واللاعبين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن طرق تدريبية حديثة، بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ولارتقاء باللاعب فضل الباحث أن تدريبات الساكيو تعد من الأساليب المستخدمة في المجال التدريب الرياضي الحديث كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة، وأيضا تطوير القدرات الحركية ولمالها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والمهاريه للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، ومنها لعبة الكرة الطائرة وأيضا تساعد المدرب على تحفيز واستثارة قدرات اللاعب على بذل ما في وسعهم لتحقيق هدف معين، لذلك تعد القدرات الحركية إحدى أهم العوامل المؤثرة في تحقيق العنصر الرئيسي في انسيابية الأداء وسرعة والتحكم في اتخاذ القرار الذي يؤثر بدوره في سرعة تنفيذ المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وفهم هذه العلاقة هو الأساس لوضع وأعداد تمارينات الساكيو المناسبة التي تساعدنا في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

من هنا تكمن أهمية البحث نحو أكثر الاساليب التدريبية حداثة وتحقيقاً للنتائج المرجوة التي تساهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للاستمرار في الأداء الجيد والمميز، كما ان تدريبات الساكوي تساعد اللاعب على دمج المهارات الحركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة ، ليكون اللاعب قادراً على مجابهة مختلف الظروف والمواقف التي يتعرض لها خلال أشواط المباراة ، فضلا عن تطوير القدرات الحركية والمهارية الهجومية بالكرة الطائرة من قبل المدربين لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا في الآونة الأخيرة.

## 2-1 مشكلة البحث:

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والرسائل والأبحاث المنشورة دوليا ومحليا في مجال علم التدريب الرياضي وكذلك من خلال متابعته الميدانية للكثير من المباريات المحلية في دوري الشباب فضلا عن كون الباحث مدرب منتخب تربية ميسان وبعض أندية ميسان وللاعب سابقاً وحسب خبرة الباحث المتواضعة قد لاحظ بأن هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتصل بطريقة أداء المهارات الفنية المختلفة ومنها مهارات الهجومية وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين أن هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نتائج الأندية المحلية للشباب لا ترتقي الى المستوى المطلوب ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص عدم التركيز على بعض القدرات الحركية المهمة لدى هؤلاء اللاعبين الشباب مما انعكس ذلك سلباً على نتائج المباريات في اللعبة الكرة الطائرة أرتأى الباحث دراسة تأثير تأثير تدريبات الساكوي (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية الهجومية للاعبين الكرة الطائرة والإبتعاد عن الطرق الكلاسيكية.

## 3-1 هدفا البحث:

1- إعداد تدريبات الساكوي (S.A.Q) وتطبيقها على عينة من لاعبي نادي نفط ميسان بالكرة الطائرة

للشباب .

2- التعرف على تأثير تدريبات الساكيو في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة لاعبي الشباب.

#### 4-1 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 5-1 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: لاعبي نادي نفط ميسان فئة الشباب (16-18) بالكرة الطائرة للموسم 2019-2020.
- 2 - 5 - 1 المجال الزماني: من 2019/9/18 الى 2020/8/25
- 3 - 5 - 1 المجال المكاني: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة في محافظة ميسان.

#### 6-1 تحديد المصطلحات:

- 1- تدريبات الساكيو (S.A.Q): وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness السرعة الحركية التفاعلية: هي تنفيذ المهارة بسرعة ودقة وقد تصاحب بقوة في اغلب الفعاليات الرياضية، وهي مزيج من زمن رد الفعل يتبعها مباشرة السرعة الحركية.
- 2- الرشاقة التفاعلية: هي القدرة الأكثر تخصصية من الرشاقة ، فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الأنشطة الرياضية ( تغير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته )<sup>(1)</sup>.

(1) عمرو صابر حمزة، وآخرون: تدريبات الساكيو، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 13. 2017.

## **الفصل الثاني**

### **2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة**

#### **1-2 الدراسات النظرية**

##### **1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي**

##### **2-1-2 أسلوب التدريبات الساكيو**

##### **1-2-1-2 تدريبات الساكيو**

##### **2- 2-1-2 فوائد تدريبات الساكيو (S.A.Q)**

#### **3-1-2 القدرات الحركية**

##### **1-3-1-2 الرشاقة**

##### **2-3-1-2 التوافق**

##### **3-3-1-3 التوازن**

#### **4-1-2 المهارات الفنية للكرة الطائرة**

##### **1-4-1-2 الإرسال**

##### **1-1-4-1-2 الإرسال المتموج من القفز (الفلوتر)**

##### **2-4-1-2 الإعداد**

##### **3-4-1-2 الضرب الساحق**

#### **2-2 الدراسات السابقة**

##### **1-2-2 دراسة حسن عبد الله حنيح الحسناوي**

## 2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

## 2-1-الدراسات النظرية

## 2-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

"يعد التدريب الرياضي أحد علوم التربية البدنية والرياضية التي جرى الاهتمام بها بشكل كبير وله أسس ومبادئ ثابتة يجب الاهتمام بها والاعتماد عليها في بناء البرامج التدريبية والوصول باللاعبين الى المستويات العليا، والتدريب الرياضي هو " علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين" كذلك هو "أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع الانجاز عند الرياضيين للوصول للمستويات العليا"<sup>(1)</sup>.

أن التدريب الرياضي الحديث عملية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني "ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والفنية وال نفسية وصفاتهما الخلقية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة في أثناء المباريات والمنافسات"<sup>(2)</sup>.

ويذكر (محمد عبد الله هزاع، ومختار احمد أيثولي 2004)<sup>(3)</sup>، أن عناصر التدريب الرياضي يمكن

حصرها بالآتي:

1. المهارات الأساسية وتطويرها.

2. الخطط الفردية والجماعية.

3. التحضير البدني والاهتمام باللياقة البدنية.

4. الإعداد النفسي.

5. الإعداد النظري.

(1) مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2010، ص 10.

(2) ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص 23.

(3) محمد عبد الله هزاع ومختار احمد ايثولي: المهارات الأساسية لكرة القدم، ط1، الكويت، مطابع صوت الخليج،

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضي للمستويات العالية بصفة خاصة ، وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ونستخلص من هذا التعريف ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها للقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي ، هو إعداد الفرد الرياضي للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته<sup>(1)</sup>.

" ومما سبق نستنتج بان التدريب الرياضي عبارة عن عملية مخططة ومدروسة، تسهم عن طريق العمل العضلي المتكرر (الحمل البدني) وتهدف إلى تحسين المستوى والاحتفاظ به أو الهبوط به وينتج من خلالها تغيرات في المستوى البدني والوظيفي والتكتيكي والنفسي والعقلي، بحيث تتعدى شدة الحمل حداً معيناً يختلف من فرد الى آخر"<sup>(2)</sup>.

من خلال ما تقدم يرى الباحث بأن تدريب الرياضي هو العلم الذي من خلاله يصل اللاعبون في مختلف الألعاب الى أعلى المستويات العليا، من خلال المرور بعدة مراحل تدريبية مختلفة ومقننة الخطوات ولكل المستويات يتم حساب خطواتها علمياً منذ البداية وحتى النهاية من اجل تحقيق النتيجة المطلوبة وحسب الهدف المرسوم والمراد الوصول إليه.

## 2-1-2 أسلوب التدريبات الساكيو:

### 1-2-1-2 تدريبات الساكيو:

المديرون الرياضيون واللاعبون وعلماء التدريب الرياضي يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي، واكتساب ميزة تنافسية وتدريبات الساكيو (S.A.Q) تعد

<sup>(1)</sup> صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة ،2011م

<sup>(2)</sup> محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987،

أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال التدريب الرياضي، وإذا نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية تقريباً وبلا استثناء، نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة سواء للطرف العلوي أو الطرف السفلي أو كليهما معاً. وتدريبات الساكيو أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي وقد أثبتت فاعليتها، في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية، ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو بشكل منفرد أي يتم التدريب، على كل عنصر سواء كان سرعة انقلالية أو رشاقة أو سرعة استجابة حركية منفرداً عن الآخر وسوف تحقق النتائج المرجوة، لكن لو تم استخدامها سوياً والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الأداء الرياضي، مصطلح الساكيو مشتق من الحرف الأول لكل من السرعة الخطية Speed، الرشاقة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness، ويشير ريمكو بولمان وآخرون (etal.Remco Polman 2009)، إلى أن تدريبات الساكيو (S.A.Q) نظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين التسارع، والتوافق بين العين واليد، والقدرة الانفجارية، وسرعة، الاستجابة، ويضيف (فيلورجانو. بالانيسامي Velmurugan&Palanisamy 2012) إلى أن تدريبات الساكيو، نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد، وهي نظام تدريبي تكميلي متكامل يهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness. وهي التدريب الرياضي لكل من السرعة (speed)، والرشاقة (Agility) وسرعة الانطلاق (Quickness)، والتي يفضل أن تعرف بتدريب S,A,Q (training) والتي أصبحت طريقة شائعة وأسلوب خاصاً لتدريب الرياضيين. سواء كان هؤلاء الرياضيين براعم أو محترفين. أيضاً سوف نلاحظ أن تدريبات الساكيو تستخدم لكي نزيد كلاً من السرعة وكذلك المقدرة الخاصة ببذل أقصى جهد وذلك من خلال حركات ذات السرعة العالية، أن بعض المنافع أو الفوائد الخاصة بتدريب سوف نجدها تتضمن زيادة في القدرة العضلية في جميع أو كل التحركات المتعدد التي تؤدي في حيز مكاني، مع كفاءة أشارات المخ، وكذلك زيادة الإدراك المكاني والمهارات الحركية وزيادة سرعة رد الفعل<sup>(1)</sup>.

(1) زكي محمد محمد حسن: أسلوب تدريب S,A,Q، ط1، دار الكتاب الحديث، 2017، ص 24، 23.



## 2-2-1-2 فوائد تدريبات الساكيو<sup>(1)</sup>.

" تستخدم تدريبات الساكيو S.A.Q في المجال الرياضي للاستفادة منها في تحسين:

- التسارع Acceleration.
- حركات الذراع Arm action.
- التحركات Footwork.
- زمن الاستجابة Response time.
- الانفجارية Explosion.
- الوعي البصري Visual awareness.
- توافق العين واليد Hand-eye-co-ordination.
- القدرة العضلية Power.

أن تدريبات S,A,Q سوف نرى أن طيفها الكامل يعطي المهارات الحركية الحيوية، وبعد ان تتسيد مهارات S,A,Q فإنه يصبح باستطاعتك أن تبتكر أو تبتدع Create ، بيئة مباراة أو منافسة ، عند تدريبك ل S,A,Q، أليك لأن بعض النقاط لكي تحصل على الابتكار والأبداع، نحو ما يخص برنامجك التدريبي:

- اشعر أن لديك مطلق الحرية لكي تغير أي تدريب.
- ادمجه أو امزجه combine مع مهارة الرياضية التخصصية.
- أو ادمجه أو مزجه combine مع تدريب آخر.

وهنا تجدر الإشارة الى أن التجريب أو إجراء تجربته سواء في أداء التدريب لوحدة أو بعد تركيبه أو

مزجه مع آخر يتمثل في كيف أن كل مثل هذا التدريبات وضعت جميعها من اجل التطوير<sup>(2)</sup>.

(1) عمر صابر حمزة واخرون: مصدر سابق ذكره ،2017، ص 14.

(2) زكي محمد محمد حسن: مصدر سابق ذكره، ص 575، 2017.

## 3-1-2 القدرات الحركية:

تعرف القدرات الحركية بأنها " الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد الرياضي ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب"<sup>(1)</sup>.

ويعرفها وجيه محجوب بأنها " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة، مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"<sup>(2)</sup>.

وبالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم القدرات الحركية " يتمثل بالوصول بالأداء إلى شكل ديناميكي حركي كما إنها أيضاً ما يمكن أن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه"<sup>(3)</sup>، فضلاً عن ذلك فإن مفهوم القدرة الحركية حسب ما جاء به (ماكيل 2011) "هي مستوى قدرة الفرد المرتبطة بشكل محدد (خاص) بأداء المهارة الحركية وأشار الى فرضية حديثة تخص القدرات الحركية وهي فرضية (الاستقلال النسبي للقدرات الحركية) أي هناك استقلال لكل قدرة على حدة مع وجود ارتباط مع القدرات الحركية الأخرى ، أذ أنّ الشخص الذي يقدم (يظهر) درجة عالية في قدرة التوازن فليس من المتوقع ان يحقق درجة عالية في المرونة"<sup>(4)</sup>.

وتمثل كافة الوسائل الإدراكية عند التعلم والتي بموجبها يتم استقبال المثيرات في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها للمراكز العقلية في الدماغ، ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الأجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز البصري والتمييز السمعي اللمسي. والقدرات الحركية، هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، عن طريق التدريب والممارسة. وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي فان السيطرة

(1) محمد ابراهيم شحاته. اساسيات التدريب الرياضي. ط1، الاسكندرية، المكتبة المصرية، 2006، ص 299

(2) وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000، ص 57.

(3) كمال درويش: المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003، ص 29

(4) Richard A .Magill: motor learning and control concepts and applications,2011,op.cit,

الحركية تأتي عن طريق قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات، لهدف انجاز الواجب الحركي<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث أن مفهوم القدرة الحركية هي قدرة الفرد أو اللاعب الرياضي على تنفيذ جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بتحكم وأداء عال من خلال التدريب المستمر.

### 2-1-3-1 الرشاقة:

ويعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي جذبت اهتمام اغلب العلماء والباحثين في المجال الرياضي، وذلك لكونها تعد صفة جامعة، للصفات الحركية فقد كثر حولها الجدل والاختلاف وقد يعود ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى. وعرفها بعضهم بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه في الهواء، وقد أشار (جونسون ونيلسون) إلى أنه يمكن أن تعد الرشاقة قدره حركية وذلك، لأنها في رأي كثير من الباحثين تتضمن مكونات، القوة العضلية، والسرعة الحركية، والدقة، وسرعة رد الفعل، والتوافق، والتحكم<sup>(2)</sup>.

ويعرفها لارسون القدرة على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن تغيير الاتجاه، ونرى أنها: سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أوفي الهواء<sup>(3)</sup>.

وهناك تعريف آخر للرشاقة وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي، وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا<sup>(4)</sup>.

وهناك نوعان من الرشاقة<sup>(5)</sup>.

#### 1\_رشاقة عامة

(1) ناهدة الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008. ص73.

(2) عبد الله حسين ألأمي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، جامعة القادسية، 2004، ص 142.

(3) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2010، ص 339.

(4) نوال مهدي العبيدي: فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، سنة 2011، ص 176.

(5) عبد الله حسين الامي: التدريب الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2010، ص21.

## 2\_رشاقة خاصة

وتعني الرشاقة العامة: قدرة الفرد الرياضي على حل الواجبات الحركية من أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

أما الرشاقة الخاصة: فهي المقدرة على أداء واجب حركي وفق تنسيق خاص خلال السباق والمنافسة، أي متطابق مع الخصائص والتراكيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. وتعنى الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء أكان ذلك بكل الجسم ام بجزء منه، على الأرض او في الهواء. تشكل الرشاقة مع القدرات الحركية الاخرى الركائز الاساسية التي يبنى عليها اكتساب الاداء الحركي واتقانه ، اذ يؤكد الخبراء اهميتها في الاداء الحركي من الناحيتين الكمية والنوعية ، فصلا عن ان قدرة الرشاقة تعد احدى الاركان الاساسية في العملية التعليمية والتدريبية ولايمكن الاستغناء عنها<sup>(1)</sup>

## 2-3-1-2 التوافق:

يعدُّ التوافق من العوامل التي لها تأثير كبير وفعال، وذو أهمية كبيرة للفرد في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة ، أما بالنسبة للاعب الكرة الطائرة فيجب عليه أن يتمتع بنسبة عالية من هذا العامل ، المهم لأنه يعدُّ أحد القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة ، ويشير ( فرات جبار 2007) إلى أن مفهوم التوافق معناه التنظيم - التنسيق - الترتيب - التوبير فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي ، طبقا للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه ففي علم الفلسفة، معناه عمل العضلات وفي علم التشريح الوظيفي هو التنظيم الثابت لعمل العضلة الواحدة أو توافق العمل العصبي مع العضلي ، وفي علم الباي وميكانيك تنظيم متغيرات القوة ، ويعرفه فليشمان (Flemish Man) على انه قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد في حين يذكر ، لارسون وبارو Larson (Barrow) على انه قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد<sup>(2)</sup>.

(1) ساري احمد حمدان، وآخرون : اللياقة البدنية والصحية\_، ط1 ، عمان، دار وائل للنشر ، 2001 ، ص51

(2) فرات جبار سعد الله: مفاهيم عامة في التعلم الحركي: ط1، ديالى، مطبعة المتنبى، 2007، ص84.

التوافق له أهمية في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أداؤها حركة أكثر من عضو. من أعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد"<sup>(1)</sup>.

وهناك عدة تقسيمات للتوافق وكالاتي:<sup>(2)</sup>.

\*التوافق العام: ويظهر عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

\*لتوافق الخاص: ويظهر عند أداء الحركات التي تتماشى مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

ثانيا: تقسيم (Flemish Man):

\*توافق الأطراف: ويستخدم في الحركات التي تتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين معا أو اليدين

والقدمين معا والتوافق الكلي للجسم: ويتضمن حركة الجسم بكامله.

ثالثا: تقسيم كلارك:

\*توافق الذراع والعين.

\*توافق القدم والعين.

ويعد التوافق في الكرة الطائرة من الصفات الحركية المهمة التي تتميز بالحركات المركبة والمعقدة، إذ

تدخل في هذه الحركات قدرات حركية، أخرى مثل الرشاقة والتوازن... وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على صفة

التوافق إذ يتطلب من اللاعب إن يراعي عدم لمس الشبكة، ويتجنب العبور إلى ملعب المنافس طبقا

للنواحي القانونية"<sup>(3)</sup>.

### 2-1-3 التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عنده أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة ومعنى

التوازن، أيضا هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة، وهذا يكون من خلال قوة

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط5، الإسكندرية: دار المعارف، 1999، ص 269

(2) وديع ياسين، ياسين طه محمد: الأعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1986،

(3) عادل مجيد خزل وعلي مهدي هادي: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، ط1، بغداد، دارنيبور للطباعة

والنشر والتوزيع، 2015، ص51.

الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية، من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة<sup>(1)</sup>.

"هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة وفي وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً أو عند أداء حركات وفي حركة المشي على عارضة مرتفعة"<sup>(2)</sup>.

ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي، بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية ، مستوى للعديد من الحركات والأوضاع والتوازن مرتبط، بعنصر التوافق وقليلاً من عنصري المهارة والرشاقة هناك العديد من العوامل ، التي يتوقف عليها التوازن مثل ضرورة احتفاظ الفرد بمركز ثقله فوق قاعدة الارتكاز وعندما يتحرك مركز الثقل خارج قاعدة الارتكاز فإن الجسم عندئذ يصبح غير متزن أو بعيد عن التوازن"<sup>(3)</sup>.

هناك نوعان من التوازن هما.

1. التوازن الثابت:

وهو قدرة الفرد في الحفاظ على توازنه في الوضع الثابت، عن طريق الاحتفاظ بمركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان.

2. التوازن الحركي:

وهو قدرة الفرد في الحفاظ على توازنه عند إنجاز الحركات الرياضية. كالمشي على عارضة التوازن أو الوقوف على اليدين..

وتتجلى أهمية التوازن هو قدرة حركية عامة تبرز أهميتها في الحياة العامة وفي المجال الرياضي، خاصة فهو مكون مهم في أداء المهارات الحركية، الأساس كالوقوف والمشي والقفز وغيرها كما أنه يُعدّ

(1) عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص141.

(2) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ط2 و2012، ص 137.

(3) مازن عبد الهادي احمد، مازن هادي كزاز: قراءات متقدمة في التعلم والتفكير، بيروت، دار الكتب العلمي، 2015، ص174.

أحد المكونات الأساس اللازمة لمعظم الألعاب الرياضية ويتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة للجسم مع قوة جاذبية الأرض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العضلي العصبي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان حيث تستقبل القنوات نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائماً على علم بخصوص وضعه"<sup>(1)</sup>.

## 2-1-4 المهارات الفنية للكرة الطائرة

"هي مجموعة من الحركات الهادفة التي يؤديها اللاعب الكرة الطائرة، بعد تجاوز مرحلة المبتدئين وان الهدف الرئيسي من أداء هذه الحركات والمهارات، هي الوصول إلى أفضل المستويات العليا والنتائج المرجوة مع الاقتصاد في المجهود البدني لذلك يجب على اللاعب إتقانها بشكل تام إذ عن طريقها وبالتعاون، مع بقية اللاعبين بالفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الهجومية والدفاعية بشكل مثالي وبالتالي تحقيق، الفوز وان تلك المهارات يتم تعليمها للاعبين بعد إتقان المهارات الأساسية بشكل جيد بحيث يتجه تعليم وتدريب الكرة الطائرة باتجاه التخصص في اللعب"<sup>(2)</sup>.

"إن المهارات الفنية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها خلال المباراة بحسب، الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية، واقتصادية في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين لذا يجب إتقانها تماماً بشكل جيد، ويجب على جميع اللاعبين أداء المهارات الفنية بمستوى عالٍ ومتكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ الأداء ضمن واجبه وإثاء اللعب لذا يجب تحليل المهارات، الفنية إلى مراحلها حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة مع مراعاتها ومطابقتها لقانون اللعبة"<sup>(3)</sup>.

(1) ايلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987، ص 204

(2) طارق حسن وحسين سبهان: الكرة الطائرة - تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية أنواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة، ط1، النجف الاشرف، الكلمة الطيبة، 2011، ص 37.

(3) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة والأعداد المهاري ولخططي، عمان، دار زهران، 2002، ص 53.

والمهارات الفنية هي " الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"<sup>(1)</sup>.

وتقسم المهارات الفنية الأساسية بالكرة الطائرة بحسب ترتيب أدائها إثناء اللعب إلى أنواع"<sup>(2)</sup>.

1. مهارة الإرسال.

2. مهارة استقبال الإرسال.

3. مهارة الأعداد.

4. مهارة الضرب الساحق.

5. مهارة حائط الصد.

6. مهارة الدفاع عن الملعب.

وكذلك تنقسم هذه المهارات إلى نوعين"<sup>(3)</sup>.

1. المهارات الهجومية (الإرسال - الأعداد - الضرب الساحق - حائط الصد الهجومي)

2. المهارات الدفاعية (استقبال الإرسال - حائط الصد - الدفاع عن الملعب).

وسيتناول الباحث المهارات الهجومية موضوع الدراسة وهي الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) ومهارة

الأعداد ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لارتباطهما بموضوع بحثه ومنها:

## 2-1-4-1 الإرسال

احد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل مركز (1) من المنطقة

الخلفية بعد إشارة الحكم، (الصارفة) و إدخال الكرة في اللعب أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب،

وبدونها لا يمكن إن يبدأ اللعب فضلاً عن كون الإرسال عاملاً مهماً واحسناً وأساسياً في المباراة ، فهو

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس-مهاري-معرفي-نفسى-

تحليلي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص481.

(2) طارق حسن وحسين سبهان: مصدر سبق ذكره ، 2011، ص38.

(3) سعد حماد الجميلي: كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، الاستقبال، الأعداد، ط1، ج1، عمان، دار دجلة

، 2010، ص21.



مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة، إتقان مهارة الإرسال من المهارات الأساسية الهجومية المهمة، والتي تتميز بالطابع الهجومي وله تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلب، ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة، المتقنة وتتميز مهارة الإرسال بالصعوبة العالية والمعقدة، وتحتاج إلى دقة وتوقيت عاليين بضرب الكرة ولهذا فإنها تحتاج، إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الجيد في الأداء من حيث السيطرة، والإتقان فضلاً عن السرعة في الحركة . لهذا أصبح التدريب على الإرسال في الآونة الأخيرة يحتل جزءاً كبيراً من الوحدة التدريبية<sup>(1)</sup>.

إن الإرسال بالكرة الطائرة هو المهارة الهجومية الوحيدة في لعبة الكرة الطائرة، والذي يعتمد نجاحها على لاعب واحد فقط وهو اللاعب المرسل، عند وضع الكرة في اللعب يجب إن يكون هدف المرسل عدة أمور منها الحصول على نقطة مباشرة عن طريق إرسال مباشر، لا يمكن إرجاعه أو إرسال ينفذ بطريقة لا تسمح للفريق المنافس بإجراء، أي نوع من أنواع الهجوم الفعالة أو إرسال يسلب أو يربك من المنافس أحد اختياراته الهجومية<sup>(2)</sup>.

"إن الإرسال الصحيح والمدرّوس هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل، حيث انه يمتلك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط لذا، يجب عليه من خلال مهاراته الشخصية وقابليته الفنية إن يختار لحظة ضرب الإرسال المناسبة، وأسلوب الأداء من القفز وهنا يجب، على المرسل متابعة الكرة وان يحدد ويقرر أين سيوجه، إرساله والذي يستطيع إن يحرز من خلاله نقطة مباشرة"<sup>(3)</sup>.

## 2-1-4-1-1 الإرسال المتموج من القفز (الفلوتر)

إن الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) يعد من أحدث أنواع الرسائل المبتكرة، يكون خادعا لان المستقبل عندما يرى أركضه لتقريبه للاعب للمرسل، واستعداده للقفز وتنفيذ الإرسال يبدأ بأخذ خطوة أو

(1) سعد حماد الجميلي: مصدر سبق ذكره 2010، ص73

(2) حسين سبهان وطارق حسن: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، الكلمة الطيبة، 2011، ص18.

(3) طارق حسن وحسين سبهان: مصدر سبق ذكره، ط1، 2011، ص40-41.

خطوتين للإمام، متوقعا إن يكون الإرسال مواجهاً أمامياً وبالتالي سوف تسقط، الكرة على الأرض بسرعة لكن لحظة تحرك المستقبل للإمام عند استقبال، يحصل المرسل على امتياز خطي لان الكرة يمكن إن ترتطم بصدر أو وجه، المستقبل لحظة تقدمه<sup>(1)</sup>.

إن الإرسال من القفز (فلوتر) يشبه الإرسال المتموج من الوقوف لكن المرسل يضرب الكرة إثناء القفز لذا تنتقل الكرة إلى نقطة أعلى من الإرسال من الوقوف. إن الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة، في الإتيان من الإرسال المتموج من الوقوف لان رمي الكرة للأعلى والركض التقريبية تكون أصعب عند التنفيذ وان ما يميز هذا النوع عن الإرسال المتموج من الوقوف هو ارتفاع نقطة التقاء اليد الضاربة مع الكرة اعلي أو بمستوى ارتفاع الشبكة مما يؤدي إلى انتقال مسار الكرة من منطقة الإرسال إلى ملعب المنافس مستقيماً ومتساوياً تقريبا وقريبا إلى الحافة العليا للشبكة وهذا ما يشكل صعوبة على اللاعب المستقبل في توقع مكان ومسار وسرعة سقوط الكرة.<sup>(2)</sup>

إن تنفيذ مهارة الإرسال من القفز يتطلب قوة عضلات الرجلين للقفز وكذلك قوة عضلات البطن والظهر لتقويس الجسم، خلفا وإماما وكذلك عضلات الأكتاف والذراعين لضرب الكرة من اجل تنفيذه بدقة وتركيز تام، ويعد هذا النوع من الارسلات "الأكثر فعالية من بين هذه الأنواع حيث إن أفضل شكل من ضربات الإرسال يحدث عندما، تتحرك الكرة لتعبر الشبكة بأقل ارتفاع وأقصى سرعة ممكنة وهو ما يجبر مستقبل الإرسال على القيام، برد فعل في اقصر فترة زمنية ممكنة، فنتيجة لقانون الجاذبية الذي يذهب، إلى إن كل الأشياء تسقط في اتجاه مركز الجاذبية، إلا إن الإرسال من القفز والذي يتمتع بأقصر فترة زمنية في الهواء وهو ما يجعل اللاعب المستقبل لضربة الإرسال مجبرا على القيام باتخاذ، قرارات سريعة والتحرك بسرعة اكبر مما لو تم استخدام إي نوع من الأنواع الأخرى"<sup>(3)</sup>.

(1) رياض خليل خماس وآخرون: الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب، ط1، كلمة الطيبة، النجف الأشرف، 2012، ص64-65.

(2) حسين سبهان وطارق حسن: مصدر سبق ذكره، 2011، ص26-27.

(3) حسين سبهان وطارق حسن: مصدر سبق ذكره، 2011، ص26-27.

## 2-1-4-3 مهارة الإعداد

الإعداد هو من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وهو مهارة مهمة لما تحققه من فائدة في حسم نتائج المباريات وتسلسلها وهي ثالث مهارة إلا أنها تعد أول مهارة عرفت في لعبة الكرة الطائرة ويعد الإعداد مفتاح لصنع التراكيب الهجومية وبدونه لا يمكن صنع أي هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق<sup>(1)</sup>.

واللاعب الذي يتولى الإعداد لابد أن يمتلك مواصفات وإمكانات بدنية وفنية وذهنية تميزه عن بقية اللاعبين، ويشترط إن يكون مميزاً في الإعداد حيث الوقف والحركة ومسيطر على جميع الكرات، السهلة والصعبة لجميع الاتجاهات وبطرق متنوعة تمكنه من التوقف السليم في الجري والقفز والسقوط لتنفيذ مهمة الإعداد ثم الرجوع للخلف بالوقت المناسب للاشتراك في الدفاع ومعرفته مميزات زملائه المهاجمين وقابليتهم لتسهيل عملية الهجوم، وكذلك، الخبرة الطويلة والتدريب المتواصل مع حسن التصرف. غالباً ما يكون المعد رئيساً للفريق والموجه لهم<sup>(2)</sup>.

ويعرف (سعد حماد) مهارة الإعداد بأنه تهيئة الكرات المناسبة إلى المهاجمين، في جميع المراكز حتى يتسنى لهم الهجوم واختراق دفاع الفريق المنافس وهو احد المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة وتمثل نسبة (20%) بالنسبة لبقية المهارات ومهارة الإعداد تمثل المهارة الثالثة إلا أنها تعد أول مهارة بالكرة الطائرة، ويمثل الإعداد مفتاح اللعب ومن خلاله يمكن صنع التراكيب الهجومية وبدونه لا يمكن صنع إي هجوم مهما كان مستوى الفريق وينفذ بطرق وأوضاع مختلفة، وكذلك من خلال مهارة الإعداد يمكن تعبئة التمريرات المناسبة إلى جميع المهاجمين كي يتسنى لهم الهجوم واختراق دفاعات الفريق المنافس<sup>(3)</sup>.

(1) سعد حمادة الجميلي: الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، تحكيم، ط1، ليبيا منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997، ص 153.

(2) سعد حماد الجميلي: مصدر سبق ذكره، 2010، ص221.

(3) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان، المعتر للنشر للتوزيع، 2006، ص153-154.

## 2-1-4-4 مهارة الضرب الساحق

وإنَّ الهدف من مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، ومعها نقطة كذلك تعد روح اللعبة ورونقها إذا ما اتصفت بالسرعة في الأداء والقوة والدقة في التوجيه. وإن الضربة الساحقة لها الأثر البالغ في إثارة حماس المشاهدين، لأنها مليئة بالإثارة والحماسة في اكتساب نقطة مضمونة، إذا كان أداؤها صحيحاً ولكن في الوقت نفسه لها خطورتها إذا لم يستطع اللاعب إتقانها إذ تكون نتائجها عكسية في مثل هذه الحالة<sup>(1)</sup>.

كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الأعداد الجيد، الذي يتيح للاعب الضارب التصرف السليم وتنوع الضربات على وفق متطلبات وظروف اللعب لهذا فإن هذه المهارة تتطلب، نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة، بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء بالإضافة إلى الهبوط الصحيح وفي الوقت نفسه الاستعداد، للدفاع في موقعه، لهذا لا يستطيع، اللاعبون جميعهم القيام بأداء هذه المهارة نظراً للاختلاف في التكوين الجسمي والقدرات البدنية والحركية الأمر الذي يدعو إلى تدريب لاعبي الفريق جميعهم، على أداء هذه المهارة ومن ثم اختيار أفضلهم للقيام بمهمة أدائها في أثناء اللعب<sup>(2)</sup>.

ولو ظلت الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة واقتصرت، على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين وتميرها إلى ملعب الفريق الآخر لاستمرت مبارياتها يوماً كاملاً أو أكثر بسبب ارتفاع مستوى الفريق في تكتيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع السليمة وهذا يحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نقطة سهلة<sup>(3)</sup>، وأعطت هذه المهارة مظهراً "جذاباً" للعبة أضفت عليها قوة وجمال وإثارة والمتعة، ما يشجع اللاعب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها إذ إن الضربات الساحقة خلال المباراة، لها الأثر البالغ في إثارة الحماس لدى المشاهدين والمتابعين ومحبين لعبة فهي المهارة الأكثر حجماً في كسب

(1) مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، بيروت، مؤسسة دار الفكر، 1997، ص135.

(2) زكي محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخطئية، ط1، الاسكندرية، دارالمعارف، 1998، ص28.

(3) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ. تعليم. تدريب. تحليل، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص112

النقاط إذا ما أدائها اللاعب بصورة صحيحة واستغلال ثغرات الفريق المنافس كما إن أداء مهارة الضرب الساحق، بأنواعه المختلفة والذي يتطلب درجات عالية من التركيز والانتباه، والتوقيت المناسب و الصحيح لحظة إعداد الكرة وحتى أداء مهارة الضرب الساحق إن هذا الأداء يجب إن يتم بسرعة، عالية من قبل اللاعب المهاجم ويجب إن يكون النقل الحركي بشكل يمتاز بالسرعة وبدرجات عالية من الدقة بالإضافة الى الحنكة والخبرة، الواضحة للهجوم<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث أن الضرب الساحق أحد المهارات الهجومية الأساسية والمهمة في الكرة الطائرة، وأصعبها تتطلب قوة انفجارية في الرجلين والذراع الضاربة مما يحتم على اللاعب قدرة قفز عالية وهي من أكثر المهارات إثارة للاعبين وعشاق هذا الرياضة من المشاهدين.

---

(1) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

## 2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 (دراسة حسن عبد الله حنيح الحساوي 2018)<sup>(1)</sup>.

(تأثير تدريبات الساقيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات الحركية ودقة مهارة

الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب)

الهدف من الدراسة:

1\_ أعداد تدريبات الساقيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات الحركية ودقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب.

2\_ التعرف على تأثير تدريبات الساقيو (S.A.Q) في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية ودقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

3\_ التعرف على تأثير تدريبات الساقيو (S.A.Q) في قيم بعض القدرات الحركية لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

استنتج الباحث:

1\_ ظهر هناك تطور في قيم خصائص منحنى القوة - الزمن وذلك بسبب استخدام تدريبات الساقيو التي ساعدت في تطور هذه القيم لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

2\_ ظهر هناك تطور في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية كون تدريبات الساقيو صممت وفقاً لقيم تلك المتغيرات التي ساعدت في تطورها لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

3\_ تطورت القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والمرونة) لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وذلك بسبب استخدامها لتدريبات الساقيو.

<sup>(1)</sup> حسن عبد الله حنيح الحساوي: تأثير تدريبات الساقيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات الحركية ودقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار، 2018.

4\_ لم تظهر فروق معنوية في خصائص منحنى قوة - زمن للمجموعة الضابطة لرغم من وجود فروق في الاوساط الحسابية لقيم هذه المتغيرات لصالح الاختبار البعدي بسبب استخدام التدريبات التقليدية من قبل المجموعة الضابطة.

### أوجه التشابه والاختلاف بين الدراستين:

إن الهدف من الدراسات السابقة هو إثراء الباحث بالمعلومات لكي يضع أساسا واضحا ودقيقا، واكتشاف الثغرات التي لم تبحث، وفيما يأتي نوضح النقاط التي اهتمت بهذا الشأن:

إن أوجه التشابه بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية، هو أن كلا الدراستين استعملت التمرينات الخاصة في المنهاج التدريبي للقدرات الحركية، والمهارية الخاصة بكل دراسة، كذلك راعت الدراستان التنوع بالتمرينات التي تزيد من عامل الإثارة والتشويق، وكذلك التدرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب مراعيًا فيها قدرات اللاعبين والفروق الفردية وان التدرج بالتمارين يزيد من تطوير قدرات اللاعبين الحركية والمهارية.

وإما وجه الاختلاف بين الدراستين، إن الدراسة السابقة تطرقت الى المتغيرات البايوميكانيكية وكذلك في الدراسة السابقة تمت دراسة مهاره الارسال فقط اما الدراسة الحالية فقد تطرق الباحث الى مهارة (الارسال والاعداد والضرب الساحق).

## **الفصل الثالث**

### **3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**

#### **1-3 منهج البحث**

#### **2-3 مجتمع البحث وعينة**

#### **1-2-3 تجانس العينة البحث**

#### **2-2-3 تكافؤ مجموعات البحث**

### **3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث**

#### **1-3-3 وسائل جمع المعلومات**

#### **2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث**

### **4-3 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث**

#### **1-4-3 تحديد القدرات الحركية**

#### **1-1-4-3 تحديد اختبارات القدرات الحركية**

#### **2-4-3 تحديد المهارات الهجومية**

#### **1-2-4-3 تحديد اختبارات المهارات الهجومية**

#### **5-3 التجربة الاستطلاعية الأولى**

#### **6-3 إجراءات البحث الميدانية**

#### **1-6-3 الاختبارات القبليّة**

#### **2-6-3 تطبيق تدريبات الساكيو (S.A.Q)**

#### **3-6-3 الاختبارات البعدية**

#### **7-3 الوسائل الإحصائية**



### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

#### 3-1 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه انسب المناهج لحل مشكلة البحث التي فضلت ذلك المنهج عن غيره وذلك لملائمته، لطبيعة مشكلة البحث حيث إن المنهج التجريبي يعطي للباحث معلومات، صحيحة تمتاز بالدقة، ولكون المنهج التجريبي، "يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية ونظرية"<sup>(1)</sup>.

#### 3-2 مجتمع البحث وعينة:

ان علمية اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المأخوذ منه العينة لأنها " ذلك الجزء من المجتمع الذي تجري عليه الاختبارات وتمثل المجتمع تمثيلا صحيحا"<sup>(2)</sup>، وعلية فقد جاء تحديد الباحث لمجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي اندي محافظة ميسان للشباب للموسم الرياضي (2019-2020 ) وبالبالغ عددهم (42) لاعبا وبأعمار (16-18) سنه ، إذ تمثلت بالأندية الأتية (الشهيد سعد خلف سويف ، ونادي نفط ميسان ، نادي الرسالة ) ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية ومن ثم تم تقسيمها بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة وهم نادي نفط ميسان الرياضي ، والبالغ عددهم (14) لاعبا ، اذ عمد الباحث الى تقسيم العينة الى مجموعتين وكالتالي (6) لاعبين مجموعة تجريبية ، طبق عليها المنهج المُعد من قبل الباحث تدريبات ساكيو (S.A.Q) ، و(6) لاعبين مجموعة ضابطة ، حيث تم استبعاد اللاعب الحر كونه لا يشارك في أداء مهارة الهجوم ، إذ شكلت العينة نسبة (38.1) من مجتمع البحث اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد تكونت من (4) لاعبين، من مجتمع البحث الاصلي، ويذكر الباحث انه قد عمد الى ضبط المتغيرات من ناحية وقت التدريب ومكان التدريب والمنهج التدريبي

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص217.

<sup>(2)</sup> محمد صبحي ابو صالح: الطرق الاحصائية، ط1، عمان، دار الباقوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2000، ص249.

## 2-2-3 تكافؤ مجموعات البحث: -

من أجل ان يتجنب الباحث العوامل التي قد، تؤثر في نتائج التجربة، ولغرض التحقق من تكافؤ المجموعتين قام الباحث بتطبيق الاختبارات الحركية والمهارية على مجموعتي البحث قبلياً وعلى النحو المبين في الجدول (1).

## جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة للمهارية الهجومية بالكرة الطائرة

الدلالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
غير دال	0.104	1.695	1.054	13.934	1.141	14.694	الدرجة / الثانية	دقة الارسال فلوتر
غير دال	0.732	0.367	0.876	7.630	0.101	7.443	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4)
غير دال	0.301	1.188	0.535	6.610	0.318	6.183	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2)
غير دال	0.118	1.627	0.780	5.997	0.809	6.524	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)
غير دال	0.124	1.598	0.669	5.699	0.669	6.135	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (4)
غير دال	0.815	0.237	1.092	4.927	1.233	4.814	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (2)
غير دال	0.512	0.667	0.883	5.912	0.703	6.129	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (2)

درجة الحرية (ن-2) (2-2=22) ومستوى الدلالة (0.05)

### 3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

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

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.<sup>(\*)</sup>
- استمارة استطلاع رأي الخبراء بتحديد اهم القدرات الحركية.<sup>(\*\*)</sup>
- الكادر المساعد.<sup>(\*\*\*)</sup>
- الملاحظة.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الاختبارات والقياس.
- التجارب الاستطلاعية.
- استمارات لتفريغ البيانات.

### 2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- آلة تصوير فيديو عدد (1)/ثا لغرض تصوير التجربة ميدانيا وجميعها ياباني الصنع من نوع (CASIO).
- حاسبة يدوية من نوع (DELL)الصنع عدد 1.
- جهاز حاسوب لاب توب (Inspiron) من نوع (DELL) أيرلندي الصنع عدد (1).
- برنامج (coach's eye) لاستخراج زمن الأداء.<sup>(\*\*\*\*)</sup>
- جهاز لقياس الطول الوزن ياباني الصنع عدد 1.
- ملعب الكرة الطائرة قانوني / وكرات طائرة قانونية عدد (15) نوع Mikas ياباني الصنع.
- ساعة توقيت الكترونية نوع Casio صيني الصنع.

<sup>(1)</sup> وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه: ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص133.

<sup>(\*)</sup> ينظر ملحق (3)، ص.122.

<sup>(\*\*)</sup> ينظر ملحق (4)، ص.123.

<sup>(\*\*\*)</sup> ينظر ملحق (5)، ص.124.

<sup>(\*\*\*\*)</sup> يتم تنزيله من سوق بلي الغرض من استخدام البرنامج هو الاستخراج زمن الاداء لكل لاعب اثناء تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة من خلال تصوير الاداء.

- صافرة عدد (2)
- اشربة ملونه عدد4 لغرض تخطيط اختبارات البحث بطول (12) متر.
- كرات طبية وانقال بأوزان مختلفة.
- حواجز مختلفة الارتفاعات(30سم/50سم/20سم) عدد 30.
- أطواق ملونة عدد(10).
- سلم ارضي عدد(2).
- شواخص ملونة عدد 25.
- صناديق عدد3.
- شفت حديد عدد(2) وزن 15/كغم.

### 4-3 تحديد المتغيرات والاختبارات المستخدمة في البحث: -

#### 1-4-3 تحديد القدرات الحركية: -

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية واجراء المقابلات مع الخبراء قام الباحث بتصميم استمارة استبيان<sup>(\*)</sup>. لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة التي تخص الكرة الطائرة للشباب، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها واحتساب الأهمية النسبية لكل قدره حركية على وفق آراء (12) خبيراً ومختصاً<sup>(\*\*)</sup>، وذلك من خلال وضع الدرجة لكل قدره حركية وفق المدرج (1-2-3-4-5)، اذ تم استبعاد القدرات الحركية التي حصلت على نسبة أقل من ( 75%) وكما مبين في الجدول (5).وبذلك أستقر العمل على القدرات الحركية في الكرة الطائرة التالية (التوافق -الرشاقة -التوازن ).

<sup>(\*)</sup> ينظر ملحق (2)، ص.120

<sup>(\*\*)</sup> ينظر ملحق (4)، ص.123

## جدول (2)

يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية على وفق وجهة نظر الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	درجة الأهمية	الوسط الحسابي المرجح	الأهمية النسبية	درجة القبول
1	سرعة الاستجابة	33	2.75	%55	غير مقبول
2	النقل الحركي	37	3.08	%61.60	غير مقبول
3	الانسيابية	40	3.33	%66.60	غير مقبول
4	القوة المميزة بالسرعة	37	3.08	%61.60	غير مقبول
5	الدقة	20	1.66	%33.20	غير مقبول
6	الرشاقة	52	4.33	%86.60	مقبول
7	التوافق	50	4.17	%83.40	مقبول
8	التوقع الحركي	22	1.83	%36.60	غير مقبول
9	التوازن	56	4.67	%93.40	مقبول
10	المرونة	19	1.58	%31.60	غير مقبول
11	رد الفعل	18	1.5	%30	غير مقبول
12	تحمل سرعة	20	1.66	%33.20	غير مقبول

### 3-4-1-1 تحديد اختبارات القدرات الحركية لعينة البحث.

وبعد تحديد أهم القدرات الحركية من قبل الخبراء قام الباحث بالاطلاع على الرسائل والأطاريح وكذلك من خلال اجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء بوضع مجموعة من الاختبارات الخاصة لقياس القدرات الحركية المدروسة.

#### ❖ الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار (9-3-6-3-9)<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

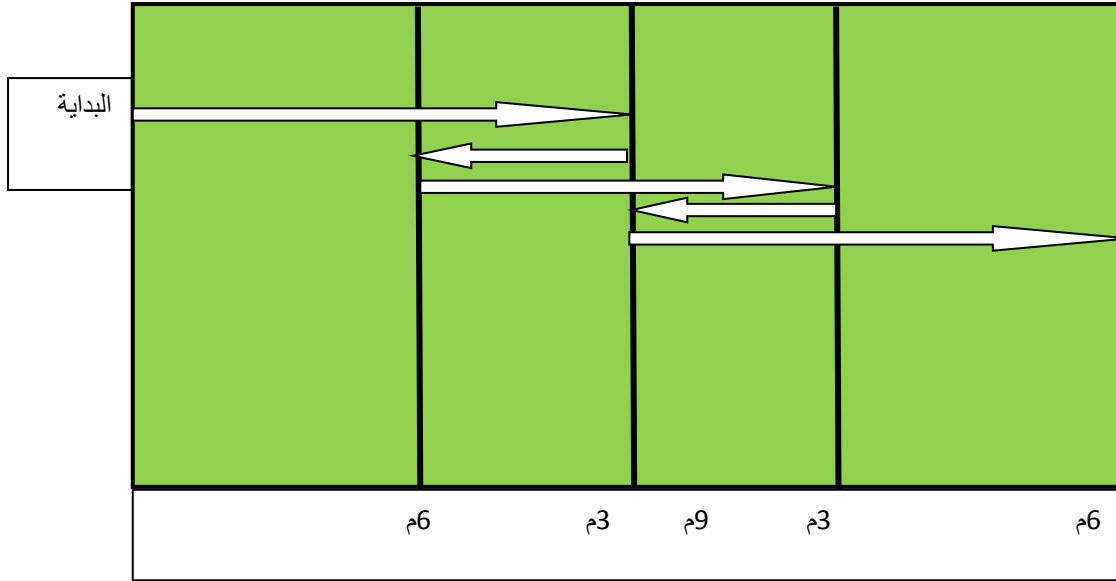
الأدوات المستخدمة : ملعب قانوني للكرة الطائرة بدون شبكة، ساعة إيقاف، مسجل.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية للملعب، وبعد الإشارة يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف (9) م باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط (3) م الموجود في منتصف الملعب الذي بدأ منها الجري ليلمسه باليد اليمنى، ثم يستدير ليجري تجاه خط (3) م الموجودة في النصف الثاني من الملعب (6) م، حيث يلمسه باليد اليمنى أيضا، ثم يستدير إلى خط المنتصف (3) م ليلمسه باليد اليمنى أيضا، ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية (9) م ليتجاوزه بكلتا القدمين.

ملاحظة / يجب إن يؤدي اللاعب الاختبار كما موضح بالشرح وإذا أخطأ المختبر في خط السير يعاد الاختبار بعد أن يحصل على راحة كافية، ويجب إن يلامس الأرض باليد اليمنى كما يجب إن يجتاز خط النهاية بكلتا القدمين.

(1) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978،

التسجيل: يسجل الزمن من البداية إلى النهاية. ويعطى للمختبر محاولتان تسجل أفضلهما.



الشكل (1)

يوضح اختبار الجري لقياس الرشاقة

#### ❖ الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: (اختبار الدوائر المرقمة)<sup>(1)</sup>.

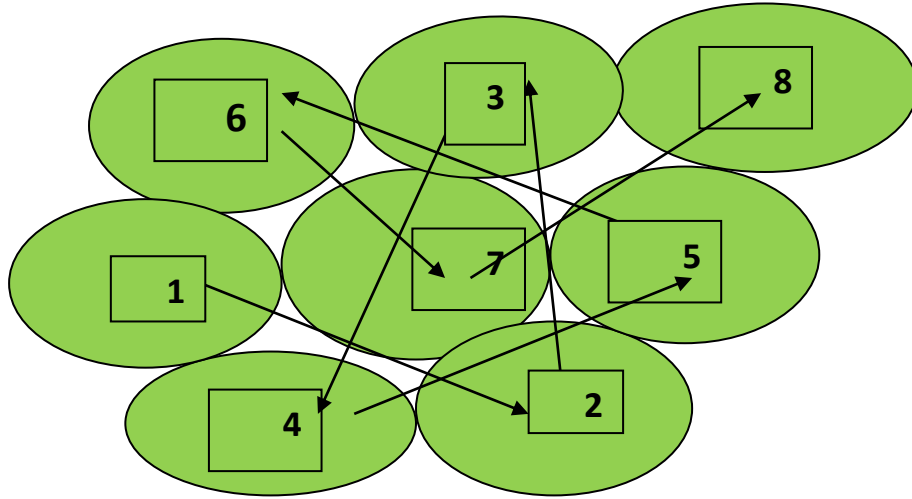
الغرض من الاختبار: قياس التوافق (العين -الرجلين)

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف -يرسم على الأرض 8 دوائر على إن يكون قطر كل منهما (60) سم وترقم الدوائر من (1-8).

مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم 2 ثم 3 وحتى الدائرة رقم (8)

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية.

(1) علي سلمان عبد الطرقي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية وحركية ومهاري، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2013، ص182.



الشكل (2)

يوضح اختبار التوافق (العين -الرجلين)

### ❖ الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: (رمي الكرات على الجدار واستقبالها)<sup>(1)</sup>.

الهدف من الاختبار: قياس توافق العين الذراعين.

الأدوات المستعملة: كرة تنس، حائط يرسم خط على بعد (5) أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر أمام الحائط، وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم

الاختبار على وفق التسلسل الآتي:

\* رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

\* رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

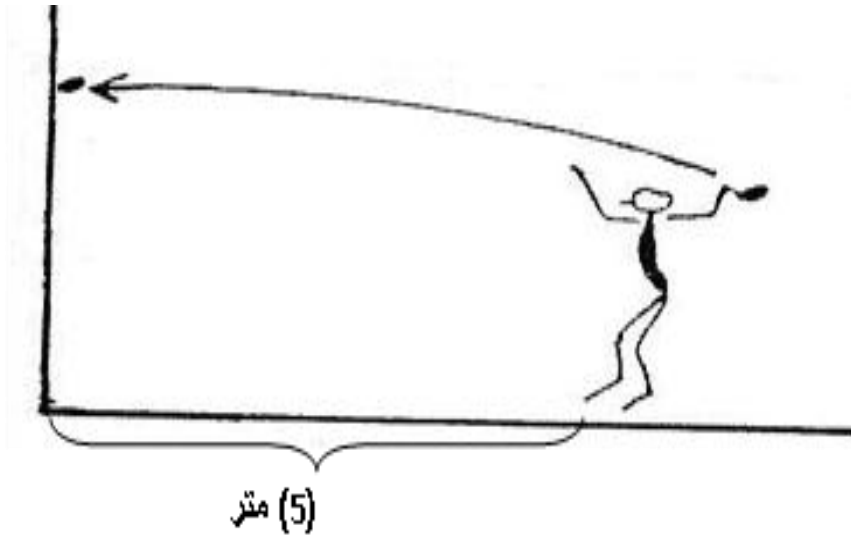
\* رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة النهائية من (15) درجة، كما هو موضح

في الشكل(3).

(1) ريسان خريط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ج1، مطبعة التعليم العالي، جامعة البصرة،





شكل (3)

يوضح اختبار التوافق (العين-الذراعين)

#### ❖ الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: اختبار التوازن أختبار (باسم المعدل) للتوازن الديناميكي<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة، والاحتفاظ بالتوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الادوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط قياس، 11 علامة مقاسها (2.54سم×1.15سم) والمسافة بين علامة

والعلامة الأخرى (50سم) مع تثبيتهم على الأرض.

وصف الأداء: يقف المختبر بقدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بالقدم

اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لاطول مدة زمنية ممكنة بحد أقصى 5 ثوان،

بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز

على مشط القدم في كل مرة، مع ملاحظة أن، تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء.

التسجيل:

1. يمنح المختبر (5 درجات) لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح.

(1) محمد صبحي حسنين مصدر سبق ذكره، 1995، ص 201-202.

2. يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (5) ثوان، وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (100) درجة.

3. لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف في أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعب القدم أو أي جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدور. أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابقة، يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى (5) ثوان

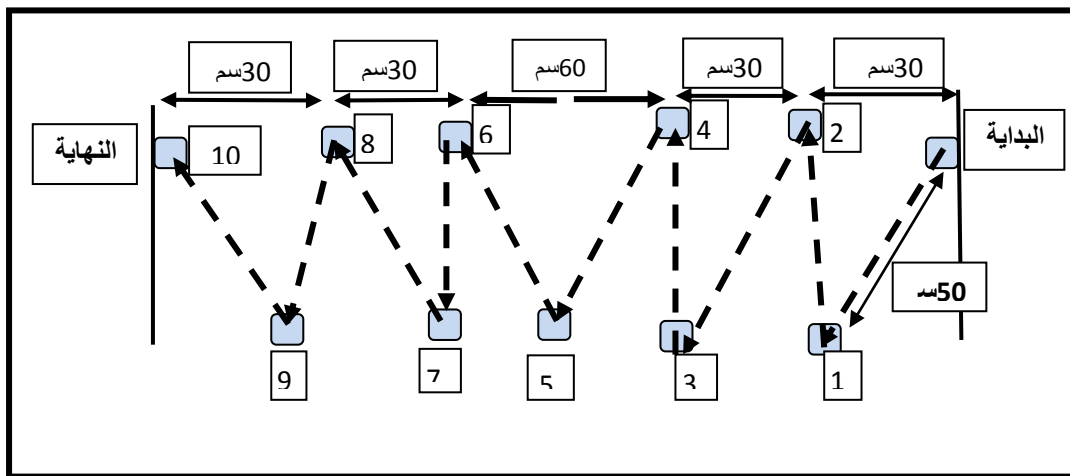
4. إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء مدة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية:

\*. إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور.

\*. تحريك القدم في أثناء وضع التوازن.

\*. عندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة الى العلامة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على

العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور.



الشكل (4)

يبين اختبار باس لقياس التوازن المتحرك

### 2-4-3 تحديد المهارات الهجومية:

من خلال الاطلاع على المصادر والأبحاث والرسائل والأطاريح ذات الصلة بلعبة الكرة الطائرة وكذلك من خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء واصحاب الاختصاص تم اختيار المهارات ووضعها في الموضوع المقدم من قبل الباحث الى اللجنة العلمية لأقرار عنوان الدراسة وبعد الأخذ بالملاحظات المطروحة من قبل اللجنة العلمية تمت الموافقة على تلك المهارات المقترحة وتثبيتها، والمهارات هي:

1- الإرسال

2- الإعداد

3- الضرب الساحق

### 1-2-4-3 تحديد اختبارات المهارات الهجومية: -

تم جمع العديد من الاختبارات الخاصة بالمهارات الهجومية في الكرة الطائرة وبعدها الاخذ برأي الخبراء والمدربين من ذوي التخصص في مدى أهميتها ودائها من خلال العينة، وذلك لملائمة قياس كل المهارة، وقد راعى الباحث إمكانية سهولة تطبيق الاختبارات ومن ثم توصل إلى اختيار الاختبارات الآتية:-

#### ❖ الاختبار الأول:

اسم الاختبار: اختبار الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) (جميع اللاعبين)<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال المتموج من القفز وسرعته.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، (10) كرات طائرة، شريط ملون، شريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في منطقة الإرسال في المركز (1) أو المركز (5)، ويؤدي اللاعب مهارة

الإرسال بحيث يرسل الكرة باتجاه المستطيلين المرسومين في المركز (1) والمركز (5) من الملعب المقابل

قياس كل منهما (1.5م × 1.5م).

(1) عبد الزهرة كريم عباس: تأثير تمارين خاصة بوسائل مساعدة في تطوير اهم القدرات الحركية وسرعة ودقة الاداء

الفني الهجومي بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (14\_16) سنة، اطروحة دكتوراه جامعة البصرة، 2019، ص90

## الشروط:

1. يجب إن يتخذ اللاعب وضع التهيؤ الصحيح عند أداء مهارة الإرسال.
2. يمنح المختبر (12) محاولة للإرسال بواقع (6) محاولة لكل مركز (1 أو 5)
3. تمنح للمختبر من مركز (1) ثلاث محاولات باتجاه المنطقة (أ) وثلاث محاولات باتجاه المنطقة (ب).
4. تمنح للمختبر من مركز (5) (3) محاولات للمنطقة (أ) و (3) محاولات للمنطقة (ب).
5. يجب ان تحدد سرعة الإرسال من لحظه ضرب الكرة الى لحظه لمس الكرة الارض.

## التسجيل:

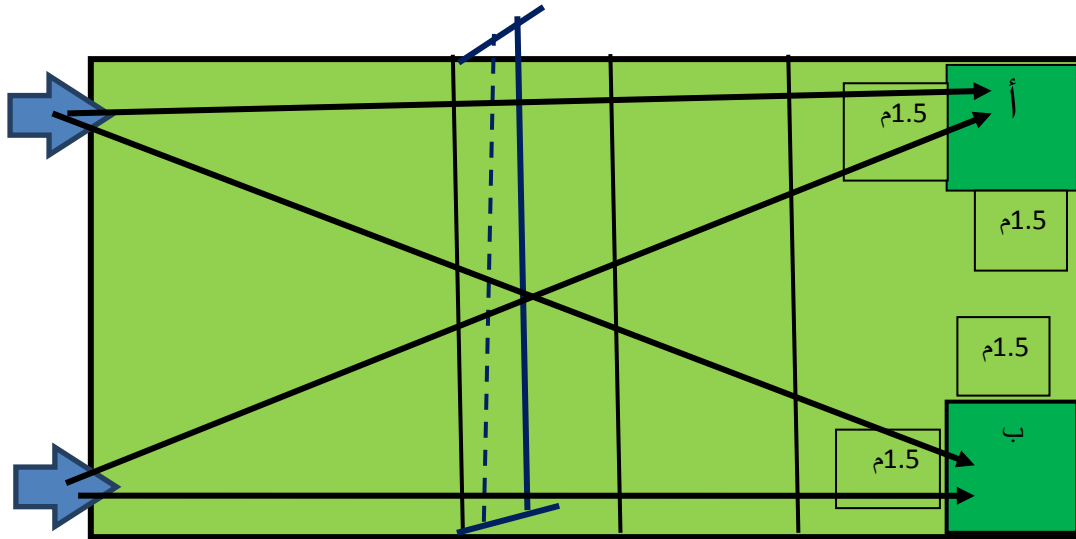
- تمنح للمختبر 3 درجة في حال سقوط الكرة داخل المستطيل المرسل إليه.
- تمنح للمختبر 2 درجة في حال سقوط الكرة في المنطقة القريبة للمستطيلين.
- تمنح للمختبر 1 درجة في حال سقوط الكرة في بقية أجزاء الملعب.
- تمنح للمختبر صفراً درجة في حال سقوط الكرة خارج الملعب.
- الدرجة العظمى (36) درجة.
- تسجيل زمن الاداء.

ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الآتية

الزمن الكلي للأداء

درجة الاختبار = مجموع درجات الدقة -

60 ثانية



الشكل (5)

يوضح اختبار دقة الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) لجميع اللاعبين

#### ❖ الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: اختبار الإعداد باليدين من الأعلى بالقفز من استقبال أو دفاع جيدين الإعداد من مركز (3) باتجاه مركزي (2، 4) (1).

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد وسرعته بالقفز من الأعلى.

الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، (10) كرات طائرة، حلق عدد (2) مثبتان على حامل قطر الحلق (50سم) ارتفاع الحلق (3.50م) ويكون وضع الحلق عمودياً، شريط ملون مثبت على حاملين ارتفاع الشريط (2.43) م.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في المركز (3) يقوم المدرب من مركز (6) بتمرير الكرة من أعلى الشريط إلى اللاعب المعد في مركز (3) ليتم إعدادها إلى الحلق الموجود في المراكز (2 و 4)، ويؤدي اللاعب المعد (12) محاوله بحيث تكون (6) محاولات باتجاه الحلق في المركز (2) و (6) محاولات باتجاه الحلق الموجود في المركز (4).

(1) عبد الزهرة كريم عباس: المصدر السابق نفسه، 2019، ص 64.

الشروط:

- 1- يقف اللاعب في المكان المخصص ويقوم المدرب بتمرير الكرة من اعلى الشريط.
- 2- يمنح اللاعب محاولتين قبل الاختبار.
- 3- يمنح اللاعب 12 محاوله.

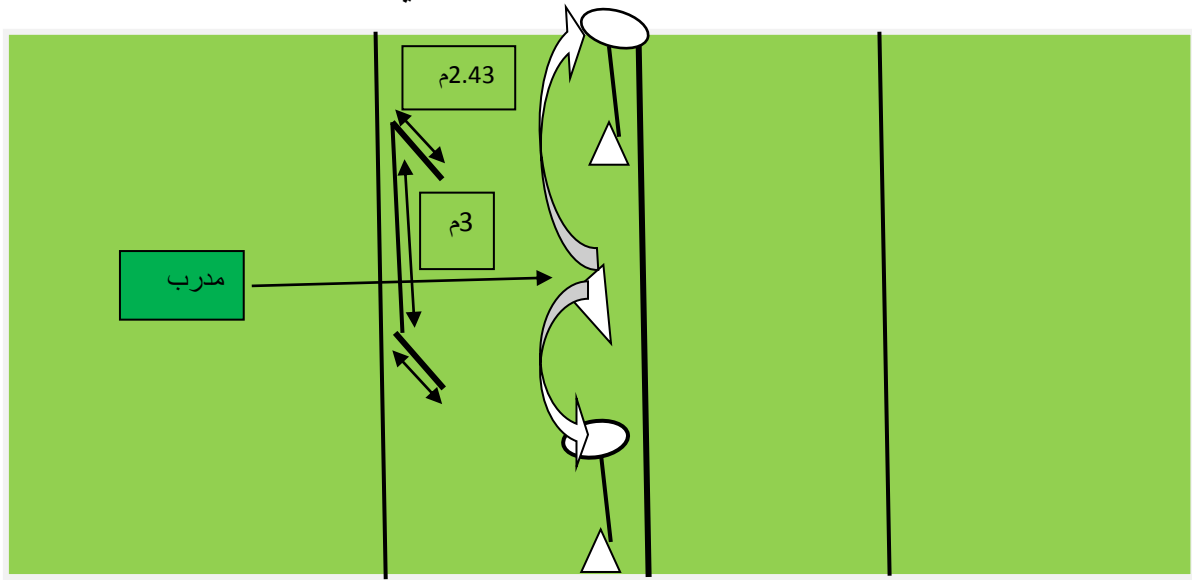
التسجيل:

- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة مباشرة الحلق.
  - يعطى للمختبر (2) درجة لكل محاولة تلمس الحلق من دون دخول الكرة الحلق.
  - يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة تكون قريبة من الحلق.
  - يعطى المختبر (صفرًا) درجة لكل محاولة بعيدة ولا تؤدي بالغرض.
  - الدرجة العظمى 36 درجة.
  - تسجيل زمن الاداء: يسجل زمن الاداء من لحضه نقر الكره الى لحضه لمس الكره الحلق.
- ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الاتية

الزمن الكلي للأداء

درجة الاختبار = مجموع درجات الدقة -

60 ثانية



الشكل (6)

يوضح اختبار الإعداد بالقفز من الأعلى من استقبال او دفاع جيدين

## ❖ الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم وسرعته من مركز (4) (اللاعب العالي) من استقبال أو دفاع جيدين<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق وسرعته في الكرة الطائرة.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، (10) كرات طائرة، شريط ملون، وشريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في المركز (4) لأداء ضربه ساحقة ويقوم اللاعب المعد من مركز (3) من إعداد الكرة القادمة من المدرب باتجاه اللاعب المهاجم في المركز (4)، وأداء ضربات ساحقة مستقيمة باتجاه المناطق المحددة (أ. ب. ج) خلف خط الهجوم في المركز (1) إبعاد المنطقتين (أ وب) (1م × 1م) إما المنطقة (ج) إبعادها (1م × 2م).

## الشروط

1. يجب إن يتخذ اللاعب وضع التهيؤ الصحيح عند أداء الضرب الساحق.
2. يمنح اللاعب 6 محاولات.
3. يجب أن يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق باتجاه المناطق المحددة.
4. يجب ان تحدد سرعة الهجوم من لحظه ضرب الكرة الى لحظه لمس الكرة الارض.

## التسجيل:

- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المكان المحدد للمنطقة (أ) أو (ب).
- يعطى للمختبر (2) درجة لكل محاولة تسقط الكرة في المكان المحدد للمنطقة (ج).
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة هجوم ناجحة تسقط فيها الكرة داخل الملعب.
- يعطى للمختبر (صفرًا) درجة لكل محاولة فاشلة قانونيا أو سقوط الكرة خارج الملعب.
- الدرجة النهائية (العظمى) هي (18) درجة.
- تسجيل زمن الاداء.

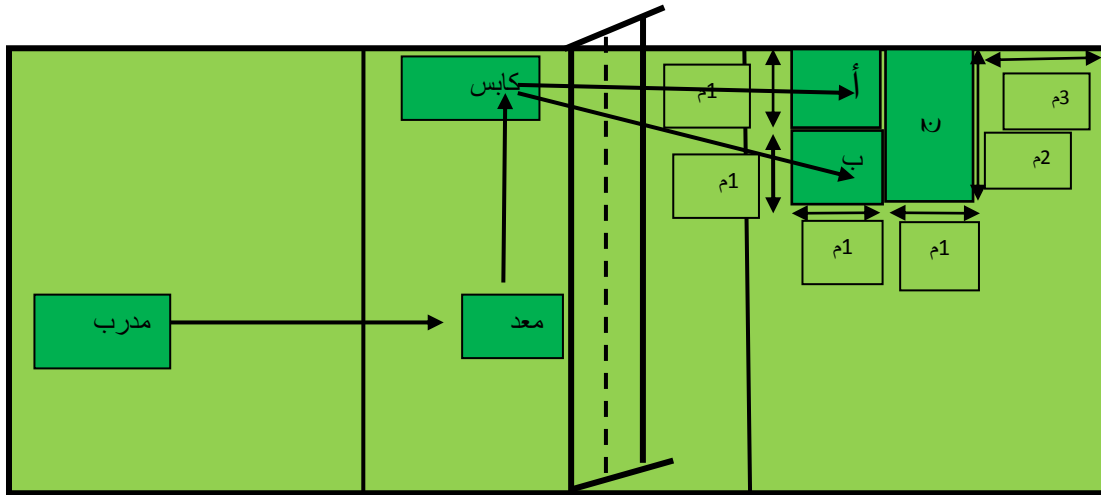
(1) عبد الزهرة كريم عباس: مصدر السابق، 2019، ص77.

ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الآتية:

الزمن الكلي للأداء

درجة الاختبار = مجموع درجات الدقة -

60 ثانية



الشكل (7)

يوضح اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم من مركز (4) اللاعب العالي

#### ❖ الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: اختبار مهارة الضرب الساحق القطري من مركز (4) (اللاعب العالي) من استقبال أو دفاع جيدين<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق القطري وسرعته.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، (10) كرات طائرة، شريط ملون، شريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في المركز (4) لأداء ضربه ساحقة باتجاه قطري، ويقوم اللاعب المعد من مركز (3) من إعداد الكرة القادمة من المدرب باتجاه اللاعب المهاجم في المركز (4)، وأداء ضربات ساحقة قطرية باتجاه المستطيل المرسوم في المركز (5) والمقسم إلى (3) مناطق (أ - ب - ج)، وإبعاد المنطقتين (أ وب) (1م × 1م) إما المنطقة (ج) إبعادها (1م × 2م).

(1) عبد الزهرة كريم عباس: المصدر السابق نفسه، 2019، ص78.



## الشروط:

1. يجب إن يتخذ اللاعب وضع التهيؤ الصحيح عند أداء الضرب الساحق.
2. يمنح اللاعب 6 محاولات.
3. يجب إن يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق باتجاه المناطق المحددة.
4. يجب ان تحدد سرعة الهجوم من لحظه ضرب الكرة الى لحظه لمس الكرة الارض.

## التسجيل:

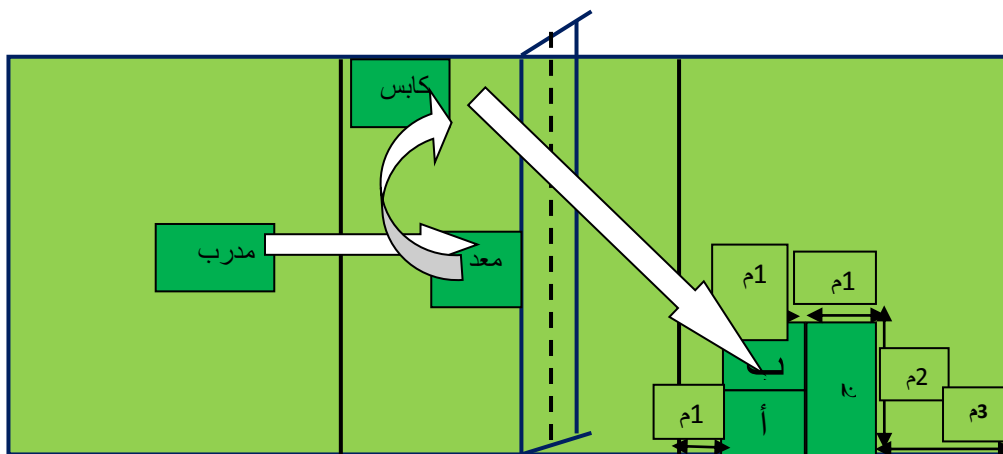
- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- يعطى للمختبر (2) درجة لكل محاولة تسقط الكره في المنطقة (ج).
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة هجوم ناجحة تسقط فيها الكرة داخل الملعب.
- يعطى المختبر (صفرأ) درجة لكل محاولة فاشلة قانونيا أو سقوط الكرة خارج الملعب.
- الدرجة النهائية (العظمى) هي (18) درجة.
- تسجيل زمن الاداء.

ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الآتية:

الزمن الكلي للأداء

درجة الاختبار = مجموع درجات الدقة

60 ثانية



الشكل (8)

يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري من مركز (4) اللاعب العالي

## ❖ الاختبار الخامس:

اسم الاختبار: اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم وسرعته من مركز (2) (اللاعب السوبر) من استقبال أو دفاع جيدين<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق وسرعته.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة، (10) كرات طائرة، شريط ملون، شريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب في المركز (2) لأداء ضربة ساحقة مستقيمة، ويقوم اللاعب المعد من مركز (3) من إعداد الكرة القادمة من المدرب باتجاه اللاعب المهاجم في المركز (2)، وأداء ضربات ساحقة مستقيمة باتجاه المستطيل المرسوم في المركز (5) والمقسم إلى 3 مناطق (أ - ب - ج) إبعاد المنطقتين (أ و ب) (1م × 1م) إما المنطقة (ج) إبعادها (1م × 2م).

## الشروط:

1. يجب إن يتخذ اللاعب وضع التهيؤ الصحيح عند أداء الضرب الساحق.
2. يمنح اللاعب 6 محاولات.
3. يجب إن يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق باتجاه المناطق المحددة.
4. يجب ان تحدد سرعة الهجوم من لحظه ضرب الكرة الى لحظه لمس الكرة الارض.

## التسجيل:

- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المكان المحدد للمنطقة (أ) او (ب).
- تمنح للمختبر (2) درجة لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المكان المحدد للمنطقة (ج).
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة هجوم ناجحة تسقط فيها الكرة داخل الملعب.
- يعطى المختبر (صفرأ) درجة لكل محاولة فاشلة قانونيا او سقوط الكرة خارج الملعب.
- الدرجة النهائية (العظمى) هي (18) درجة.
- تسجيل زمن الاداء.

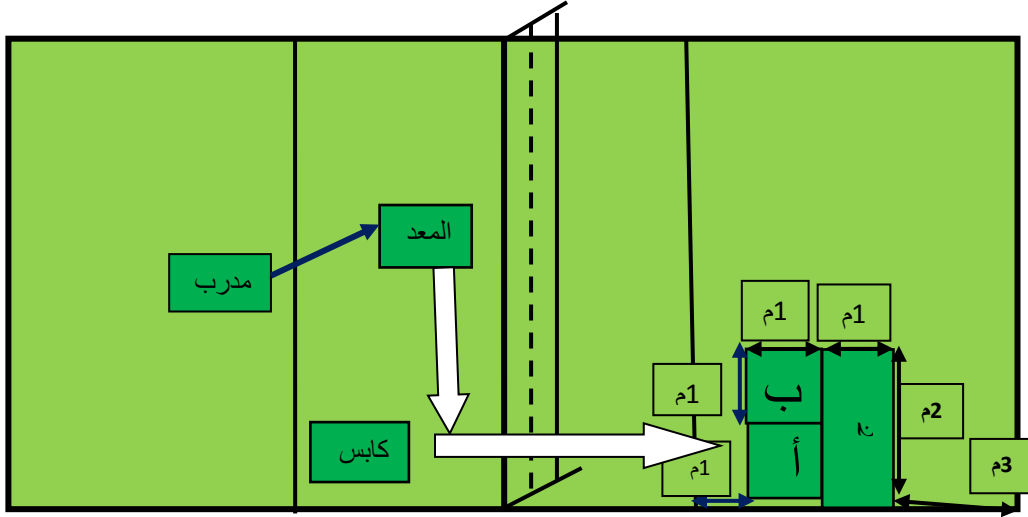
(1) عبد الزهرة كريم عباس: مصدر السابق، 2019، ص80

ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الآتية.

لزمن الكلي للأداء

درجة الاختبار = مجموع درجات الدقة

60 ثانية



الشكل (9)

يوضح اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم من مركز (2) اللاعب العالي

#### ❖ الاختبار السادس:

اسم الاختبار: اختبار دقة الضرب الساحق القطري وسرعته من مركز (2) (اللاعب السوبر) من استقبال أو دفاع جيدين<sup>(1)</sup>.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق القطري وسرعته.

الأدوات المستخدمة ملعب الكرة الطائرة القانوني، (10) كرات طائرة، شريط ملون، شريط قياس متري.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المهاجم في المركز (2) ويقوم اللاعب المعد في مركز (3) بإعداد الكرة

القادمة من المدرب إلى اللاعب المهاجم في مركز (2)، الذي يقوم بأداء بالهجوم باتجاه المنطقة المحددة

في المركز (1) والمقسمة إلى ثلاث مناطق (أ - ب - ج) بإبعاد المنطقتين (أ وب) (1م × 1م) إما المنطقة

ج إبعادها (1م × 2م).

<sup>(1)</sup> عبد الزهرة كريم عباس: مصدر السابق، 2019، ص 81.

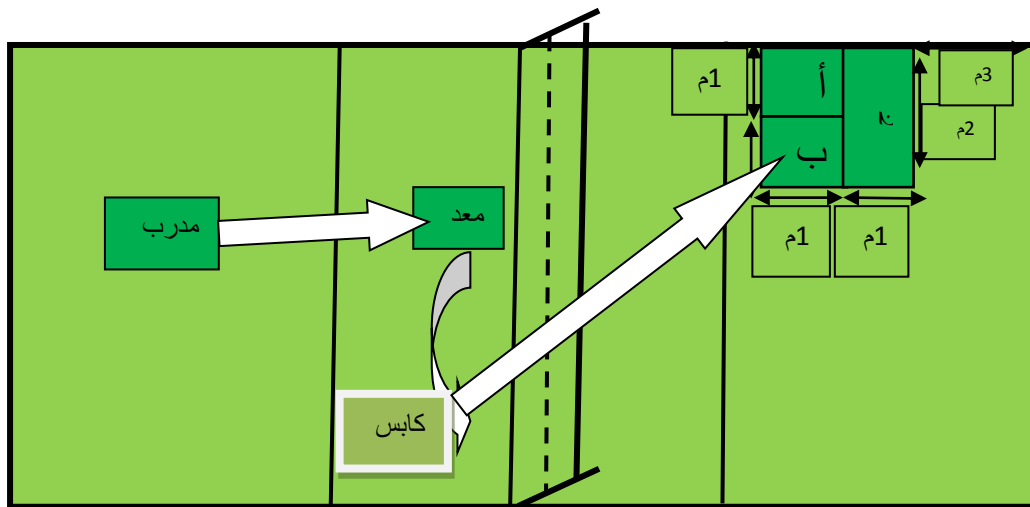
## الشروط

1. يجب إن يتخذ اللاعب وضع التهيؤ الصحيح عند أداء الضرب الساحق.
  2. يمنح اللاعب 6 محاولات.
  3. يجب إن يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق باتجاه المناطق المحددة.
  4. يجب ان تحدد سرعة الهجوم من لحظه ضرب الكرة الى لحظه لمس الكرة الارض.
- التسجيل:

- يعطى للمختبر (3) درجات لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المكان المحدد للمنطقة (أ) أو (ب).
- تمنح للمختبر (2) درجة لكل محاولة تسقط فيها الكرة في المكان المحدد للمنطقة (ج)
- يعطى للمختبر (1) درجة لكل محاولة هجوم ناجحة تسقط فيها الكرة داخل الملعب.
- يعطى المختبر (صفرًا) درجة لكل محاولة فاشلة قانونيا أو سقوط الكرة خارج الملعب.
- الدرجة النهائية (العظمى) هي (18) درجة.
- تسجيل زمن الاداء

ملاحظة: يتم احتساب درجات الدقة وزمن أداء الاختبار من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{درجة الاختبار} = \text{مجموع درجات الدقة} - \frac{\text{الزمن الكلي للأداء}}{60 \text{ ثانية}}$$



الشكل (10)

يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري من مركز (2) اللاعب السوبر

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية "هي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية"<sup>(1)</sup>، بغية التعرف والوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة للبحث لذا عمد الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) لاعبين ، من خلال اختبار القدرات الحركية واختبار المهارات الهجومية وبمساعدة فريق العمل<sup>(\*)</sup>، وقد تمت التجربة أيام الثلاثاء والاربعاء الموافق (2019/12/11/10) في قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة للألعاب الرياضية محافظة ميسان وكان الهدف منها ما يأتي.

### 3-6 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-6-1 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة الدراسة للاختبارات (المهارات الهجومية) في يوم الخميس الموافق (2019/12/19) وفي اليوم التالي قام الباحث بإجراء اختبارات (القدرات الحركية) يوم الجمعة الموافق (2019/12/20) الساعة التاسعة صباحا على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية في ميسان وتم تثبيت جميع الملاحظات المتعلقة بالاختبار القبلي من قبل الباحث من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد، وطريقة التنفيذ و الأدوات المستعملة في الاختبار من اجل العمل بها في الاختبارات البعدية وقد حرص الباحث على توثيق الاختبارات عن طريق التصوير بالفيديو .

#### 3-6-2 تطبيق تدريبات السايكو المستخدمة: -

بعد اطلاع الباحث على المصادر العربية و الاجنبية ومن خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع السادة الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي و كذلك اخذ رأي السيد المشرف قام الباحث بأعداد تمرينات السايكو S.A.Q ، تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية والمهارية بالكرة الطائرة ، وتدريبات السايكو S.A.Q مثلها كأى تدريبات يجب ان تخضع لمبادئ التدريب الرياضي حيث يجب التقدم ببطء من البسيط الى المركب، ومن الشدة المنخفضة الى الشدة المتوسطة خاصة اثناء

(1) وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، ط1، بغداد، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص84.

(\*) ينظر ملحق (5)، ص.124.

التدريب والانتقال من الشدة المنخفضة الى الشدة القصوى يتوقف على نوع الفترة التدريبية من البرنامج التدريبي السنوي .

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (80-95) وطريقة التدريب التكراري (90-100) في تدريب عينة البحث الذي يعتمد بصفة اساسية في انتاج الطاقة على نظامين النظام الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي. إذ وضع البرنامج التدريبي بناءً على القدرات الحركية والمهارية التي رُشحت من قبل الخبراء وذوي الاختصاص والباحث والسيد المشرف، وطبقت التدريبات الساكيو (S.A.Q) المستخدمة يوم الاحد بتاريخ (2019/12/22) لغاية يوم الخميس (2020/2/13) على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة فكانت تطبيق مفردات المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب. أشرف الباحث على تطبيق تدريبات الساكيو في حين ان باقي محتويات الوحدة (الجرعة التدريبية) هو من مهمة المدرب للمجموعة التجريبية ولم يتدخل الباحث في هذا الجانب، وكذلك راعى الباحث الأسس العلمية بين مكونات الحمل التدريبي. وقد قام الباحث بالتنسيق مع المدرب في الية التموج بالحمل بالنسبة لباقي الوحدات التدريبية الخاصة بالمدرّب، وتم استخراج الشده التمرين على اساس الزمن وفق المعادلة الآتية:

أقصى زمن x 100

على الشدة المطلوبة

وكما مبين في التفاصيل ادناه: -

((تفاصيل البرنامج التدريبي))

1\_ يستمر البرنامج التدريبي (8) أسابيع، والأسبوع التدريبي الواحد (7) أيام.

2\_ كل أسبوع تدريبي ثلاث وحدات تدريبية (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

3\_ أجري البحث على عينة من لاعبي نادي (نقط ميسان الرياضي) بالكرة الطائرة في محافظة ميسان.

4\_ تاريخ ابتداء البرنامج التدريبي 2019/12/22 وتاريخ نهاية البرنامج التدريبي 2020/2/13.

5\_ استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة (80-90) وطريقة التدريب التكراري (90-100) في تدريب عينة البحث الذي يعتمد بصفة اساسية في انتاج الطاقة على نظامين النظام الفوسفاجيني والنظام اللاكتيكي.

6\_ تتراوح زمن الوحدات التدريبية من (30.33) إلى (41.9) دقيقة وكان الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (842.75) دقيقة

7- تنوعت وسائل التدريب المستخدمة في المنهج التدريبي، إذ شملت (المصاطب، بار حديد، كرات طبية بأوزان مختلفة، حواجز مختلفة الارتفاعات، كرات توازن، أطواق ملونة، سلم ارضي، شواخص ملونة. صناديق)

8- اعتمدت التمرينات التي استخدمت في الوحدات التدريبية من التدريبات الحديثة في مجال الكرة الطائرة، وجميع التمرينات حديثة التطبيق.

9\_ للاطلاع على البرنامج التدريبي والتمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية. (\*)

### 3-6-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من مدة تطبيق تدريبات الساكيو S.A.Q ، تم إعادة الاختبار تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والأجهزة المستخدمة أُجريت الاختبارات لمتغيرات الدراسة (المهارات الهجومية) في يوم (السبت) الموافق (2020/2/15) والاختبارات (القدرات الحركية) في يوم (الاحد) الموافق (2020/2/16) في الساعة التاسعة صباحا على قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية المغلقة في ميسان.

(\*) ينظر ملحق، (7)، ص 137.

### 8-3 الوسائل الإحصائية:

- ❖ استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss): الإصدار (16)
- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ الوسيط.
- ❖ قانون (t-test) للعينات المترابطة.
- ❖ قانون (t-test) للعينات غير المترابطة.
- ❖ الوسط الحسابي المرجح.
- ❖ الأهمية النسبية.



## الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل النتائج

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض اختبارات القدرات الحركية.

1-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات الحركية.

2-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات الحركية.

2-1-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة: (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة البحث التجريبية في مهارات الهجومية

1-3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات المهارات الهجومية

2-3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات المهارات الهجومية.

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في

المهارات الهجومية بالكرة الطائرة (مهارة الإرسال المتزوج (الفوتر) مهارة

الإعداد \_ مهارة الضرب الساحق)

## 4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها: -

## 1-4 عرض وتحليل النتائج

## 1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

## في بعض اختبارات القدرات الحركية:

## الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحركية

(الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	7.932	0.900	7.430	0.525	10.083	الثانية	الرشاقة
دال	0.00	8.523	0.818	5.627	0.576	8.414	الثانية	توافق (العين والرجلين)
دال	0.00	7.512	1.073	13.333	1.564	9.083	الدرجة	توافق (العين والذراعين)
دال	0.00	9.375	6.201	84.917	7.192	67.917	الدرجة	التوازن

درجة الحرية (ن-1) (11=12-1) ومستوى الدالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (3) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبار الاداء الفني لمهارة(الرشاقة)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (10.083) ثانية،

وبانحراف معياري (0.525)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.430) ثانية، وبانحراف معياري

(0.900).

وبلغت قيمة(T)المحسوبة(7.932) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى

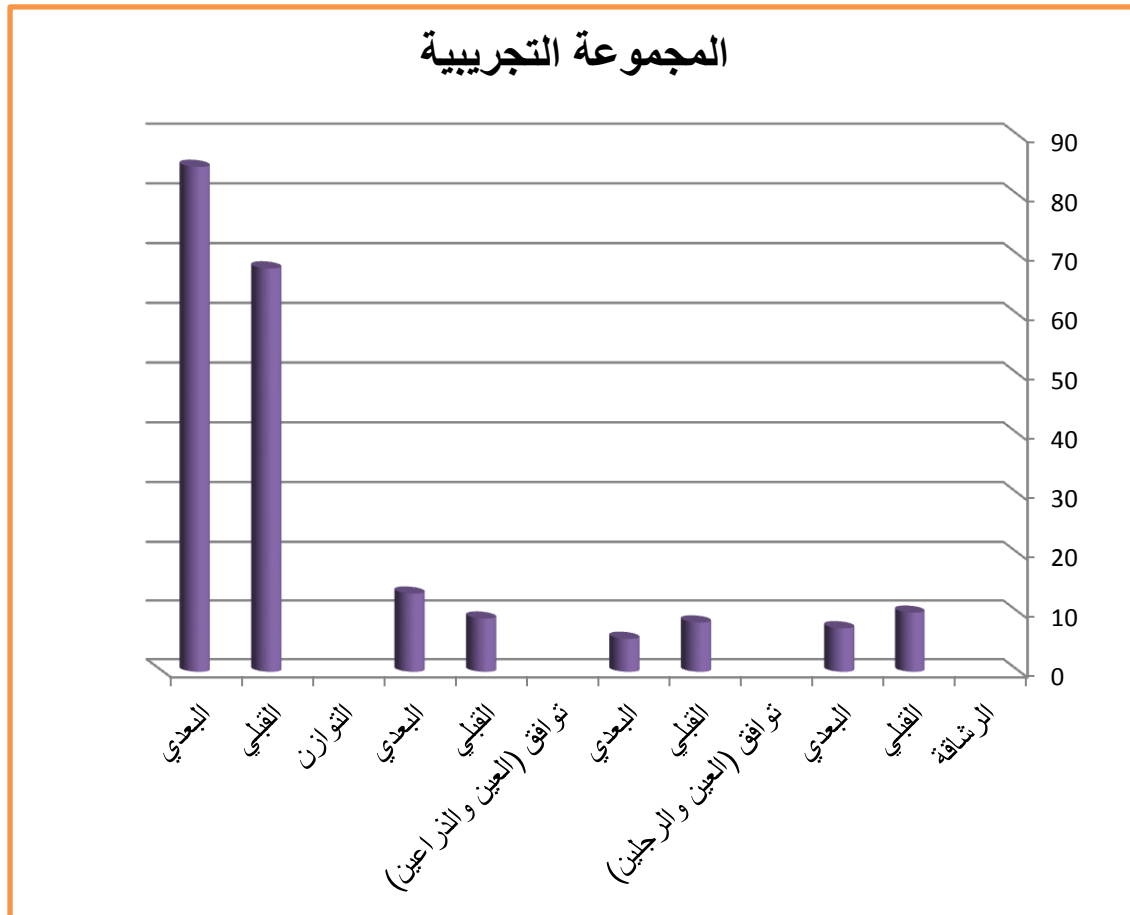
دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (توافق العين والرجلين) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.414) ثانية وبانحراف معياري (0.576)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.627) ثانية، وبانحراف معياري (0.818)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.523) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (توافق العين والذراعين) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (9.083) درجة، وبانحراف معياري (1.564)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.333) درجة، وبانحراف معياري (1.073)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.512)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (التوازن) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (67.917) درجة، وبانحراف معياري (7.192)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (84.917) درجة، وبانحراف معياري (6.201).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.375)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

#### 1-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض اختبارات القدرات الحركية:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض القدرات الحركية  
(الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.02	2.637	0.420	9.818	0.595	10.482	الثانية	الرشاقة
دال	0.02	2.713	0.668	7.518	0.692	8.177	الثانية	توافق (العين والرجلين)
دال	0.00	3.954	0.937	10.167	1.073	8.667	الدرجة	توافق (العين والذراعين)
دال	0.03	2.499	4.827	76.750	7.810	70.583	الدرجة	التوازن

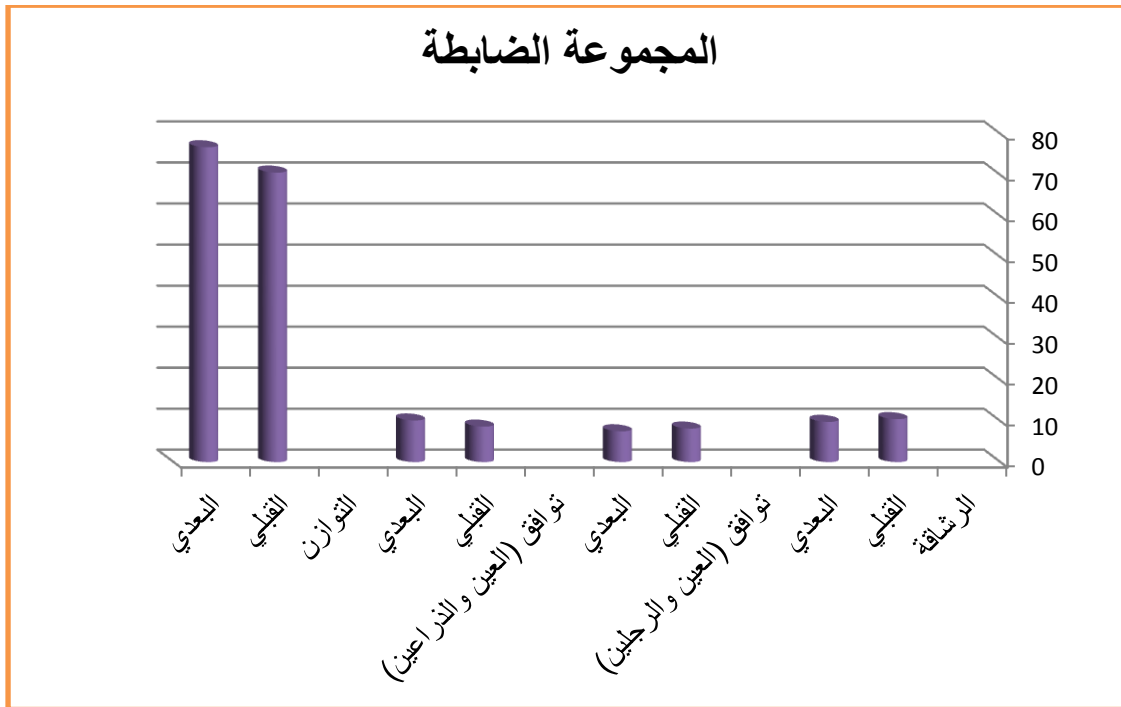
درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الاداء الفني لمهارة(الرشاقة)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (10.482) ثانية، وانحراف معياري (0.595)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.818) ثانية، وانحراف معياري (0.420)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.637) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.02) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (توافق العين والرجلين) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.177) ثانية، وبانحراف معياري (0.692)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.518) ثانية، وبانحراف معياري (0.668)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.713) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.02) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (توافق العين والذراعين) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (8.667) درجة وبانحراف معياري (1.073)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.167) درجة، وبانحراف معياري (0.937)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.954)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (التوازن) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (70.583) درجة، وبانحراف معياري (7.810)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (76.750) درجة وبانحراف معياري (4.827). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.499)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.03) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (12)

يوضح الاوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

#### 2-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات القدرات الحركية:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	8.328	0.420	9.818	0.900	7.430	الثانية	الرشاقة
دال	0.00	6.200	0.668	7.518	0.818	5.627	الثانية	توافق (العين والرجلين)
دال	0.00	7.699	0.937	10.167	1.073	13.333	الدرجة	توافق (العين والذراعين)
دال	0.00	3.600	4.827	76.750	6.201	84.917	الدرجة	التوازن

درجة الحرية (ن-2) (24-2=22) ومستوى الدلالة (0.05)

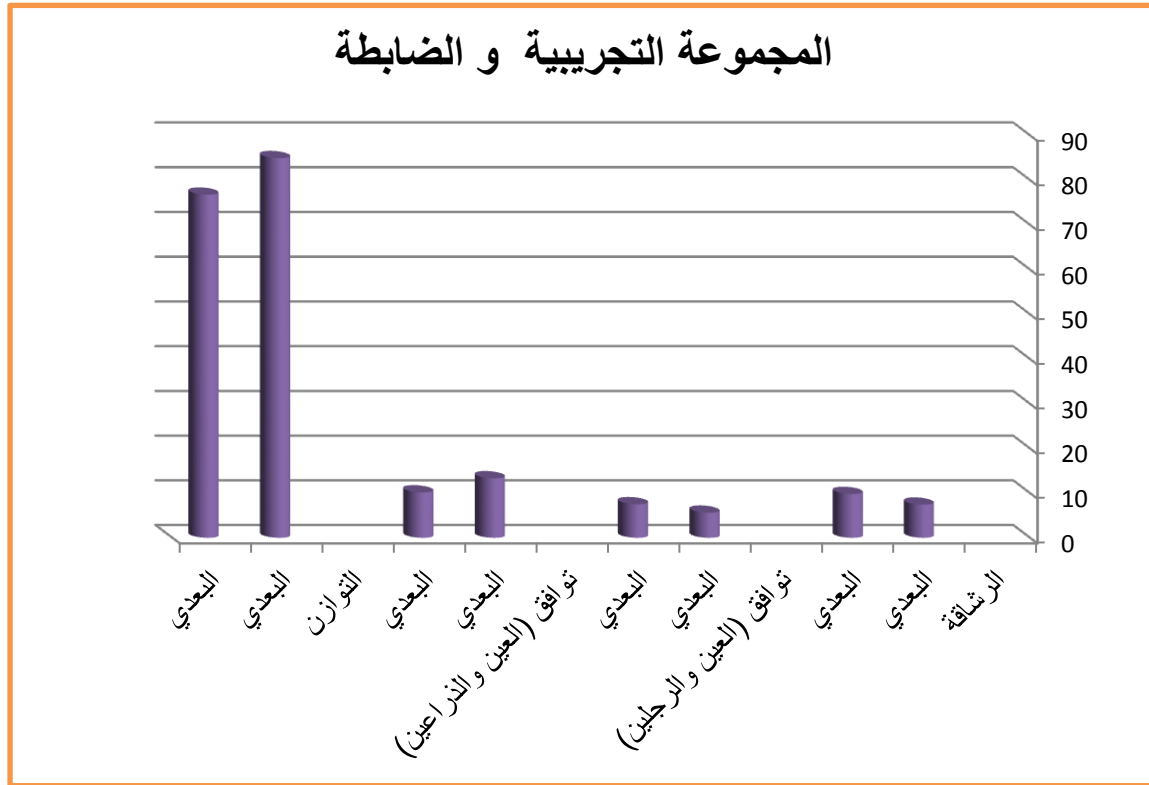
من خلال عرض الجدول (5) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار (الرشاقة) للمجموعة التجريبية قد بلغ (7.430) ثانية، وبانحراف معياري بلغ (0.900)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9.818) ثانية، وبانحراف معياري (0.420)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.328) تحت مستوى دلالة (0.00)، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية. وفي اختبار (توافق العين والرجلين) بلغ المتوسط الحسابي (5.627) ثانية للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0.818)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.518) ثانية، وبانحراف معياري (0.668) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.200)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما



يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (توافق العين والذراعين) بلغ المتوسط الحسابي (13.333) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.073)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (10.167) درجة، وبانحراف معياري (0.937)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.699) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

وفي اختبار(التوازن) بلغ المتوسط الحسابي (84.917) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (6.201)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (76.750) درجة وبانحراف معياري (4.827)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.600) تحت مستوى دلالة (0.00)، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (13)

يوضح الاوساط الحسابية في بعض القدرات الحركية (الرشاقة، توافق العين والرجلين، توافق العين والذراعين، التوازن)

البعديتين للمجموعتين التجريبية والضابطة

#### 2-1-4 مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية البعدية للمجموعتين

##### التجريبية والضابطة:

من خلال استعراض النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي، تم تفسير النتائج وكما يأتي:

ان النتائج الاحصائية تدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق والتوازن) التي طبقت على المجموعة التجريبية وهذا ما يحقق فرض الدراسة.

ويعزو الباحث هذا التطور الى نتيجة التأثير الايجابي للتدريبات المعدة من قبل الباحث التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية إذ أن التطور الحاصل يعود إلى الاستخدام الأمثل لأهداف الوحدات التدريبية التي أعدها الباحث مع كيفية تطبيقها وملاءمتها قيد الدراسة إذ مارس أفراد المجموعة التجريبية عدداً من التكرارات لكل قدرة من القدرات الحركية، مما ساعد اللاعبين على التحكم في المتغيرات المبحوث وتأديتها بالشكل المطلوب فضلاً عن ذلك كان لتدريبات الساكوي دوراً كبيراً في ظهور تلك الفروق مع مراعاة تلك القدرات الحركية في وضع التمرينات التي أعدها من خلال استخدام الوسائل الحديثة وزيادة التكرارات، فضلاً عن تحديد الشدة التدريبية اثناء وضع الوحدات التدريبية، وهذا ما يؤكد (زكي محمد محمد حسن، 2017) " ان تدريبات الساكوي S.A.Q يفرض عليها علامة او صفة التموج الدائم بمعنى تموج درجات الشدة والحمل لكي يتم تطوير القدرات الحركية الخاصة بهذا الاسلوب"<sup>(1)</sup>.

وعلاوة على ذلك استخدام الوسائل التدريبية الحديثة وملاءمتها لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية اللاعبين خلال الوحدة التدريبية الواحدة إذ

(1) زكي محمد محمد حسن: مصدر سبق ذكره، ص 308.

ذكر (Schmidt، 2000) (أن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من الاداء والحركي والقدرات الحركية والبدنية)<sup>(1)</sup>.

وكذلك استخدام وتنوع التدريبات خلال الوحدة التدريبية، إذ يؤدي اللاعب عدداً من التكرارات المتتالية لكن غير متشابهة من حيث، الادوات المساعدة المستخدمة مما جعل اللاعب يؤدي بالصورة الصحيحة والمطلوبة اثناء الاداء. وهذا ما يؤكد (عمر صابر حمزة وآخرون، 2017) " ان تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات التي تستخدم الوسائل والادوات المتنوعة حديثاً في المجال الرياضي، وقد اثبتت فعاليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية"<sup>(2)</sup>، وعزز ذلك (Anderson and Weeks 1996) إذ ذكر أن التدريب الحاصل لدى اللاعبين الذين يمارسون عدة تنوعات في التمرين سوف تصبح لديهم القدرة على الاداء المثالي والصحيح مما يساعد على الانجاز الحركي وبالتالي تفعيل عملية التدريب"<sup>(3)</sup>.

ويود الباحث الإشارة إلى أن الفروق التي ظهرت لدى مجموعة البحث التجريبية لم يكن من خلال استخدام تنوع الممارسة فقط، بل كان هناك دور للتطبيق السليم والتنظيم لمفردات الوحدات التدريبية والشمولية التي تميزت بها من خلال إعطاء تمارين متنوعة للقدرات الحركية قيد الدراسة كافة والموازنة بين أوقات الراحة والشدة والحجم والتمرين مع اختيار مناسب لموقع التمرين ومزاوجته مع المتغير المدروس كذلك تم تعريف اللاعبين بنوع المتغير وكيفية أدائها والهدف من استخدامها مع وصف للظروف التي سوف يؤدي اللاعب خلالها ولتزويده بمهارات التعامل مع الأداة والتركيز على ميكانيكية الحركة لضمان الاقتصاد بالوقت والجهد.

(1) Schmidt A. &Wirsberg. **Opcit.** 2000. P. 21.

(2) عمرو صابر حمزة وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص9.

(3) Anderson and Weeks ,joralof .**teahingphvsical Ed un ation, Vol.1996, p 98.**

فضلاً عن ذلك ويعزو الباحث سبب تلك الفروق إلى تأثير التمرينات التي أعدها الباحث كذلك استخدام الوسائل التدريبية الخاصة والانتظام في التدريب، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب. فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحث التكرارات المناسبة وفترات الراحة التي بينها اذ كان ذلك على اساس علمي ومقنن كما يضيف (قاسم حسن حسين، 1998) إلى أن " عملية التدريب المستمرة بصورة منتظمة تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة على أداء عمل معين لبلوغ الهدف من التدريب فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية من أجل تحسين وتطوير مستوى الأداء<sup>(1)</sup>.

وهذا ما أكده (سعد محسن، 2000) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان التمرينات تؤدي حتما الى تطوير الانجاز إذا بنيت على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال التدريب المناسب وملاحظة الفروق الفردية. كذلك استعمال التكرارات المتلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة<sup>(2)</sup>، وهذا يتفق مع آراء عديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد يوسف وياسين صادق، 1969)<sup>(3)</sup>، و(محمد حسن علاوي ، 2002)<sup>(4)</sup>،

(1) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998، ص325.

(2) سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص98 .

(3) محمد يوسف ، ياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، ط1، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1969 ، ص188 .

(4) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، مصر ، دار المعارف ، 2002، ص170.

وفي رؤيا اخرى يفسر الباحث ظهور تلك النتائج الى استخدام الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (80-95) وطريقة التدريب التكراري (90-100) أثناء وضع الوحدات التدريبية في تحقيق أهدافه والواجبات الموضوعية من أجله، إذ إن الباحث أثناء اعداده واستخدامه للتمرينات خلال للبرنامج التدريبي جعلها في ظروف مشابهة لظروف المنافسة وهذا ما أشار إليه (Brian Mackenzie) "يجب أن تكون الحركات التي يؤديها البرنامج مقارنة بقدر الإمكان للحركات التي سيوجهها في أثناء المسابقات"<sup>(1)</sup>.

كما انه سخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة (80-95) وطريقة التدريب التكراري (90-100) التي ساعدت في حصول اللاعبين على التكيف اللازم لكل تمرين، فضلاً عن الحصول على الراحة المناسبة بالإضافة إلى استثمار الوقت وعدم ضياعه وهذا يدل على أن استخدام تدريبات الساكويو S.A.Q قد حققت تحسناً في تطوير القدرات الحركية وذلك لأن الباحث راعى عند وضع التمرينات التدرج الصحيح وفق الأساليب التدريبية، العلمية الصحيحة في أداء التمرينات المطلوبة أداءً جيداً، فضلاً عن الاهتمام بطريقة أداء التمرين بشكل كامل متميز بعنصر التشويق والأثارة والتنوع في أدوات التمرين. كما أن أداء تمرينات الرشاقة والقدرات الأخرى لها أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة لما تحتاجه هذه الفعالية في استخدام مهارات مختلفة بإشكال ومواقف مختلفة وبفترات زمنية وجيزة جداً لذا يتطلب الاهتمام بهذه القدرات مبكراً للوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات إذ "أن صفة الرشاقة يجب التدريب عليها في المراحل العمرية الأولى ويتم اكتساب الحركات السريعة وتغيير أوضاع الجسم في الهواء بما يضمن إمكانية تطوير هذه القدرة بالتدريب المستمر في المراحل المتقدمة"<sup>(2)</sup>، أما التوازن والتوافق أيضاً عنصر هام جداً لكي يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة الحركية في ضوء ظروف المنافسة والتي تسهم في تحسين وترقية أدائه"<sup>(3)</sup>.

<sup>(1)</sup>Brian Mackenzie, **sport Cpach – Plymetrier**, BBC Education web Guide,2010, P68.

<sup>(2)</sup> عصام عبدالخالق : **التدريب الرياضي 2**، نظريات، تطبيق، مطبعة الانتصار للطباعة، الإسكندرية، 1999، ص168.

<sup>(3)</sup> ريسان خريبط : **التدريب الرياضي للاطفال والناشئين**، ط1، دار الشروق، عمان، الاردن، 2002، ص57.

ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى افراد المجموعة التجريبية في صفة الرشاقة الى تدريبات الساكيو المعدة حيث إن التركيز على التمرينات الحركية وبأنواع مختلفة، في بدايات القسم الرئيس طيلة فترة الوحدات التدريبية أعطى نتائج المثمرة في تطوير تلك القدرات الحركية إذ "أن القدرات الحركية هي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو أن تكون موجودة وتتطور بحسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة الذين يكونان أساساً لها"<sup>(1)</sup>، فضلاً عن ذلك يعزو الباحث التطور الحاصل في قدرة الرشاقة إلى مراعاة تغيير الاتجاه وبشكل سريع عند وضع تلك التدريبات قد ادى الى ذلك وهذا ما يؤكد (زكي محمد محمد حسن، 2017) " اذ يذكر ان تدريبات الساكيو S.A.Q تستلزم التغيير السريع في كل من الاتجاهات لاتجاه للأمام وللخلف عمودياً (رأسياً) وجانبياً سوف تساعدك لكي تحسن من رشافتك وبالإضافة الى التوافق (التنسيق، الانسجام) وذلك من خلال تدريب جسمك لكي تقابل هذه التغييرات في تحسن بشكل أسرع"<sup>(2)</sup>.

حيث ان الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والتي تساعد الفرد الرياضي على إنجاز الأداء الحركي بصورة سليمة من خلال قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الحقيقية للجسم فعندما نريد ان نصل الى التكنيك الصحيح خلال الأداء اللاعب نجد ان الرشاقة تلعب دوراً مهماً وفاعلاً من خلال رفع قابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية وتطبيق المهارات بشكل جيد ومناسب حيث أن " الرشاقة هي المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف يتميز بدقة و انسيابية الحركة وتوقيت سليم"<sup>(3)</sup>.

كما ان تدريبات الرشاقة والقدرات الأخرى له أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة لما تحتاجه هذه الفعالية في استخدام المهارات مختلفة بإشكال مختلفة وبفترات زمنية وجيزة جداً لذا يتطلب الاهتمام بهذه القدرات مبكراً للوصول للاعبين إلى أفضل المستويات العليا وهذا ما اكده (فاطمة عبد مالح، 2011) حيث اشار الى ان الرشاقة تعني "القدرة التغير والتحكم في حركة الجسم ان هذا التغير والتلاعب، يعني

(1) عماد الدين عباس ابو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط1، 2005، ص155.

(2) زكي محمد محمد حسن: مصدر سبق ذكره، ص311.

(3) هاره، (ترجمة) عبد علي نصيف؛ أصول التدريب، ط2: الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990، ص165-166.

ان الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي يعملان سوياً في استثارة بعض المجاميع العضلية، وكبح عمل مجاميع أخرى من اجل تغير اتجاه الحركة<sup>(1)</sup>،

كما ان هذا التطور الحاصل نتيجة تدريبات الساكيو المعدة من قبل الباحث قد أثرت وبشكل ايجابي على عنصر الرشاقة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لما تحويه من تنوع في الحركات التمارين ومن تغير في الاتجاه باستخدام وسائل مساعدة مختلفة من سلاخ شواخص وبالتالي تطورت الرشاقة والتي تعد عاملاً مهماً للاعب الكرة الطائرة وخصوصاً عند اداء المهارات الهجومية، وهذا ما جاء به (الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري، 2002)<sup>(2)</sup>.

ان التدريب على الرشاقة يكسب اللاعب المقدرة على انسيابية الحركة والتوافق والتوازن والإحساس السليم بالاتجاهات والإبعاد والقدرة على الاسترخاء والتفكير، وكلها أسس ضرورية لإعداد لاعب كرة الطائرة. وعلى العكس من المجموعة الضابطة والتي تميزت بتحسين طفيف مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية نتيجة لعدم استخدام تلك التمرينات واتباع المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب وافتقاره الى الوسائل المساعدة وبضاً الرتابة في اختيار او التنوع في استخدام الطرق او الاساليب التدريب الحديثة.

**اما بالنسبة للتوافق** فيعزو الباحث سبب تفوق وتطور افراد المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ، إلى تدريبات الساكيو S.A.Q المصممة من قبل الباحث التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية خلال القسم الرئيسي التي كان لها دوراً كبيراً في تطور عمل الجهاز العصبي وكذلك تناغم وتجانس عمل المجاميع العضلية مع الجهاز العصبي المركزي، لتنفيذ العمل الحركي إذن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى توافق الحركات التي تؤدي بين العين والذراعين والرجلين وبأوقات متعددة وغير محددة وبمثيرات غير معروفة وهنا يتطلب تركيزاً عالياً جداً من قبل الجهاز العصبي المركزي واستجابات سريعة جدا ولا تنفذ وتؤدي كل هذه الواجبات دون توافق عال ولجميع أجزاء النظام الحركي لذا يتوجب السيطرة

(1) فاطمة عبد مالح واخرون: التدريب الرياضي، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011، ص20.

(2) الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري : مصدر سبق ذكره ، 2002 ص 346 .



على هذه الحركات والتوافق فيما بينها وإدماجها وكما يذكر (وجيه محبوب، 2002) إن التوافق هو "أهمية التمارين تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات وتنمية القدرات الحركية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق"<sup>(1)</sup>، وتوضح أهمية التوافق بالنسبة للاعب الكرة الطائرة من خلال أداء اللاعب مهارة الإرسال المتموج الفلوتر ومهارة الإعداد من القفز وكذلك الضرب الساحق والتي تتطلب من اللاعب أن يظهر مقداراً من التناسق في عمل المجاميع العضلية وإظهار السرعة والقوة اللازمة للأداء والقدرة على أداء المهارة بدقة وانسيابية عالية، "إنّ هذا التناسق والتناغم في عمل المجاميع العضلية يعتمد على سلامة كل من الجهاز العصبي المركزي والعضلات اللازمة لأداء هذه المهارات فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على دمج أكثر من حركة في إطار واحد والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة من الجهاز العصبي المركزي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والاثارة في توقيت زمني سليم، إن عملية إبطال مفعول الإشارة العصبية التي لأصل لها بالأداء تسمى بعملية الكف يلي ذلك مرحلة موازنة تامة بين عمليات الكف والاثارة لتصبح الحركة آلية"<sup>(2)</sup>.

**ويرى الباحث ان التطور المعنوي الحاصل في قدرة التوازن في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الى التمرينات التي صممها حيث كانت تعمل وتستهدف التوازن التي طبقها اللاعبين خلال الوحدات التدريبية بشكل مقنن ومنظم، كما للتوازن أهمية في الاوضاع المختلفة للجسم في حالة الثبات او الحركة اثناء اداء المهارات وان للتوازن اهمية كبرى في لعبة الكرة الطائرة كباقي القدرات الحركية ومنها الإرسال ومهارة الإعداد والضرب الساحق بأنواعه حيث تعتمد نتائجه كثيراً على الاحتفاظ بأوضاع الجسم عند الاداء المهاري فالتوازن يتطلب القدرة على الاحساس بالمكان والابعاد وسلامة الجهازين العصبي العضلي، لما لهما من دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الانسان من مشي و جري ووثب تتوقف على مدى سيطرة الفرد على اجهزته العصبية والفعلية، بما**

(1) وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب، ط1، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص 24.

(2) مروان عبد المجيد وايمان شاكر محمود: مصدر سبق ذكره، ص 270.

يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد اتزانه اذ يذكر ان " التوازن الحركي قدرة الفرد على الحفاظ على مركز ثقله ضمن قاعدة الاتزان في الثبات أو في الحركة"<sup>(1)</sup>، ويذكر ايضا على انه " قدرة الفرد في السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العصبية العضلية وهو يتضمن المحافظة على العلاقة ثابتة للجسم من قوة جاذبية الارض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للمتغيرات في القوة "<sup>(2)</sup>، لذلك فان التمرينات الساكويو S.A.Q المعدة من قبل الباحث تنمي وتطور قدرة التوازن عن طريق تهيئة وتطوير الدور الايجابي للأعضاء الحس حركية في جسم لاعبين الشباب واعطاء المدى الصحيح عند الاداء.

"وهناك العديد من الانشطة والفعاليات الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن، مثلا رياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والبالية وكما يعد الثبات أو بمعنى آخر ثبات التوازن ذو أهمية في الرياضة التي تتميز بالاحتكاك الجسماني مثل المصارعة وكذلك في الألعاب التي يفترض فيها عدم الاحتكاك الجسماني مثل الكرة الطائرة وكرة السلة للعبة الفردية ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى للعديد من الحركات والأوضاع وبعده قدرة مهمة في العديد من الألعاب والفعاليات الرياضية عنده الاداء المهاري"<sup>(3)</sup>.

**ويرى الباحث** بأن قدرة التوازن تكسب اللاعب القدرة على التركيز لان الاستقرار يؤدي الى ان يقوم اللاعب بإمكانية استخدام جميع، (القدرات الحركية) المتمثلة بالدقة والتوازن وسرعة الاستجابة والتوافق وغيرها من القدرات الحركية الاخرى إذ يقوم اللاعب لكرة الطائرة بالسيطرة على اجزاء جسمه مع الاحتفاظ بالثبات مع الجاذبية الارضية خلال اداء المهارات الاساسية ومنها المهارات الهجومية.

**أما المجموعة الضابطة** فيعزو الباحث سبب ظهور هذه الفروق إلى التدريب المعتاد والمتبع من قبل المدرب وما احتواه منهجة التدريب من عدد تكرارات واوراق راحة والذي يفتقر او يحتاج الى لبعض الوسائل والادوات والأجهزة خلال تنفيذ التمرينات لما لها دورن فعال في تطوير اللاعب كما يجب أن

(1) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012، ص 38.

(2) قاسم لازم : نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم ، ط1، بغداد ، دار الكتب ، 2009 ، ص46.

(3) امر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، مصر، منشأة المعارف للنشر، 1998، ص2.

تتضمن صفة التشويق والاثارة والحداثة وعدم الرتابة والملل عند الاداء كما يشير(محمد جميل،1993) إلى أن " استخدام التمارين المشوقة في التدريب يُعدّ عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب"<sup>(1)</sup>،بالتالي اظهرت النتائج إلى تطوير مستوى اللاعبين للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية نسب اقل من المجموعة التجريبية.

---

(1) محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة ،ط1،بيروت، دار الجيل للنشر، 1993، ص155.

## 3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة البحث

## التجريبية في مهارات الهجومية:

## الجدول (6)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية

(الارسال الفلوت-الاعداد-الضرب الساحق)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	26.988	1.280	24.216	1.141	14.694	الدرجة / الثانية	دقة الارسال فلوتر
دال	0.00	19.689	0.408	12.447	0.101	7.443	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4)
دال	0.00	24.886	0.260	11.503	0.318	6.183	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2)
دال	0.00	10.989	1.196	10.582	0.809	6.524	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)
دال	0.00	17.111	1.068	11.364	0.669	6.135	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (4)
دال	0.00	12.857	0.943	11.828	1.233	4.814	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (2)
دال	0.00	16.746	1.037	12.204	0.703	6.129	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (2)

درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة

التجريبية في اختبار (دقة الارسال فلوتر)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ

(14.694) درجة، وبانحراف معياري (1.141)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (24.216) درجة، وبانحراف معياري (1.280)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (26.988) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (7.443) درجة، وبانحراف معياري (0.101)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.447) درجة، وبانحراف معياري (0.408)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (19.689) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (6.183) درجة، وبانحراف معياري (0.318)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.503) درجة، وبانحراف معياري (0.260)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (24.886)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

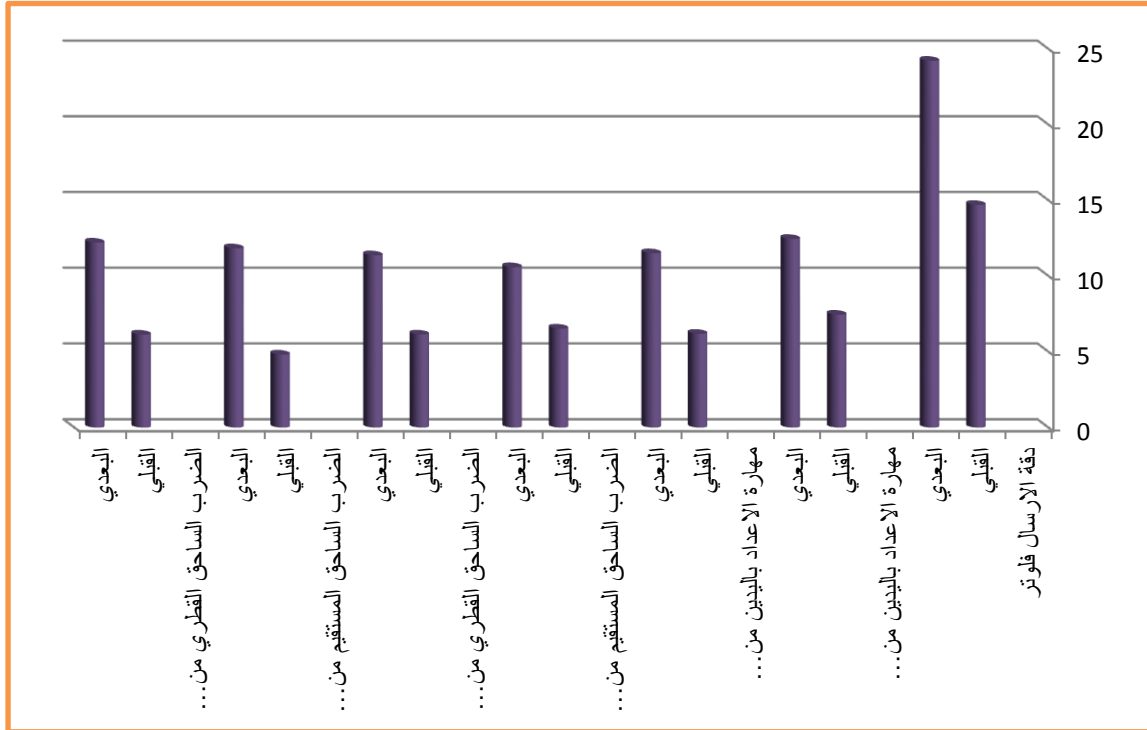
وفي اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)، بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (6.524) درجة، وبانحراف معياري (0.809)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.582) درجة، وبانحراف معياري (1.196). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.989)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز (4) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (6.135) درجة، وبانحراف معياري (0.809)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.364) درجة، وبانحراف معياري (1.196) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (17.111)، تحت

مستوى + دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.814) درجة، وبانحراف معياري (1.233)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.828) درجة، وبانحراف معياري (0.943)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (12.857)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (6.129) درجة، وبانحراف معياري (0.703)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.204) درجة، وبانحراف معياري (1.037) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (16.746)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (14)

يوضح الأوساط الحاسوبية في بعض القدرات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

## 4-1-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة

## الضابطة في بعض اختبارات المهارات الهجومية:

الجدول (7)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية  
(الارسال الفلوتر\_الاعداد\_الضرب الساحق)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الملاحظات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	10.646	1.133	18.698	1.054	13.934	الدرجة / الثانية	دقة الارسال فلوتر
دال	0.01	8.319	0.396	9.963	0.876	7.630	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4)
دال	0.01	10.290	0.294	8.367	0.535	6.610	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2)
دال	0.00	8.009	0.621	7.758	0.780	5.997	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)
دال	0.00	7.669	0.697	8.381	0.669	5.699	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (4)
دال	0.00	7.828	0.754	7.750	1.092	4.927	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (2)
دال	0.00	6.693	0.734	8.318	0.883	5.912	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (2)

درجة الحرية (ن-1) (11=1-12) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (7) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة في اختبار (دقة الارسال فلوتر)، يتضح لنا ان المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ



(13.934) درجة، وانحراف معياري (1.054)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.698) درجة، وانحراف معياري (1.133)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.646) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

اما في اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (7.630) درجة، وانحراف معياري (0.876)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.963) درجة، وانحراف معياري (0.396)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.319) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (6.610) درجة، وانحراف معياري (0.535)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.367) درجة، وانحراف معياري (0.294)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.290)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز (4) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.997) درجة، وانحراف معياري (0.780)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.758) درجة، وانحراف معياري (0.621).

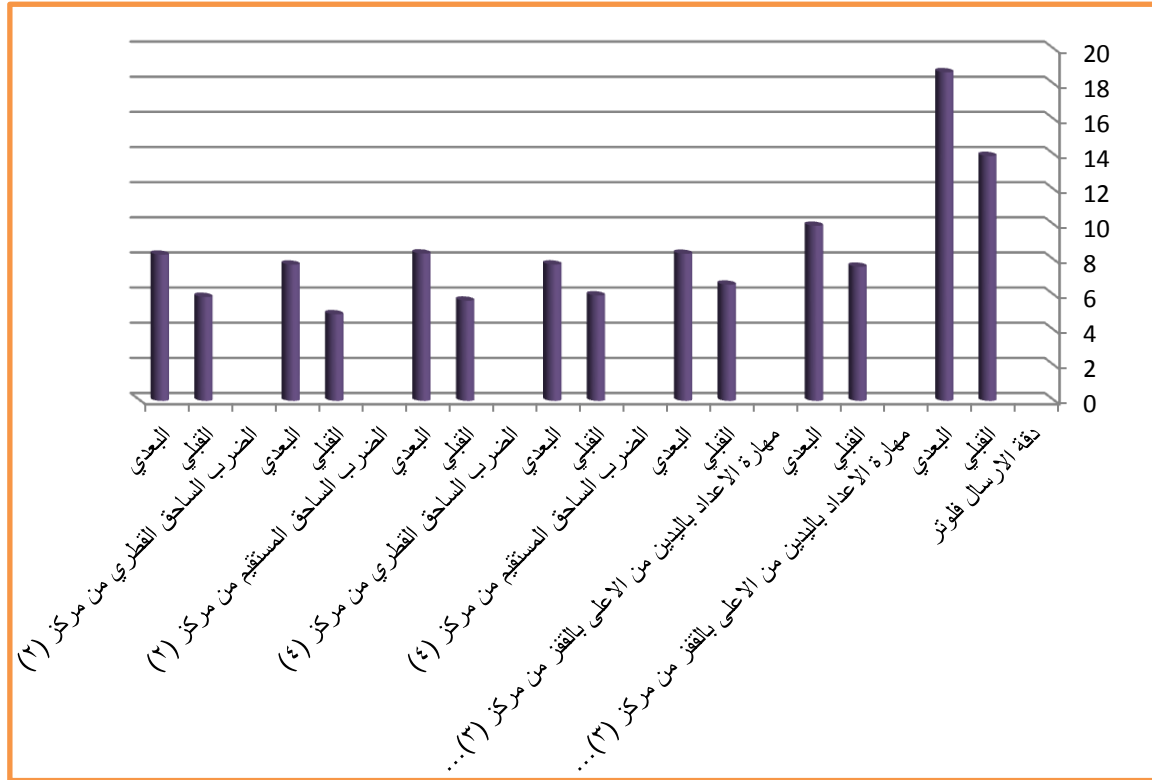
وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.009)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز (4) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.699) درجة، وانحراف معياري (0.669)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.381) درجة، وانحراف معياري (0.697)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.669)، تحت مستوى

دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (4.927) درجة، وبانحراف معياري (1.092)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.750) درجة، وبانحراف معياري (0.754)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.828) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز (2) بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.912) درجة، وبانحراف معياري (0.883)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.318) درجة، وبانحراف معياري (0.734)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.693)، تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (11)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (15)

يوضح الاوساط الحسابية في بعض القدرات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

## 4-1-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في بعض اختبارات المهارات الهجومية:

الجدول (8)

يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية (الارسال الفلوتر\_الاعداد\_الضرب الساحق)

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.00	11.181	1.133	18.698	1.280	24.216	الدرجة / الثانية	دقة الارسال فلوتر
دال	0.00	7.562	0.396	9.963	0.408	12.447	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالفقز من مركز (3) باتجاه (4)
دال	0.00	13.850	0.294	8.367	0.260	11.503	الدرجة / الثانية	مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالفقز من مركز (3) باتجاه (2)
دال	0.00	7.255	0.621	7.758	1.196	10.582	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (4)
دال	0.00	8.103	0.697	8.381	1.068	11.364	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (4)
دال	0.00	11.698	0.754	7.750	0.943	11.828	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق المستقيم من مركز (2)
دال	0.00	10.596	0.734	8.318	1.037	12.204	الدرجة / الثانية	الضرب الساحق القطري من مركز (2)

درجة الحرية (ن-2) (24-2=22) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال عرض الجدول (8) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة يتضح لنا بأن المتوسط الحسابي لاختبار (دقة الارسال فلوتر) للمجموعة التجريبيية قد بلغ (24.216) درجة، وبانحراف معياري بلغ (1.280)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (18.698) درجة وبانحراف معياري (1.133)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11.181) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبيية.

وفي اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (4) بلغ المتوسط الحسابي (12.447) درجة للمجموعة التجريبيية، وبانحراف معياري بلغ (0.408)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (9.963) درجة، وبانحراف معياري (0.369). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.562) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبيية.

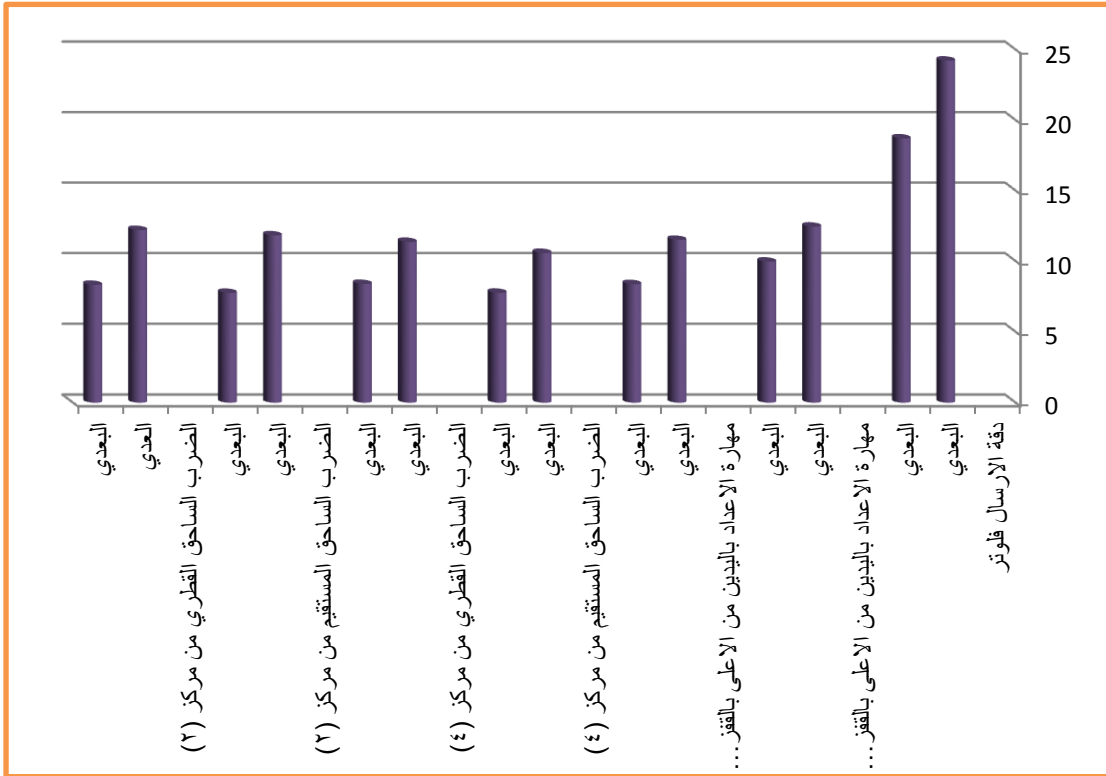
اما في اختبار (مهارة الاعداد باليدين من الاعلى بالقفز من مركز (3) باتجاه (2)) بلغ المتوسط الحسابي (11.503) درجة للمجموعة التجريبيية، وبانحراف معياري بلغ (0.260)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.367) درجة، وبانحراف معياري (0.294) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (13.850) تحت مستوى دلالة (0.00). مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبيية ايضاً.

اما في اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز (4) بلغ المتوسط الحسابي (10.582) درجة للمجموعة التجريبيية وبانحراف معياري بلغ (1.196)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.758) درجة، وبانحراف معياري (0.621)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.255) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبيية ايضاً.

اما في اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز 4) بلغ المتوسط الحسابي (11.364) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.068)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.381) درجة، وبانحراف معياري (0.697)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.103) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في اختبار (الضرب الساحق المستقيم من مركز 2) بلغ المتوسط الحسابي (11.828) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (0.943)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (0.750) درجة، وبانحراف معياري (0.754)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11.698) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

اما في اختبار (الضرب الساحق القطري من مركز 2) بلغ المتوسط الحسابي (12.204) درجة للمجموعة التجريبية، وبانحراف معياري بلغ (1.037)، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (8.318) درجة، وبانحراف معياري (0.734)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.596) تحت مستوى دلالة (0.00) مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (22)، وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.



شكل (16)

يوضح الاوساط الحسابية في بعض القدرات المهارية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة:

يتبين من الجداول السابقة الخاصة بالمتغيرات المهارية أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\geq (0.05)$  بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يحقق فرض الدراسة.

ويفسر الباحث ظهور ذلك التطور الحاصل في المهارات الهجومية (الإرسال الفلوتر، الإعداد، الضرب الساحق) الى التنوع في الشدة أثناء تأدية التدريبات المهارية وكذلك مراعاة الحمل التدريبي بصورة عامة من خلال الشدة والتكرارات وهذا بدوره أدى إلى تطوير تلك المهارات قيد الدراسة ويؤكد ذلك (زكي محمد محمد حسن، 2017) " ان تدريبات (S.A.Q) تعطي المهارات الحركية الحيوية وذلك بدءاً من الأساسيات والشدة المنخفضة وحتى المركبة وكذا الشدة العالية"<sup>(1)</sup>، وكذلك أظهرت نتائج الاختبار في دقة الأداء الإرسال المتموج من القفز وسرعته ومدى التطور والتي تظهر وجود فروق معنوية مما يدل على مدى نجاح و ملائمة تدريبات الساكيو S.A.Q المعدة من قبل الباحث.

إذ يعزو الباحث التطور الحاصل في مهارة الإرسال (الفلوتر) إلى إنَّ عملية التخطيط المُبرمج داخل الوحد التدريبية والذي يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة من خلال اعداد تمرينات تحاكي اجواء المنافسة وتعمل على رفع كفاءة اللاعب الحركية والمهارية عند تدريب هذه المهارة، حيث ان أداء مهارة الإرسال بشكل جيد ومؤثر يحتاج إلى التوافق الجيد ما بين حركة القدمين إثناء الارتقاء وحركة الذراع لحظة التنفيذ وهذا يتطلب قدرات عالية من التوافق وهذا ما يؤكد، (عويس الحياتي، 2000) " أن امتلاك اللاعب قدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أدائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة لكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة"<sup>(2)</sup>.

(1) زكي محمد محمد حسن: مصدر سبق ذكره، ص 715.

(2) عويس الحياتي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مطبعة دار G.M.S، 2000، ص456.



ويجب إن تمتاز مهارة الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) بالأداء الجيد حتى يكون الإرسال ذا فاعلية ومؤثراً خلال المباراة وبالتالي يشكل صعوبة على اللاعب المستقبل ليكون الأعداد للهجوم ضعيفاً وغير مؤثر، ومن هنا نستنتج الدور الفاعل والمؤثر للقدرة الحركية المبحوثة في أداء مهارة الإرسال المتموج من القفز (فلوتر) والتي حققت مستوى عالياً من التطور، وبذلك أكدت حقيقة كفاءة تدريبات الساكيو S.A.Q ودورها البارز في رفع قدرات اللاعبين الحركية والمهارية والارتقاء بمستوى الأداء الفني الجيد للمهارات الهجومية، وهذا ما يؤكد (سعد حماد، 1997) " إن الإرسال ذا أهميه كبرى وهو عامل مهم في بناء الهجوم وكلما كانت الضربات قوية كلما كان تأثيرها ايجابيا في الفريق"<sup>(1)</sup>.

**ويرى الباحث** إن الارتقاء بالأداء الفني الهجومي يتطلب من العاملين في المجال الرياضي إعداد تمرينات ذات حداثة مشابهة لمواقف اللعب تتلاءم مع قدرات اللاعبين، وتساهم وتعمل في تطوير القدرات وأعداد لاعب مثالي، يمتلك القدرة على الإبداع والتميز والذكاء بالأداء وهذا ما يتفق معه، (طارق حسين وحسين سبهان، 2011) "إن التمرين الذي يشابه المباراة يجبر اللاعبين على أداء الحركات والمهارات بطريقة تماثل أداءهم إثاء المنافسات، إذا تم أعداد التمارين بحيث يستمتع بها اللاعبون سيزداد دافعيتهم على تنفيذها وبالتالي سوف يتطورون كثيراً"<sup>(2)</sup>.

إن وجود الفلسفة القديمة وهي عبور كرة الإرسال بأي شكل من الأشكال لوجود فرص أخرى للحصول على النقطة منها حائط الصد أو الدفاع عن الملعب جعل مهارة الإرسال ليس بالمستوى المطلوب، ولذلك أكدت التدريبات الساكيو المعدة إلى محاكاة الحداثة في هذه المهارة المهمة والتأكيد على الدور المثالي الذي تؤديه مهارة الإرسال وضبط إيقاع هذه المهارة من خلال ضرب الكرة في أعلى نقطة ممكنة وبموازات الشبكة وبخط سير أفقي وبأقل زمن ممكن، فضلاً عن التأكيد على اخذ الخطوات التقريبية خلال الأداء المهارة إذ يؤكد (حسين مردان وعمرو اباد، 2018)، (على اللاعب أن يأخذ خطوات

<sup>(1)</sup> سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة تعلم وتدريب وتحكيم، ط1، ليبيا، مطابع جامعه السابع من ابريل، 1997، ص43،44.

<sup>(2)</sup> طارق حسين رزوقي، حسين سبهان صخي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص114.

تقريبه تتضمن التكنيك الصحيح فضلاً مراعاة ضرب الكرة قريب الى الشبكة ، فإذا كانت خطواته غير متناسقة لن يتمكن من أداء الحركة بشكل أفضل مقارنة إذا كانت حركته بعدد معين من خطوات الاقتراب<sup>(1)</sup>، كذلك "أن ما يميز، الإرسال المتموج هو ارتفاع نقطة التقاء اليد الضاربة مع الكرة أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة، مما يؤدي إلى إن يكون انتقال مسار الكرة من منطقة الإرسال إلى ملعب المنافس مستقيماً ومتساوياً تقريباً وقريباً من الحافة العليا للشبكة، وهذا يشكل صعوبة على اللاعب المستقبل في توقع مسار وسرعة سقوط الكرة"<sup>(2)</sup>.

وبما إن الإرسال يؤدي بالهواء وبعد اخذ الخطوات التقريبية، فإن اللاعب يحتاج إلى درجة عالية من امتلاكه للقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن) حتى يتم الأداء المهاري بالشكل صحيح والكيفية المطلوبة فقد ساهمت تلك القدرات التي اكتسبها أفراد العينة إلى تصحيح وتسريع عملية الأداء الفني لأداء المهارة وبالتالي إثر بشكل ايجابي على فاعليته "أن اللاعب الرشيق الحركة يكون بلا شك دقيقاً في التحرك وتوازنه عالٍ وانسيابية واضحة"<sup>(3)</sup>.

أنا لمكانه المهمة والدور الفعال الذي تتميز به القدرات الحركية ودورها المؤثر لارتقاء في مهارة الإرسال من القفز (فلوتر) من خلال تأثير تدريبات الساكيو بالقدرات الحركية، (الرشاقة، والتوافق، والتوازن)، التي عملت وساهمت بشكل فعال ومؤثر جعلت النقل الحركي للأداء يتميز بالانسيابية والجمال ورفع قدرة اللاعب للحصول، على المدى الحركي المناسب لليد الضاربة نتيجة انسيابية الأداء الذي ساهم

(1) حسين مردان وعمرو اباد عبد الرحمن: البايوميكانيك في الحركات الرياضية، ط2، النجف، مطبعة شركة المارد، 2018، ص86.

(2) طارق حسن وحسين سبهان: مصدر سبق ذكره، ص27.

(3) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص315.

بشكل كبير من زيادة قدرة اللاعبين عند أداء مهارة الإرسال من القفز "إن التعلم السليم والمنظم على وفق أسس علمية صحيحة باستخدام طرائق وأساليب تدريبية ملائمة للقدرة الحركية، يساعد في تطويرها"<sup>(1)</sup>.

أما في ما يخص (مهارة الإعداد) فإن الباحث يعزو أسباب التطور في هذه المهارة وظهور الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية إلى تدريبات الساكيو S.A.Q المصممة من قبل الباحث وهذا يدل على إن تدريبات الساكيو ذات اثر فعال ومؤثر في تطوير مهارة الإعداد من الأعلى من القفز، كما إن الأداء الهجومي لمهارة الضرب الساحق، المهارة الأكثر فاعلية إذ إن المهارات الهجومية تعتمد اعتماداً كلياً على مهارة الإعداد، لذا تركزت التمرينات الساكيو داخل المنهج التدريبي للمدرب على تطوير تلك المهارة بأوضاع وأنواع مختلفة "إذ إن اللاعب المعد هو المخطط والقائد الذي يتحكم بإيقاع الفريق الخططي الهجومي وإيقاع اللعب وكذلك يصنع الهجوم الفعال والتفوق على الفريق المنافس"<sup>(2)</sup>.

ولمهارة الإعداد أهمية كبيرة في رياضة الكرة الطائرة لأنها روح الهجوم، إذ تُعد خطوة الهجوم الأولى التي إذا ما تمت بشكل صحيح، ومُتقن ومدروس فإن نجاح الهجوم ستكون نسبته عالية جداً لذا فإن من يقوم بهذه المهمة يجب أن يعرف أولاً مدى أهمية دوره في إحراز الفوز لأنه العقل المُخطط داخل الملعب والموزع للكرات حسب ما تقتضيه خطة اللعب، لذا فيمكن أن يُعرف اللاعب المُعد على إنه "اللاعب المسؤول عن إعداد الكرات كافة التي تصل إليه بدقة وكفاءةً عالية للمُهاجمين"<sup>(3)</sup>.

(1) محمد كاظم الربيعي؛ منهج تدريبي على وفق أنظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات

البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة؛ أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص 181

(2) رياض خليل خماس (وآخرون): مصدر سبق ذكره، 2012، ص 91.

(3) سعد محمد قطب، لؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، ط1، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 86.

ومن زاوية أخرى يرى الباحث ان تدريبات الساكيو التي أعدها اكدة على ضرورة تسريع خروج الكرة من اللاعب المعد من خلال نقر الكرة بسرعة عالية، لإكسابها السرعة المطلوبة والتي تنسجم مع اللعب الحديث بالكرة الطائرة وهذا ما يميز الفرق العالمية، عنا بسرعة الاداء فضلاً عن إن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى درجة عالية من دقة الإعداد وتنوعه من حيث البعد، والقرب عن مستوى الحافة العليا للشبكة وهذا لا يأتي إلا عن طريق التمرين المستمر والمتواصل، لهذه المهارة لإتقانها وأدائها بالشكل المطلوب من قبل جميع أفراد الفريق بسبب مواقف اللعب التي تتبدل أحياناً وهذا ما لاحظهُ الباحث، في البرامج التدريبية لمُدربي الأندية قيد الدراسة كما يجب ان يتميز المعد بمواصفات منها التوقيت الصحيح والسرعة ورد الفعل والمكان المناسب والذكاء العقلي والجسمي، وهذا ما تطرق إليه ( سعد حماد الجميلي، 2006 ) " التوقيت السليم والركض للإعداد وسرعة رد الفعل خلال المباراة يجعل الفريق يحرز النقاط لصالحه"<sup>(1)</sup>.

يرى الباحث أن تطور القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة أسهمت بشكل فعال في تطوير الأداء المهاري للاعب المعد. إذ أن أداء مهارة الاعداد بالقفز من الاعلى باتجاه مركز 4 ومركز 2 وبأوضاع وإشكال مختلفة تتطلب الكثير من العوامل المهمة لإنجاحها واهم تلك العوامل هو الوصول بالقدرات الحركية إلى مستويات عالية وهذا ما ركزت عليه تدريبات الساكيو "تعد القدرات الحركية إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف، عليها الإعداد المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وان امتلاك الفرد مستوى عالياً من القدرات الحركية، يعني إن هذا الفرد لديه درجة من القوه على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح، إذ أن تطويرها في وقت مبكر من

(1) سعد حماد الجميلي: مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 59.

مراحل العمر عن طريق التمرينات الحركية والمهارية والبدنية سيؤدي إلى التوصل إلى المستوى في قدراته الأدائية<sup>(1)</sup>.

كما إن التطور الحاصل في زمن أداء مهارة الإعداد من القفز جاء نتيجة حادثة التمرينات المعدة والمخصصة للإعداد وفعاليتها والتي تركزت على جعل نقطة التلامس بين اللاعب المعد والكرة في أعلى نقطة ممكنة عند إعداد الكرة من القفز، والغرض من ذلك تقليل زاوية انطلاق الكرة، فكلما قلت زاوية انطلاق الكرة كلما كان ارتفاع الكرة اقل "أذ أن سمة اللعب الحديث يتطلب من المعد إعداد الكرة إلى اللاعب المهاجم بأقل زمن ممكن وذلك لضمان عدم وجود حائط صد أو بأقل عدد ممكن من لاعبي الصد للفريق المنافس"<sup>(2)</sup>، كما ان من متطلبات اللعب الحديث هو كيف نجعل الاداء بالمستوى المثالي للاعب المعد وجعل هذا الاداء، يمتاز بالسرعة والدقة العالية والمباغطة وخلق فرص مختلفة خالية من الاخطاء عند تنفيذ الهجوم "أن الفريق الذي يكون لديه معد جيد يستطيع التغلب على أكثر الصعوبات والأخطاء التي يقوم بها الفريق إثناء الاستقبال، أو الدفاع عن الملعب وإعدادها بدقة متناهية، وبارتفاعات مناسبة وحسب طلب المهاجم ورغبته"<sup>(3)</sup>، وقد ساعد على ذلك التطور وجود الوسائل المساعدة من بينها وجود الحلق بالارتفاع المطلوب، واستخدام ادوات مساعده مثل (الشواخص، سلم أرضي، كراه طبية، حبل مطاطي...الخ)

كذلك الدور الفاعل الذي ادته الوسائل المساعدة وأثرها الواضح من رفع قدرات اللاعب المعد الحركية والمهارية من مواكبة اللعب الحديث، وإعداد لاعب معد وموزع جيد يمتلك القدرة على اللعب السريع والإبداع والذكاء الميداني لذلك فان الوسائل المساعدة "تقدم خبرات حية وقوية التأثير وتؤدي إلى زيادة

(1) زهير يحيى محمد علي: إثر استخدام أسلوب المنافسات الجماعية في تعلم عدد المهارات الهجومية وفي تنمية

القدرات الحركية بالكرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1997، ص16.

(2) ناهد عبد زيد وآخرون: الكرة الطائرة الحديثه ومتطلباتها التخصصية، ط1، لبنان، الدار العلمي للطباعة والنشر، 2015،

91،

(3) عقيل عبد الله الكاتب: مصدر سبق ذكره، 2002، ص23.

بقاء إثر ما تعلمه المتعلم مما يجعل التعلم حياً ومحسوساً، وهذا يتيح له في التربية الحركية مجالاً أوسع للملاحظة والتفكير والفهم والاكتشاف والابتكار وترسيخ المعلومات في ذهنه<sup>(1)</sup>.

من الواضح جدا الدور المثالي الذي أدته تدريبات الساكيو التي تم إعدادها من قبل الباحث والمشابهة لحالات اللعب التي عن طريقها، يمكن الارتقاء بقدرات اللاعب المعد لأنه يمثل الأداة الفاعلة والمؤثرة لإنجاح الهجوم إن مهارة الإعداد تتطلب من اللاعب المعد مواقف متعددة ومتغيرة، تمتاز بالسرعة والمباغته والخداع خاصة إذا كان الإعداد ناتجاً من استقبال أو دفاع جيدين لان الإعداد سوف يمتاز بالدقة العالية والأداء الفني المثالي، وبحسب متطلبات الهجوم والإعداد وهذا الأمر يتطلب من اللاعب القدرة العالية من النقل الحركي وتغيير أوضاع الجسم "إن اللاعب المعد يسيطر على إيقاع الفريق الهجومي، لذا يجب إن يقوم بحركات مختلفة للنجاح في إنقاذ الكرات الصعبة القادمة من استقبال غير جيد وتحويلها إلى إعداد جيد ومناسب إلى اللاعب المهاجم للقيام بالهجوم"<sup>(2)</sup>.

**ويرى الباحث** إن شمولية تدريبات الساكيو المركبة للقدرات الحركية و المهارية في القسم الرئيس المستهدف أسهمت بتطوير المهارات الهجومية ولاسيما مهارة الإعداد من القفز بشكل كبير وواضح، وكذلك الدور الفاعل للوسائل المساعدة التي استعملها الباحث في التمرينات زاد من حالة التطور المعنوي لدى اللاعبين الشباب للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة، في تنمورها الطفيف نتيجة افتقاره اللاساليب وللتدريبات الحديثة وقلت الوسائل المساعدة، إذ إن النجاح الذي حققته التمرينات للمهارات الهجومية والانسجام الكبير مع مستوى اللاعبين الشباب له الأثر الكبير في اتقان المهارات الفنية الهجومية بالكرة الطائرة إذ إن النتائج جاءت مطابقة مع فروض البحث.

اما بالنسبة لمهارت **الضرب الساحق** فيعزو الباحث هذا التطور الى تدريبات الساكيو المستخدمة في الوحدات التدريبية، إذ أن عدة التدريبات وفق اسلوب الساكيو وبشكل دقيق اعتماداً على الدراسات والبحوث

(1) عقيل عبد الله الكاتب، وعامر جبار السعدي: الكرة الطائرة، والتكتيك والتكتيك الفردي الحديث، ط1، 2002، ص76.

(2) حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي، مصدر سبق ذكره، ط1، 2011، ص58.

والمصادر الحديثة وعلى آراء الخبراء والمختصين في التدريب الرياضي، إذ تم استخدام أحمال تدريبية مناسبة لأفراد عينة البحث كما كانت مدد الراحة بين التكرارات وبين المجموعات مناسبة للجهد المبذول، "إذ يجب مراعاة مدة الراحة بين التمارين والمجموعات"<sup>(1)</sup>.

فضلاً عن التدرج في الحمل التدريبي وهذا يدل على أهمية الأسلوب المستخدم، في تطوير القدرات الحركية قيد الدراسة وبشكل دقيق وبأسلوب علمي مدروس وعلى وفق متطلبات توزيع الحمل التدريبي الصحيح خلال المدة الزمنية المحددة ومراعاة قابليات، العينة في تطبيق التدريبات المناسبة لهذا الأسلوب من التدريب، ويؤكد (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، 1988) أنه "يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة"<sup>(2)</sup>، "زيادة حمل التدريب يجب أن تحدث وعلى مدد زمنية تسمح بحدوث التكيف الوظيفي ولتحقيق زيادة الحمل التدريبي بفضل التدرج بمكونات الحمل من أسبوع إلى آخر ومن شهر إلى آخر "

كما يؤكد (ادينكتو ادجيبيرتون، 1979)<sup>(3)</sup>، أن التدريب المنظم يتيح عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين البدنية لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر وذلك عن طريق، تطبع أجهزة الجسم على الأداء الامثل لتلك التمارين". وان هذه التمارين كانت تنتهي معظمها بأداء مهارة الضرب الساحق في أعلى ارتفاع وفي ملعب الكرة الطائرة وقريبة من الشبكة، ويجب أن يكون التدريب في ملعب الكرة الطائرة وقريب من الشبكة لكي يكون الأداء مماثلاً للأداء الحقيقي في اللعب تحاكي أجواء، المنافسة وهذا أدى بدوره إلى تطوير بعض القدرات المهمة منها (الرشاقة، التوافق، التوازن) التي أثرت بالتأكيد في وقت الأداء والتوازن الحركي في أثناء النهوض والسيطرة والتحكم على أجزاء الجسم المختلفة في أثناء تنفيذ مهارة

(1) كمال درويش ومحمد صبحي حسنين: التدريب الدائري، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص84.

(2) عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص105.

(3) Eindington, D.W.andEdgerton.V.R: **The Biology of Plysicol Activity**, Bastion: Houghton MiffinCopnpany, 1976, pp.8-10.

الضرب الساحق والقدرة على الهبوط الجيد لتجنب ارتكاب الأخطاء<sup>(1)</sup>، وعليه فرضت التمرينات المعدة إيقاعاً حركياً معيناً على تحقيق سرعة أكبر مما يؤدي إلى تقليل الزمن وحسب قانون السرعة في وحدة الزمن "السرعة تساوي المسافة المقطوعة في وحدة الزمن"<sup>(2)</sup>، وأن زيادة المسافة وعدد الخطوات يقلل من انسيابية الحركة ويفقد اللاعب من سرعته الأفقية التي تساعده في النهوض إلى نقاط ارتفاع أعلى.

"فمهارة الضرب الساحق يتطلب إتقانها الكثير من التمرين المبرمج والدقيق والمؤثر حتى يكتسب اللاعب القدرة على تنفيذها بكافة الظروف، لذلك ساعدت القدرات الحركية التي اكتسبها اللاعبون من القسم الرئيسي المستهدف من البرنامج بصورة كبيرة على تطور العينة في سرعة الأداء الفني وفاعليته لأنها تمثل الركيزة الأساسية لمهارة الضرب الساحق التي "تعبّر عن الجهود النهائية للفريق بأكمله والتي يعتمد عليها في تحقيق الفوز في المباراة لذلك تتطلب كفاءة ونوعية معينة من اللاعبين يتميزون بمواصفات خاصة منها طول القامة والقوة الانفجارية والقفز عالياً والسرعة والدقة والرشاقة والتوافق وسرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية والتوقيت السليم والتصرف والتوازن الحركي وتعتمد المهارة بشكل أساس على مهارة الإعداد الذي يتيح للاعب المهاجم التصرف الجيد والتنوع في الهجمات واتجاهها بحسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج اللاعب إلى اعتلال قدرات فنية من أجل إن يتصرف بشكل سليم وينفادى حائط الصد أو التعامل معه"<sup>(3)</sup>.

إذ أن اللاعب الذي يستطيع أن يختار الضرب الساحق المناسب وفي اللحظة المناسبة وتوجيه الكرة إلى المكان الصحيح والمناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه مما يؤثر على الفريق الآخر نفسياً من خلال إرباكه، إذ تعد هذه المهارة من أهم المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة في تحقيق الفوز وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة صحيحة وبدونها يتعذر تسجيل النقاط وتتعدم المنافسة ويفقد اللاعب حلاوته وتقل الإثارة بين الفريقين. وهذا يأتي من "زيادة مدة الممارسة التي تزيد من تحسين وتطوير

(1) محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (1999)؛ مصدر سبق ذكره، ص 35-36.

(2) سمير مسلط الهاشمي: البايوميكانيك الرياضي، ط1، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص 85.

(3) حسين سبهان وطارق حسن رزوقي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص 67\_68



السرعة والدقة في التوجيه وحسن التصرف والثقة بالنفس عنده الأداء المهاري لكافة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة<sup>(1)</sup>.

كذلك عملت القدرات الحركية المدروسة دوراً مهماً فاعلاً في تطوير الأداء المهاري والفني لمهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم عن طريق جعل تدريبات الساكبو بالقدرات الحركية مؤثرة وفعالة، وبما أن مهارة الضرب الساحق تتطلب قدرات عالية من التوافق الحركي والرشاقة والتوازن والقدرة العالية لربط أجزاء الحركة كوحدة واحدة للحصول على الأداء المثالي الذي يمتاز بالدقة والسرعة في التنفيذ لذا أدت القدرات الحركية دوراً فاعلاً في تطوير دقة وسرعة الأداء الهجومي، نتيجة تأثير تدريبات المعدة من قبل الباحث بالقدرات الحركية في تطوير أداء اللاعبين.

ويرى الباحث أن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الفرعية التي تمتاز بوجود مهارات في غاية الصعوبة مما تتطلبه طبيعة هذه اللعبة من سرعة وقوة عنده تنفيذ أي مهارة ، لذلك كانت تدريبات الساكبو معدة بشكل علمي ودقيق لما احتوته هذه التمرينات من مواقف متغيرة ومنتوعة تحاكي مواقف مشابهة للعب ولكن بصعوبة أكثر مع مراعاة الأحمال التدريبية المقننة، من حيث استعمال الوسائل المساعدة مثل الحواجز والشواخص سلم أرضي كرات طبية... الخ والتغير بزمن الأداء وتصغير ساحة اللعب كلها تداخلت في اجبار اللاعب على استعمال طاقاته وقدراته من أجل التغلب السريع على الموقف بما يتناسب مع قابلية اللاعب، لاسيما كون هذه التدريبات تمتاز بشدتها العالية كون هذه القدرات الحركي (الرشاقة ، والتوازن ، والتوافق) المدروسة تعتمد في أدائها على الجهاز العصبي المركزي ومن الضروري أن تكون هناك فترة راحة كافية فضلاً عن أن الجهاز العصبي في حالة استعداد كامل وراحة قبل تنفيذ هذه

(1) Jensey G.R. and fisher A.G: **Scientific of athletic condixloning**: 2 nd Philadelphia, 1979 P-54 .

التمرينات حيث يذكر (محمد رضا إبراهيم، 2008)، "أن التمرينات التوافقية ويجب أن تطبق في القسم الأول من الوحدة التدريبية عندما يكون اللاعب مرتاحاً ولديه قدرة عالية من التركيز"<sup>(1)</sup>.

ويعزو الباحث أيضاً سبب ذلك التطور إلى تأثير التمرينات المعده والمختلفة فضلا عن تدريبات الساكيو التي أعدها الباحث واستعمال الأدوات المساعدة خلال الوحدات المنهج منها الحواجز الصغيرة والسلم أرضي والدوائر و المصاطب الذي يمكن استعمالها بعدة تمارين وبجميع الاتجاهات واستعمال الأقماع والحبال وكرات الطيبة كل هذه الوسائل أسهمت بشكل فعال في تطوير القدرات الحركية والمهارات الهجومية المبحوثة، إذ تعد التدريبات الساكيو النوعية وسيلة من الوسائل التي تسهم بشكل فعال في تطوير القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة والحركات الأساسية والمهارية بالكرة الطائرة، ومنها الضرب الساحق القطري والمستقيم من مركز 4 ومركز 2 وذلك للوصول باللاعب الى أعلى المستوى ممكن في الأداء المهاري للعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة كما يذكر(عقيل الكاتب وآخرون، 1987)<sup>(2)</sup>، إذ ان تعدد المتطلبات الخاصة لكل مهارة يؤدي إلى تغلب طابع الصعوبة في الأداء لتحقيق الأداء الأفضل في المهارة التخصصية، ولهذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى تهيئة مقاومات و بيئات وأدوات مختلفة لتهيئة ظروف تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمهارة وهذا ما وأكد عليه في أن الأدوات المساعدة تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية عن طريق الاقتصاد بالجهد والوقت"

<sup>(1)</sup> محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط1، بغداد، مكتب الفضلي، 2008، ص587.

<sup>(2)</sup> عقيل عبد الله الكاتب: مصدر سبق ذكره، 2002، ص 208.

## **الفصل الخامس**

### **5-الاستنتاجات والتوصيات**

#### **1-5 الاستنتاجات**

#### **2-5 التوصيات**

## 5-الاستنتاجات والتوصيات :-

## 1-5 الاستنتاجات:

في ضوء البيانات والنتائج التي حصل عليها الباحث من خلال الوسائل الاحصائية، وفي حدود عينة البحث المستعملة وطبيعة الاساليب الاحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج استنتج الباحث التالي:

- 1- إن تدريبات الساكيو S.A.Q التي طبقها لاعبي الكرة الطائرة أثرت ايجابياً في رفع مستوى القدرات الحركية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- 2- إن تدريبات الساكيو S.A.Q التي طبقها لاعبي الكرة الطائرة اعدت وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي من حيث الشدد والحجوم كذلك منسجمة مع خصوصية الكرة الطائرة، من حيث شكل التمرين ومسارته الحركية، وهذا ما يتضح لنا من خلال تأثيرها الايجابي على مستوى اللاعبين في المتغيرات المدروسة.
- 3- ان التطور الحاصل في الرشاقة والتوافق الحركي والتوازن الحركي انعكس ايجابياً على المستوى المهاري للاعبين الكرة الطائرة لأنها تعد متطلبات حركية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة فضلاً عن مساراتها الحركية الموافقة لشكل المهارات.
- 4- تطور القدرات الحركية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 5- تطور المهارات الهجومية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

**2-5 التوصيات:**

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:

- 1- التأكيد على إعدادات تمرينات الساكيو S.A.Q يتفق هدفها التدريبي حركياً كان اومهارياً مع المتطلبات الخاصة للشباب بالكرة الطائرة.
- 2- التأكيد على جعل تدريبات الساكيو S.A.Q تخدم أكثر من هدف تدريبي وفق المتطلبات الحركية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة.
- 3- اعتماد تدريبات الساكيو S.A.Q المعدة من قبل الباحث في المناهج التدريبية للسادة مدربي الكرة الطائرة.
- 4- ضرورة إعدادات تدريبات الساكيو S.A.Q من قبل الباحثين بهذا الاختصاص تهدف الى تطوير المتطلبات البدنية والمهارية والوظيفية أخرى.
- 5- اجراء دراسة مماثلة على فئات عمرية اخرى في لعبة الكرة الطائرة.
- 6- اجراء دراسات مشابهة على العاب وفعاليات رياضية اخرى.

# المصادر

## المصادر والمراجع العربية

- ❖ القرآن الكريم.
- ❖ ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003،
- ❖ ايلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987،
- ❖ حسن عبد الله حنيحن الحسناوي: تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات الحركية ودقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ذي قار، 2018.
- ❖ حسين سبهان وطارق حسن: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، الكلمة الطيبة، 2011.
- ❖ حسين مردان وعمرو اياد عبد الرحمن: البايوميكانيك في الحركات الرياضية، النجف، مطبعة شركة المارد، ط2، 2018.
- ❖ رياض خليل خماس وآخرون: الكرة الطائرة، تاريخ، مهارات، خطط، ادارة المباراة والتدريب، ط1، كلمة الطيبة، النجف الأشرف، 2012.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، مدرسة دار الكتب والنشر في جامعة الموصل، 1988.
- ❖ \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ج1، مطبعة التعليم العالي، جامعة البصرة، 1988.
- ❖ ريسان خريبط: التدريب الرياضي للاطفال والناشئين، ط1، دار الشروق، عمان، الاردن، 2002،
- ❖ زكي محمد حسن: الكرة الطائرة، بناء المهارات الفنية والخططية، الاسكندرية، دار المعارف، 1998.
- ❖ زكي محمد محمد حسن: أسلوب تدريب S,A,Q، ط1، دار الكتاب الحديث، 2017.

- ❖ زيد الهويدي: أساسيات القياس والتقويم التربوي، ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة، 2004.
- ❖ سعد حماد الجميلي: كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال، الاستقبال، الإعداد، ط1، ج1، عمان، دار دجلة، 2010.
- ❖ سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة والأعداد المهارى والخططي، عمان، دار زهران، 2002.
- ❖ \_\_\_\_\_: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان، المعتر للنشر للتوزيع، 2006.
- ❖ سعد حمادة الجميلي: الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، تحكيم، ط1، ليبيا منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997.
- ❖ سعد محسن اسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- ❖ سعد محمد قطب، لؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
- ❖ سمير مسلط الهاشمي: البايوميكانيك الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ❖ ساري احمد حمدان، وآخرون: اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- ❖ صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2011.
- ❖ طارق حسن وحسين سبهان: الكرة الطائرة - تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة، ط1، النجف الاشرف، الكلمة الطبية، 2011.



- ❖ عادل مجيد خزل وعلي مهدي هادي: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، ط1 ، بغداد، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع، 2015.
- ❖ عبد الزهرة كريم عباس: تأثير تمرينات خاصة بوسائل مساعدة في تطوير اهم القدرات الحركية وسرعة ودقة الأداء الفني الهجومي بالكرة الطائرة للاعبين بأعمار (14\_16) سنة، أطروحة دكتوراه جامعة البصرة ،2019.
- ❖ عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- ❖ عبدالله حسين الامي: التدريب الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة ، 2010.
- ❖ عزيز حنا داود ، انور حسين عبد الرحمن: مناهج البحث التربوية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1990.
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط5، الإسكندرية، دار المعارف، 1999.
- ❖ عقيل عبد الله الكاتب، وعامر جبار السعدي: الكرة الطائرة، والتكتيك والتكتيك الفردي الحديث، ط1 بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2002.
- ❖ علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2013.
- ❖ علي سموم الفرطوسي وآخرون: القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2014 .
- ❖ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب. تحليل، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ عمر صابر حمزة وآخرون: تدريبات الساكيو، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2017.

- ❖ عويس الحياي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مطبعة دار G.M.S، 2000
- ❖ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- ❖ فرات جبار سعد الله: مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1، ديالى، مطبعة المنتبي، 2007.
- ❖ قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة (القاهرة، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- ❖ \_\_\_\_\_: نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، بغداد، دار الكتب، 2009.
- ❖ كمال درويش. المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003
- ❖ \_\_\_\_\_ ومحمد صبحي حسانين: التدريب الدائري، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- ❖ مازن عبد الهادي احمد، مازن هادي كزاز: قراءات متقدمة في التعلم والتفكير، بيروت، دار الكتب العلمي، 2015.
- ❖ محمد جميل عبد القادر: التربية الرياضية الحديثة، ط1، بيروت، دار الجيل للنشر، 1993.
- ❖ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط1، مصر، دار المعارف، 2002.
- ❖ محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، بغداد مكتب الفضلي، ط1 2008.
- ❖ محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

- ❖ محمد صبحي ابو صالح: الطرق الاحصائية، ط1، عمان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2000.
- ❖ \_\_\_\_\_: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1978.
- ❖ \_\_\_\_\_ وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس-مهاري -معرفي -نفسى-تحليلي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- ❖ محمد عبد الله الهزاع ومختار احمد يثويني: المهارات الأساسية لكرة القدم، ط1، الكويت، مطابع صوت الخليج، 2004.
- ❖ محمد كاظم الربيعي؛ منهج تدريبي على وفق أنظمة الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة؛ أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- ❖ محمد يوسف، ياسين صادق: فسيولوجيا الرياضة والتدريب، الاسكندرية، دار الفكر العربي، 1969، ص188.
- ❖ محمود عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1997.
- ❖ مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، ط1، بيروت، مؤسسة دار المعارف، 1979.
- ❖ مفتي أبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث ، 2010.
- ❖ \_\_\_\_\_: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.

- ❖ مهند حسين البشتاوي و احمد ابراهيم خواجه، مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 ، عمان ،دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010 .
- ❖ \_\_\_\_\_ و أحمد ابراهيم خواجه :مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2005 .
- ❖ ناهد عبد زيد وآخرون: الكرة الطائرة الحديثه ومتطلباتها التخصصية،ط1،البنان،الدار العلمي للطباعة والنشر،2015.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: الكرة الطائرة كتاب لطلبة المرحلة الثانية في اقسام وكلية التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والوثائق، سنة 2011.
- ❖ \_\_\_\_\_: مفاهيم في التربية الحركية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2009.
- ❖ نزار حسين النفاخ واخرون: الاختبارات المعرفية في المجال الرياضي بين النظرية والتطبيق، العراق، دار الضياء للطباعة والنشر ، 1016.
- ❖ نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، سنة 2011.
- ❖ هاره، (ترجمة) عبد علي نصيف؛ أصول التدريب، ط2: الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- ❖ وجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق ، 2000.
- ❖ \_\_\_\_\_: التعلم وجدولة التدريب، ط1، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2000.
- ❖ \_\_\_\_\_: طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- ❖ وديع ياسين، ياسين طه محمد: الأعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي ،، 1986.
- ❖ يعرب خوين: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، دار الكتب والوثائق، ط2، 2010.

## المصادر والمراجع الاجنبية

- ❖ Anderson and Weeks, **Jornal of Teaching Physical Education**, Vol.1996, p 98.
- ❖ Barrie Macgregor, **Sport Volley ball**, published by Eppublishingest Ardency Wake Filed. West York Shive, 1997, p312.
- ❖ Brian Mackenzie, **sport Cpach – Plymetrier**, BBC Education web Guide, P68.
- ❖ Eindington, D.W.andEdgerton.V.R: **The Biology of Pltrysicol Activity**, Bostion: Houghton MiffinCopnpany, 1976, pp.8-10.
- ❖ Jensey G.R. and fisher A.G: **Scientific of athletic condixloning**: (2 nd Philadelphia, 1979) P-54.
- ❖ sandorfi; **Hitting Volley ball**, vol.7, no.6 coorado, publishing, Jun 1996, p88.
- ❖ Schmidt A. &Wirsberg.**Opcit**. 2000. P. 21.
- ❖ The Official FIVB Magazine for Volleyball Coaches .**The Coach**, No. 2, June 2000, P4.
- ❖ Richard A .Magill: **motor learning and contrl concepts and applications**,2011,op.cit,

الملاحق

## ملحق (1)

Ministry of Higher Education and Scientific Research <b>MISSAN OF UNIVERSITY</b> College of Physical Education and Sports Scienc		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي <b>جامعة ميسان</b> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الشؤون العلمية والدراسات العليا
No .		العدد: ١٥ / ٣٨٣
Date /		التاريخ: ٢٠١٩ / ١٠ / ٢٤



السى / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م / تسهيل مهمة

نهدىكم أطيب التحيات :

تتقدم عماده كليتنا بخالص التحية والتقدير لكم وفي إطار التعاون العلمي فيما بيننا  
راجين تسهيل مهمة طالب الماجستير (مصطفى عبدالكريم لعبي) أحد طلبت الدراسات  
العليا في كليتنا لغرض أكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في  
تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة))

شاكرين تعاونكم معنا خدمةً للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

  
أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠١٩/١٠/ ٢٤

نسخه منه الى /

- ❖ مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير
- ❖ مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا ... للغرض أعلاه مع التقدير
- ❖ الدراسات العليا .... للحفظ مع الاوليات مع التقدير
- ❖ شعبة تقنيات المعلومات... للتفضل بالعلم والاطلاع مع التقدير
- ❖ الصادرة

## ملحق (2)

## استمارة استبانة

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة) ، لذا من اجل تحديد اهم القدرات الحركية التي من الواجب توافرها لدى فئة الشباب وبما يلتمسه الباحث من حضرتكم الخبرة والدراية في هذا المجال ، نكون شاكرين لو ابدىتم المساعدة على تحديد اهم القدرات الحركية الخاصة وذلك بوضع علامة ( √ ) امام القدرة الحركية المناسبة لهذه الفئة .

ملاحظة /

يرجى اضافة أي فقرة اخرى غير مدرجة في القائمة ترى وجوب توافرها لدى فئة الشباب.

شاكرين حسن تعاونكم معنا

مع التقدير

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

الاختصاص:

التاريخ:

الباحث



درجة الأهمية					القدرات الحركية الخاصة	ت
5	4	3	2	1		
					سرعة الاستجابة	1
					النقل الحركي	2
					الانسيابية	3
					القوة المميزة بالسرعة	4
					الدقة	5
					الرشاقة	6
					التوافق	7
					التوقع الحركي	8
					التوازن	9
					المرونة	10
					رد الفعل	11
					تحمل سرعة	12

## ملحق (3)

## اسماء الخبراء والمختصين (المقابلات الشخصية)

ت	الاسم واللقب	الأختصاص	مكان العمل
1	أ.د حيدر شمخي جبار	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار
2	أ.د لمى سمير الشخيلي	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد
3	أ.د علاء محسن	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة المستنصرية
4	أ.د حسين سبهان	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد
4	ا.د محمد صبيح	تدريب رياضي / الكرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان
5	ا.د محمد عوفي	تعلم حركي / الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
7	أ.د قسور عبد الحميد	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة
8	ا.د سعيد غني نوري	تعلم حركي / الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان
9	ا.م.د طارق علي يوسف	اختبارات وقياس / الكرة طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد
10	ا.م.د اشهاب غالب	اختبارات وقياس / الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
11	أ.م.د حاتم فليح حافظ	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الكوفة

## ملحق (4)

## اسماء الخبراء والمختصين في تحديد القدرات الحركية

مكان العمل	الأختصاص	الأسم واللقب	ت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	الكرة الطائرة	أ.د. قسور عبد الحميد	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	تعلم حركي / الكرة الطائرة	ا.د. سعيد غني نوري	2
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة	فلسجة التدريب / الكرة طائرة	ا.د. عادل مجيد خزعل	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	تدريب رياضي / كرة قدم	ا.د. كمال ياسين لطيف	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان	تدريب رياضي / الكرة طائرة	ا.د. محمد صبيح	5
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	ا.د. محمد عوفي	6
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	كرة الطائرة	أ.د.م. خليل ستار	7
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة	اختبارات وقياس/ الكرة الطائرة	ا.م.د. اشهاب غالب	8
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد	اختبارات وقياس / الكرة طائرة	ا.م.د. طارق علي يوسف	9
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	الكرة الطائرة	أ.م.د. واثق عبد الصاحب	10
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسيه	اختبارات وقياس - الكرة الطائرة	أ.م.د. حازم موسى	11
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	الكرة الطائرة	أ.م.د. مهدي صالح زعلان	12

## ملحق (5)

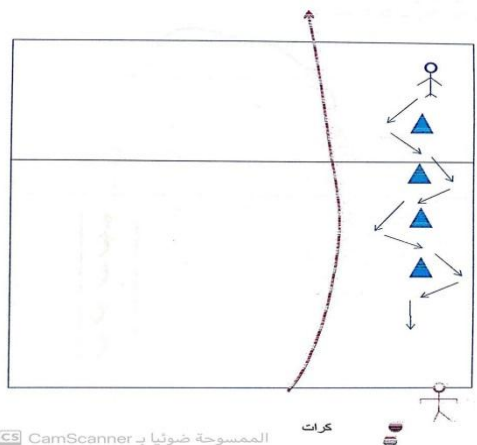
## فريق العمل المساعد

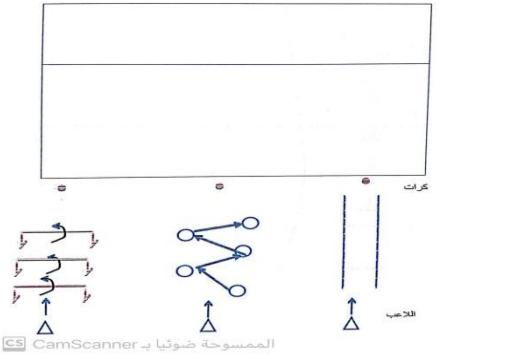
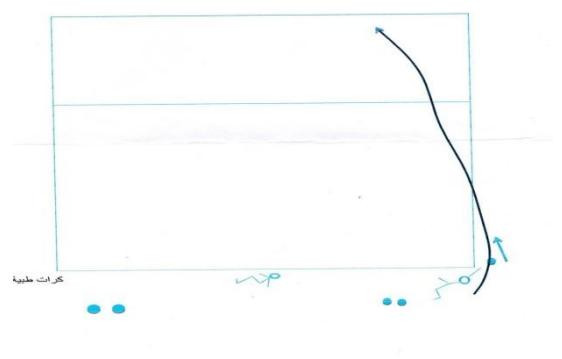
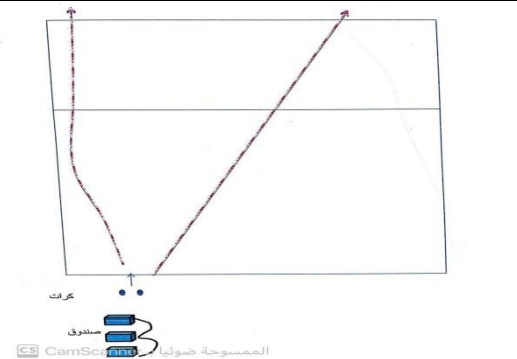
مكان العمل	الاسم	ت
دكتوراه/مديرية تربية ميسان	عبد الزهرة كريم	1
طالب / دراسات عليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان	أمير جاسم العتابي	2
طالب / دراسات عليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان	مصطفى عبد الرحمن	3
مشرف فني-مدرب منتخب تربية ميسان بالكرة الطائرة الناشئين	جبار عاجل كاظم	4
مدرب فني -مدير المدرسة التخصصية في ميسان	سلام فليح جويلي	5
مشرف فني-مدرب منتخب تربية ميسان بالكرة الطائرة الناشئين ومدرب نادي نفط ميسان بالكرة الطائرة	مظهر سبتي عجيل	6

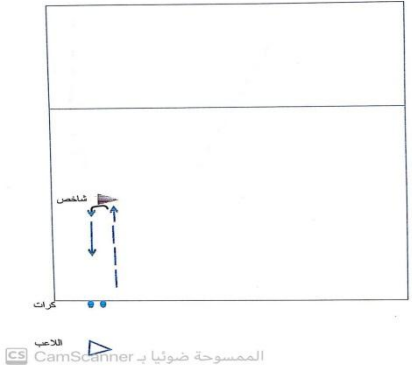
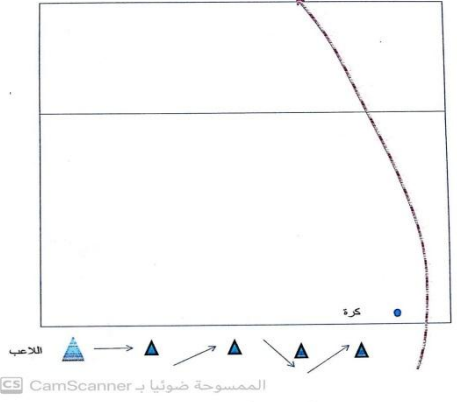
## ملحق (6)

## يبين التمرينات المستخدمة في البحث

## (تمرينات (C) تمرينات الارسال)

الملاحظات	الأدوات	وصف الأداء	الغرض	اسم التمرين	رقم التمرين
1- ارتفاع الشاخص 20سم 2- المسافة بين شاخص وآخر 1/1متر		الرجوع إلى الخلف من منطقة رقم 2 الجري المتعرج بين الشواخص باتجاه الظهر ثم أداء تمرين الاستناد الأمامي (شناو صدر) مرتين ثم أداء مهارة الإرسال مرتين.	تنمية التوافق وكذلك التوازن وتحسين طول الخطوة والعمل على تحسين الاداء المهارى للأرسال	الجري المتعرج للخلف على الشواخص	1

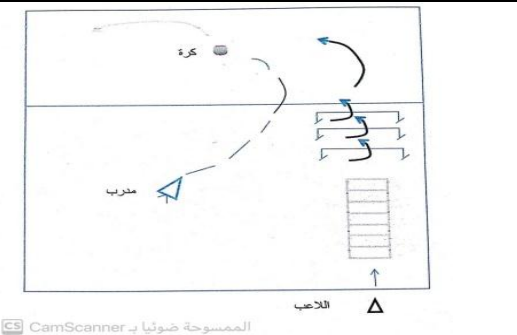
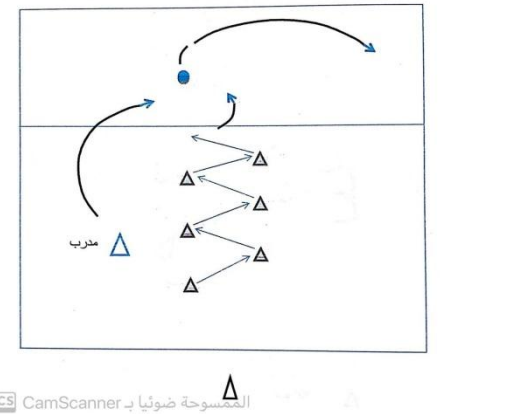
<p>1_ طول السلم 2/متر 2_ المسافة بين دائره وأخرى 1/متر 3_ ارتفاع الحاجز 30سم</p>		<p>يؤدي اللاعب ثلاث تمارين بعد كل تمرين يقوم بأداء مهارة الإرسال الفلوتر مرة واحد: 1-تمرين السلم الارضي. 2-تمرين القفز بين الدوائر. 3-تمرين اجتياز الحواجز بالقفز عدد/4 بارتفاع مختلف</p>	<p>زيادة التسارع وتنمية التوافق الحركي والرشاقة والتوازن</p>	<p>الجري على السلم بحركات مختلفة ثم القفز</p>	2
<p>1_وزن الكرة الطبية 3/كغم</p>		<p>يقوم اللاعب بأداء ثلاث تمارين محطات وفق تمارين الساكوي: 1) رمي كرات طبية عدد 2. 2) أداء تمرين سحب دبني بالقفز 4 مرات. 3) أداء مهارة الإرسال الفلوتر مرتين.</p>	<p>تنمية رد الفعل والقوة القصوى للجسم وكذلك تنمية القدرات الحركية</p>	<p>رمي الكرة الطبية ثم سحب دبني</p>	3
<p>1_ ارتفاع الصندوق 50/سم</p>		<p>يقوم اللاعب المرسل باجتياز ثلاث صناديق بارتفاع متساوي ثم يؤدي مهارة الإرسال الفلوتر بإرسال كرتين مرة إلى مركز (1) ومرة إلى مركز (5).</p>	<p>تحسين القوة الانفجارية وتنمية التوافق</p>	<p>القفز فوق الصناديق</p>	4

<p>1_المسافه من نقطه انطلاق اللاعب الشاخص3/متر</p>		<p>يقوم اللاعب المرسل بإرسال كرة الى مركز (1) وكرة الى مركز (5) قبل أن يبدأ مهارة الإرسال يقوم اللاعب بمس شاخص داخل الساحة بعد مس الشاخص يؤدي مهارة الإرسال.</p>	<p>تحمل القوة العضلية وتتمية القدرات الحركية</p>	<p>الجري ثم العودة باستخدام الشاخص</p>	<p>5</p>
<p>1_المسافه بين شاخص واخر 1/متر</p>		<p>يؤدي اللاعب تمرين الجري المتعرج بين الشواخص بشكل جانبي بعد ذلك يؤدي مهارة الإرسال بعد إعطاء الإشارة من قبل المدرب</p>	<p>تمنية الرشاقة والتوازن الحركي</p>	<p>الجري المتعرج الجانبي</p>	<p>6</p>

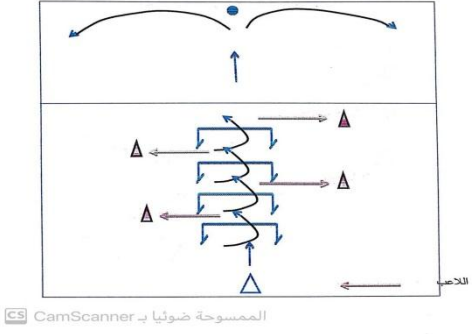
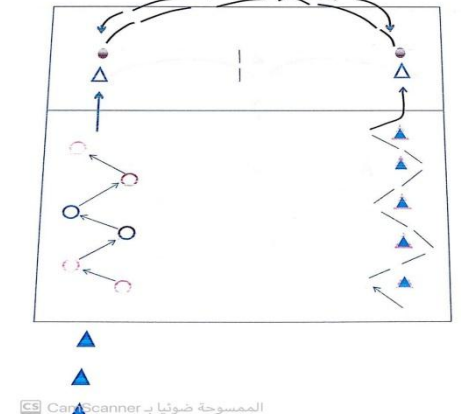
	<p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>يقوم اللاعب بحمل شفت حديد وزن (15) كيلوغرام لعمل دبني مع القفز 3 مرات ثم أداء تمرين استناد أمامي (شناو صدر) 3 مرات بعد ذلك أداء مهارة الإرسال الفلوتر مرة</p>	<p>تنمية القوة للساقين والذراعين</p>	<p>دبني بالقفز ثم استناد امامي</p>	<p>7</p>
<p>1_ارتفاع الشواخص المستخدمه داخل التمارين 15/سم</p>	<p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>1-يقوم اللاعب بالعدو على الحواجز منخفضة بارتفاع 15سم الى 30 سم ويكون عدد الحواجز هي 8 حواجز والمسافة بينهما هي 50 سم بين الحاجز والآخر 2-اجتياز حواجز 3 بالقدم اليمني و3 بالقدم اليسرى. 3-دفع شفت حديد نحو الأعلى بأوزان 10 كيلوغرام بشكل سريع ثلاث مرات. ثم أداء مهارة الإرسال مرتين إلى مركز 1 ومركز 5 بعد وضع شواخص أو علامة في نفس المراكز في الساحة الثانية.</p>	<p>زيادة السرعة الحركية وتنمية التوافق الحركي والقوة للذراعين</p>	<p>العدو ثم القفز فوق الحواجز</p>	<p>8</p>

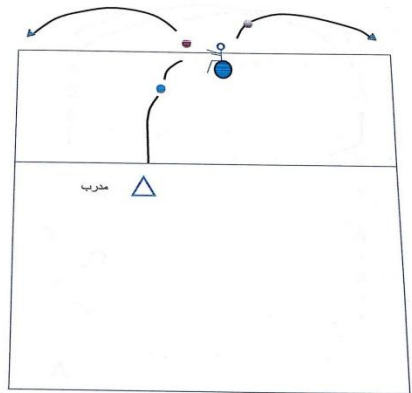
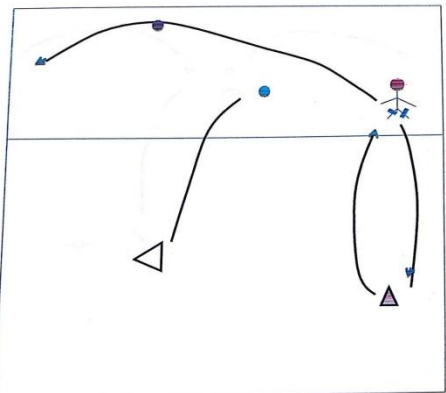


## (تمرينات (B) تمرينات الإعداد)

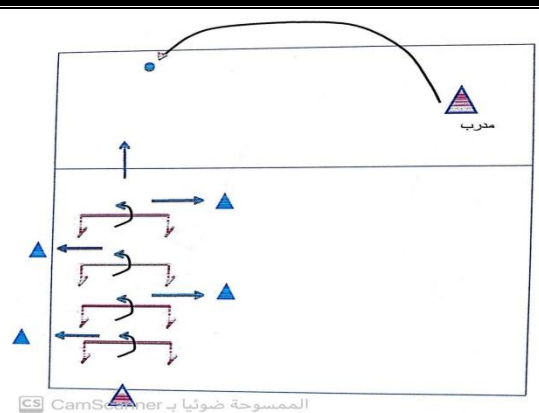
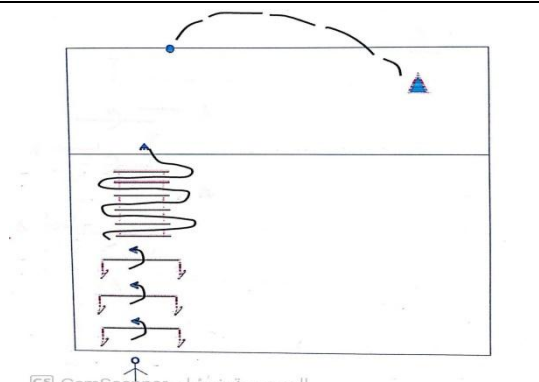
الملاحظات	الأدوات	وصف الأداء	الغرض	اسم التمرين	رقم التمرين
1_ طول السلم 2/متر 2_ ارتفاع الحواجز 50/سم		اللاعب في مركز واحد بعد إعطاء الإشارة من قبل المدرب يؤدي اللاعب تمرين السلم الارضي ثم القفز على الحواجز عددها ثلاث ثم يقوم المدرب برمي كرة الى الاعلى يقوم اللاعب بإعدادها الى مركز(4) من القفز.	زيادة سرعة التردد وتنمية القدرات الحركية للجزء السفلي	العدو باستخدام الحواجز	1
1_ ارتفاع الشواخص 10/سم 2_ المسافه بين شاخص واخر 1 متر ونصف		اللاعب خلف خط النهاية بعد إعطاء الإشارة من قبل المدرب يقوم اللاعب بأداء تمرين الاستناد الأمامي مرتين ثم المرور بين الشواخص يقوم المدرب برمي الكرة إلى الأعلى يقوم اللاعب بإعداد الكرة إلى مركز (2) من حالة القفز.	تنمية القوة الحركية للجزء العلوي للجسم ورشاقة للساقين	الاستناد الامامي ثم تحرك بين الشواخص	2

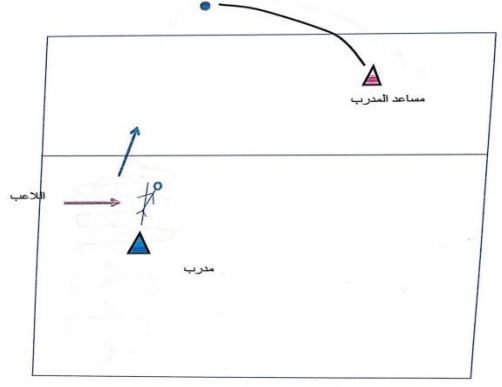
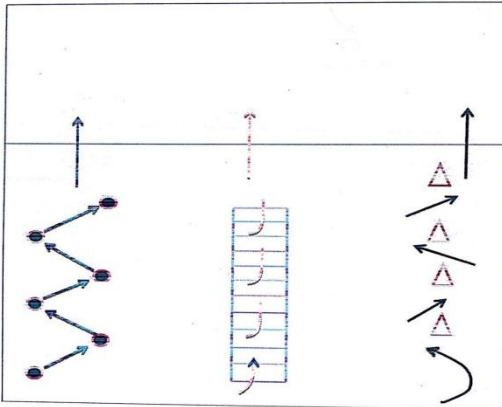
	<p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>اللاعب في مركز (3) يشد اللاعب بحزام مطاطي يمسك به المدرب يقوم مساعد المدرب برمي الكرة في مركز (6) يقوم اللاعب بالتحرك الى مركز 3 المنطقة الامامية ومقاومة المدرب بأداء التمرين 4 مرات يعد الكرة مرتين إلى مركز (4) ومرتين إلى مركز (2) من القفز</p>	<p>تنمية تحمل القوى للجسم وكذلك تنمية القدرات الحركية</p>	<p>اداء المهارة معا استخدام المقاومة الحبل المطاطي</p>	3
<p>1_المسافه بين دائرة وأخرى 1/متر 2_طول السلم 3/متر</p>	<p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>يقوم اللاعب بأداء تمرين السلم الأرضي بحركات مختلفة ثم تمرين القفز بين الدوائر بعد أداء هذا الحركات يقوم اللاعب برمي كرات طبية عدد (2) بكلتا اليدين إلى أبعد مسافة.</p>	<p>زيادة التسارع وتنمية التوافق الحركي</p>	<p>جري معا حركات سريعة على السلم ثم القفز</p>	4

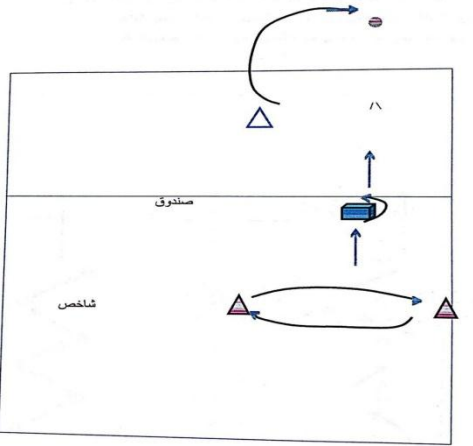
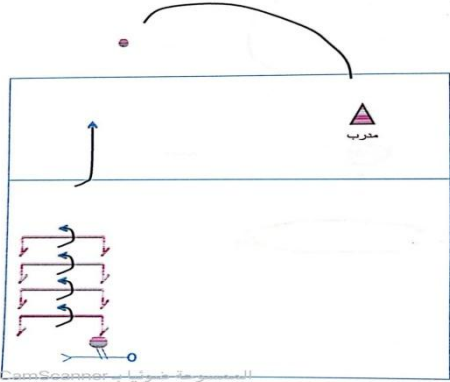
<p>يقوم المدرب برمي الكرة إلى اللاعب.</p>		<p>يقوم اللاعب بأداء التمرين بعد إعطاء الإشارة من قبل المدرب حيث يقوم اللاعب باجتياز أربعة حواجز يجتاز الاول بالقفز ثم يقوم بالتحرك جانباً من أجل لمس شاخص ثم الرجوع بالقفز فوق الحاجز الثاني ثم التحرك بلمس الشاخص وهكذا ثم يقوم بإعداده كرتين الى مركز 2 وا 4 من القفز...</p>	<p>تنمية رد الفعل والقوة القسوى للجسم وكذلك تنمية القدرات الحركية</p>	<p>القفز ثم التحرك الجانبى</p>	<p>5</p>
<p>1_ ارتفاع شاخص 10سم المسافه بينهن 1/متر 2_ السامفه بين دوائر 1/متر</p>		<p>يقوم اللاعب بأداء تمرينين وهي: 1_ أداء تمرين الجري المتعرج بين الشواخص ثم يقوم بإعداد كرة للمركز 4 من مركز 2. 2_ أداء تمرين القفز بين الدوائر ثم إعداد الكرة إلى مركز 2 من مركز 4.</p>	<p>تنمية الرشاقة والتوازن والتوافق للجزء السفلي من الجسم</p>	<p>الجري المتعرج ثم القفز بين الدوائر ثم اداء مهله الاعداد</p>	<p>6</p>

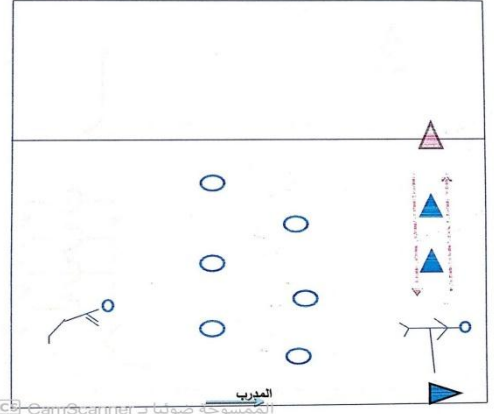
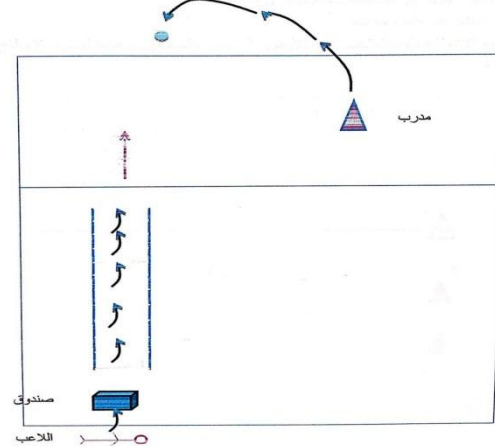
		<p>اللاعب في مركز 3 حيث يجلس على كرة توازن يقوم المدرب برمي الكرة بشكل منكرر يقوم اللاعب المعد بإعداد 4 كرات مرتين مرة إلى مركز (4) ومرة إلى مركز (2).</p>	<p>تتمية التوازن وكذلك التوافق عند أداء مهارة الاعداد</p>	<p>الجلوس على الكرة عند الاداء</p>	7
<p>1_وزن الثقل 2كيلو غرام من رمال</p>		<p>اللاعب في مركز 2 يقوم المدرب بوضع تثقيب على رجلي اللاعب يقوم المدرب برمي كرة من أجل إعدادها الى مركز(4) مرتين من القفز بعد كل إعداد يقوم اللاعب بلمس شاخص يكون في منطقة رقم (1).</p>	<p>تحسين القوة العضلية وتنمية القدرات الحركية من ورشاقة وتوافق وتوازن للجز السفلي من الجسم</p>	<p>الجرى مع المقاومة (حبل مطاطي)</p>	8

## (A) تمرينات (A) تمرينات الضرب الساحق

رقم التمرين	اسم التمرين	الغرض	وصف الأداء	شكل التمرين	الملاحظات
A1	العدو باستخدام الحواجز	تنمية سرعة رد الفعل والقوة القصوى للجسم وكذلك تنمية القدرات الحركية	يقوم اللاعب بأداء التمرين بعد إعطاء الإشارة من قبل المدرب حيث يقوم اللاعب باجتياز الحاجز ثم التحرك جانبي من أجل مس الشاخص ثم الرجوع من أجل اجتياز الشاخص الثاني وأيضاً التحرك جانبي للمس الشاخص... بعد ذلك يقوم المدرب برفع الكرة يقوم اللاعب بأداء عملية الهجوم مرة واحد.		1_ ارتفاع الشاخص 50/سم السافه بين شواخص واحد متر 2_ يبعد شاخص عن الحواجز 1/متر
2	العدو باستخدام الحواجز والسلم الأرضي	تنمية القوة والسرعة الحركية للجزء السفلي للجسم ورشاقة الرجلين	يقوم اللاعب باجتياز حواجز بارتفاع (1) متر عدد/3 حواجز ثم أداء تمرين السلم الأرضي بعد ذلك يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق بعد إعداد الكرة إعداد عالي من قبل المدرب.		1_ ارتفاع الحاجز 40/سم 2_ طول السلم متر ونصف يبعد عن الحواجز 50/سم

		<p>يعطي المدرب الاشارة للاعب يقوم اللاعب بلمس شاخص ثم يؤدي مهارة الضرب الساحق. علما يبعد الشاخص عن اللاعب مترين.</p>	<p>تحسين تحمل القوة وتنمية القدرات الحركية من رشاقة وتوازن وتوافق للجذ السفلي من الجسم</p>	<p>أداء المهارة مع المقاومة</p>	3
<p>1_ السافه بين شواخص 1/متر 2_ طول السلم 3/متر 3_ السافه بين الدوائر 1/متر</p>		<p>يؤدي اللاعب 3 تمارين: 1_ تمرين المرور بين الحواجز يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب من مركز 2 باتجاه مركز 1. 2_ تمرين السلم وأيضاً يؤدي مهارة الضرب الساحق من مركز 3 مخير اللاعب. 3_ تمرين القفز بين الدوائر ويؤدي مهارة الضرب من مركز 4 باتجاه مركز 4.</p>	<p>تتمية الرشاقة والتوافق وكذلك تحسين طوال الخطوة للرجلين مع زيادة القوة والسرعة</p>	<p>الجري ثم العدو ثم القفز</p>	4

<p>1_المسافه بين الشاخصين/2متر 2_ارتفاع الصندوق/50سم</p>	 <p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>يؤدي اللاعب تمرين لمس الشواخص بشكل سريع يتم لمس كل شاخص مرتين يعطي المدرب إشارة يقوم اللاعب بالقفز على صندوق ارتفاع (50 سم) بعد النزول مباشرة يؤدي مهارة الضرب الساحق من مركز 2 بعد أعداد الكرة من قبل المدرب.</p>	<p>تتمية الرشاقة والتوافق وكذلك تتمية عنصر القوة للرجلين</p>	<p>التحرك الجانبي ثم القفز</p>	<p>5</p>
<p>1_ارتفاع الحواجز/1متر</p>	 <p>الممسوحة ضوئياً بـ CamScanner</p>	<p>يقوم اللاعب باجتياز حواجز بارتفاع (20 سم) عدد 4 ثم أداء مهارة الضرب الساحق مره واحد.</p>	<p>تتمية التوازن والتوافق وتحسين القوة القصوى للجسم</p>	<p>حمل الكرة الطيبة والعدو فوق الحواجز</p>	<p>6</p>

<p>1_المسافه بين الشواخص متر ونصف</p> <p>2_المسافه بين الدوائر 1/متر</p>		<p>1)يقوم اللاعب بجري السريع بين الشواخص مره واحد بعد سماع صافرة المدرّب.</p> <p>2) القفز بين الدوائر بقدم واحدة بتعاقب.</p> <p>3) من وضع الانبطاح يقوم اللاعب بدفع الأرض بالذراعين والتصفيق والعودة لوضع الانبطاح ثلاث مرات.</p>	<p>تحسين التحمل للساقين واليدين وتتمين التوافق</p>	<p>مقاومة حبل مطاطي ثم القفز ثم استناد</p>	<p>7</p>
<p>1_ارتفاع الصندوق 1/متر</p> <p>2_طول السلم مترين ونصف</p>		<p>اجتياز صندوق بارتفاع نصف متر ثم أداء تمرين السلم الارضي بحركات مختلفة ثم يؤدي مهارة الضرب الساحق بعد أعداد الكرة من قبل المدرّب.</p>	<p>تحسين القوة والسرعة الحركية وتنمية القدرات الحركية</p>	<p>القفز والعدو فوق الصندوق والحواجز</p>	<p>8</p>



## ملحق (7) يبين البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث

### البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (1)

الأسبوع: الأول

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2019/12/22

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بإعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: زيادة التسارع تنمية القوة والرشاقة

الشدة: 80%

الزمن الكلي: 41.9 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
د 6.6	120 ثا	1	30 ثا	6	21 ثا	(A1)	41.9 د	القسم الرئيس
د 6.3		1	30 ثا	6	18 ثا	(A2)		
د 7.9		1	35 ثا	7	12 ثا	(B1)		
د 7.13		1	35 ثا	7	14 ثا	(B2)		
د 7.13		1	35 ثا	7	14 ثا	(C1)		
د 7.25		1	35 ثا	7	15 ثا	(C2)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (2)

الأسبوع: الأول

المكان: قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2019/12/24

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية

الشدة: 85%

الزمن الكلي: 37.26 د

أقسام الوحدة	الزمن	ت	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الواحد
القسم الرئيس	37.26 د	(A3)	15 ثا	6	35 ثا	1	120 ثا	6.41 د
		(A4)	10 ثا	6	35 ثا	1		5.94 د
		(B3)	11 ثا	5	30 ثا	1		4.90 د
		(B4)	11 ثا	5	30 ثا	1		4.90 د
		(C3)	10 ثا	6	35 ثا	1		5.95 د
		(C4)	10 ثا	6	35 ثا	1		5.95 د

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (3)

الأسبوع: الأول

المكان: قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2019/12/26

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية التوازن والتوافق الحركي تحسين قوة العضلية وتطوير المهارات الهجومية

الشدة: 80%

الزمن الكلي: 31.1 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
4.73 د	120 ثا	1	40 ثا	4	11 ثا	(A5)	33.1 د	القسم الرئيس
4.8 د		1	40 ثا	4	12 ثا	(A6)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(B5)		
5.25 د		1	40 ثا	5	7 ثا	(B6)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(C5)		
4.73 د		1	40 ثا	4	11 ثا	(C6)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (4)

الأسبوع: الثاني

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ الاحد 2019/12/29

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 85%

الزمن الكلي: 38.25 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6 د	120 ثا	1	30 ثا	5	24 ثا	(A7)	38.25 د	القسم الرئيس
5.91 د		1	30 ثا	5	23 ثا	(A8)		
6.31 د		1	35 ثا	6	14 ثا	(B7)		
6.21 د		1	35 ثا	6	13 ثا	(B8)		
6.41 د		1	35 ثا	6	15 ثا	(C7)		
6.11 د		1	35 ثا	6	12 ثا	(C8)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (5)

الأسبوع: الثاني

المكان: قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية

اليوم والتاريخ الثلاثاء 2019/12/31

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: زيادة التسارع تنمية القوة والرشاقة

الشدة: 90%

الزمن الكلي: 34.48 د

أقسام الوحدة	الزمن	ت	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الواحد
القسم الرئيس	34.48 د	(A1)	18 ثا	4	45 ثا	1	120 ثا	5.45 د
		(A2)	16 ثا	4	45 ثا	1		5.58 د
		(B1)	10 ثا	5	40 ثا	1		5.5 د
		(B2)	12 ثا	5	40 ثا	1		5.66 د
		(C1)	12 ثا	5	40 ثا	1		5.66 د
		(C2)	13 ثا	5	40 ثا	1		5.75 د

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (6)

الأسبوع: الثاني

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/1/2

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية وتطوير مهارات الإرسال والإعداد والضرب الساحق

الشدة: 85%

الزمن الكلي: 37.26 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.41 د	120 ثا	1	35 ثا	6	15 ثا	(A3)	37.26 د	القسم الرئيس
5.91 د		1	35 ثا	6	10 ثا	(A4)		
4.91 د		1	30 ثا	5	11 ثا	(B3)		
4.91 د		1	30 ثا	5	11 ثا	(B4)		
5.91 د		1	35 ثا	6	10 ثا	(C3)		
5.91 د		1	35 ثا	6	10 ثا	(C4)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (7)

الأسبوع: الثالث

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020 /1/5

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية التوازن والتوافق الحركي

الشدة: 90%

الزمن الكلي: 35.85 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.83 د	120 ثاء	1	45 ثا	5	10 ثا	(A6)	35.85 د	القسم الرئيس
6.53 د		1	40 ثا	6	12 ثا	(A5)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(A6)		
4.71 د		1	45 ثا	4	7 ثا	(B5)		
5.66 د		1	45 ثا	5	8 ثا	(B6)		
6.43 د		1	40 ثا	6	11 ثا	(C5)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (8)

الأسبوع: الثالث

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2020/1/7

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 95%

الزمن الكلي: 34.98 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.1 د	120 ث	1	35 ث	5	21 ث	(A7)	34.98 د	القسم الرئيس
6 د		1	35 ث	5	20 ث	(A8)		
5 د		1	30 ث	5	12 ث	(B7)		
5.25 د		1	35 ث	5	11 ث	(B8)		
6.63 د		1	40 ث	6	13 ث	(C7)		
4.91 د		1	30 ث	5	11 ث	(C8)		



## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (9)

الأسبوع: الثالث

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/1/9

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: زيادة التسارع تنمية القوة والرشاقة

الشدة: 90%

الزمن الكلي: 36.1 د

أقسام الوحدة	الزمن	ت	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الواحد
القسم الرئيس	36.1 د	(A1)	18 ثا	4	45 ثا	1	120 ثا	5.45 د
		(A2)	16 ثا	4	45 ثا	1		5.58 د
		(B1)	10 ثا	5	40 ثا	1		5.5 د
		(B2)	12 ثا	5	40 ثا	1		5.66 د
		(C1)	12 ثا	5	40 ثا	1		5.66 د
		(C2)	13 ثا	5	40 ثا	1		5.75 د

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (10)

الأسبوع: الرابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020/1/12

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية

الشدة: 85%

الزمن الكلي: 35.76 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.83 د	120 ثا	1	40 ثا	6	15 ثا	(A3)	35.76 د	القسم الرئيس
5.1 د		1	35 ثا	5	9 ثا	(A4)		
6.43 د		1	40 ثا	6	11 ثا	(B3)		
6.33 د		1	40 ثا	6	10 ثا	(B4)		
5.1 د		1	35 ثا	5	9 ثا	(C3)		
5 د		1	35 ثا	5	8 ثا	(C4)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (11)

الأسبوع: الرابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 14/1/2020

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية التوازن والتوافق الحركي تحسين قوة العضلية وتطوير المهارات الهجومية

الشدة: 90%

الزمن الكلي: 36.81 د

أقسام الوحدة	الزمن	ت	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الواحد
القسم الرئيس	36.81 د	(A5)	10 ثا	5	45 ثا	1	120 ثا	5.83 د
		(A6)	12 ثا	6	40 ثا	1		6.53 د
		(B5)	8 ثا	5	40 ثا	1		5.33 د
		(B6)	7 ثا	4	45 ثا	1		4.71 د
		(C5)	8 ثا	5	45 ثا	1		5.66 د
		(C6)	11 ثا	6	40 ثا	1		6.43 د

## البرامج التدريبية

الوحدة التدريبية (12)

الأسبوع: الرابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/1/16

البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 85%

سنة الزمن الكلي: 33.55 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.16 د	120 ث	1	35 ث	5	22 ث	(A7)	33.55 د	القسم الرئيس
6.1 د		1	35 ث	5	21 ث	(A8)		
6.11 د		1	35 ث	6	12 ث	(B7)		
5.6 د		1	30 ث	6	11 ث	(B8)		
5.5 د		1	35 ث	5	14 ث	(C7)		
5.6 د		1	30 ث	6	11 ث	(C8)		

## البرامج التدريبية

الوحدة التدريبية (13)

الأسبوع: الخامس

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020 /1/19

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: زيادة التسارع تنمية القوة والرشاقة

الشدة: 85%

سنة الزمن الكلي: 35.25 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.45 د	120 ثا	1	45ثا	4	18ثا	(A1)	35.25 د	القسم الرئيس
5.58 د		1	45ثا	4	16ثا	(A2)		
5.5 د		1	40ثا	5	10ثا	(B1)		
5.66 د		1	40ثا	5	12ثا	(B2)		
5.66 د		1	40ثا	5	12ثا	(C1)		
5.75 د		1	40ثا	5	13ثا	(C2)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (14)

الأسبوع: الخامس

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2020/1/21

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 33 د

المجموع الكلي	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.1 د	120 ثا	1	45 ثا	5	13 ثا	(A3)	33 د	القسم الرئيس
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(A4)		
5.83 د		1	45 ثا	5	10 ثا	(B3)		
4.6 د		1	40 ثا	4	9 ثا	(B4)		
4.85 د		1	45 ثا	4	9 ثا	(C3)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(C4)		



## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (16)

الأسبوع: السادس

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020/1/26

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 35.71 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.33 د	120 ثا	1	40 ثا	4	20 ثا	(A7)	35.71 د	القسم الرئيس
5.26 د		1	40 ثا	4	19 ثا	(A8)		
5.58 د		1	40 ثا	5	11 ثا	(B7)		
5.83 د		1	45 ثا	5	10 ثا	(B8)		
6 د		1	45 ثا	5	12 ثا	(C7)		
5.83 د		1	45 ثا	5	10 ثا	(C8)		





## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (18)

الأسبوع: السادس

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/1/30

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 35.76 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.1 د	120 ثا	1	45 ثا	5	13 ثا	(A3)	35.76 د	القسم الرئيس
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(A4)		
5.83 د		1	45 ثا	5	10 ثا	(B3)		
4.6 د		1	40 ثا	4	9 ثا	(B4)		
4.85 د		1	45 ثا	4	9 ثا	(C3)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(C4)		

## البرامج التدريبية

الوحدة التدريبية (19)

الأسبوع: السابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020/2/2

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية التوازن والتوافق الحركي تحسين قوة العضلية القوة وتطوير المهارات الهجومية

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 36.81د

المجموع الكلي	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.83 د	120 ثاء	1	45 ثا	5	10 ثا	(A5)	36.81 د	القسم الرئيس
6.53 د		1	40 ثا	6	12 ثا	(A6)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(B5)		
4.71 د		1	45 ثا	4	7 ثا	(B6)		
5.66 د		1	45 ثا	5	8 ثا	(C5)		
6.43 د		1	40 ثا	6	11 ثا	(C6)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (20)

الأسبوع: السابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عربيي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2020/2/4

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 95%

سنة الزمن الكلي: 31 د

أقسام الوحدة	الزمن	ت	وقت العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين الواحد
القسم الرئيس	31 د	(A7)	19 ثا	3	45 ثا	1	120 ثا	5.2 د
		(A8)	18 ثا	3	45 ثا	1		5.1 د
		(B7)	11 ثا	4	50 ثا	1		5.23 د
		(B8)	10 ثا	4	50 ثا	1		5.16 د
		(C7)	11 ثا	4	50 ثا	1		5.23 د
		(C8)	9 ثا	4	50 ثا	1		5.1 د

## البرامج التدريبية

الوحدة التدريبية (21)

الأسبوع: السابع

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/2/6

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: زيادة التسارع تنمية القوة والرشاقة

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 34,48د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.45 د	120 ث	1	45ث	4	18ث	(A1)	34.48 د	القسم الرئيس
5.58 د		1	45ث	4	16ث	(A2)		
5.5 د		1	40ث	5	10ث	(B1)		
5.66 د		1	40ث	5	12ث	(B2)		
5.66 د		1	40ث	5	12ث	(C1)		
5.75 د		1	40ث	5	13ث	(C2)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (22)

الأسبوع: الثامن

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2020/2/9

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية

الشدة: 90%

سنة الزمن الكلي: 35.76د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
6.1 د	120 ثا	1	45 ثا	5	13 ثا	(A3)	35.76 د	القسم الرئيس
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(A4)		
5.83 د		1	45 ثا	5	10 ثا	(B3)		
4.6 د		1	40 ثا	4	9 ثا	(B4)		
4.85 د		1	45 ثا	4	9 ثا	(C3)		
5.33 د		1	40 ثا	5	8 ثا	(C4)		

## البرامج التدريبية

الوحدة التدريبية (23)

الأسبوع: الثامن

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الثلاثاء 2020/2/11

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بأعمار (16-18)

هدف الوحدة: تنمية التوازن والتوافق الحركي تحسين قوة وتطوير المهارات الهجومية

الشدة: 100%

سنة الزمن الكلي: 30.33 د

المجموع الكلي	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.16 د	120 ثا	1	50 ثا	4	10 ثا	(A5)	30.33 د	القسم الرئيس
4.21 د		1	50 ثا	3	11 ثا	(A6)		
4.71 د		1	45 ثا	4	7 ثا	(B5)		
4.65 د		1	45 ثا	4	6 ثا	(B6)		
4.71 د		1	45 ثا	4	7 ثا	(C5)		
5.16 د		1	50 ثا	4	10 ثا	(C6)		

## البرنامج التدريبي

الوحدة التدريبية (24)

الأسبوع: الثامن

المكان: قاعة الشهيد وسام عريبي الاولمبية

اليوم والتاريخ: الخميس 2020/2/13

عينة البحث لاعبي الشباب بالكرة الطائرة بإعمار (16-18) سنة

هدف الوحدة: تنمية القدرات الحركية زيادة السرعة الحركية تطوير المهارات الهجومية

الشدة: 95%

الزمن الكلي: 33.55 د

زمن التمرين الواحد	الراحة بين التمارين	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرارات	وقت العمل	ت	الزمن	أقسام الوحدة
5.2 د	120 ثا	1	45 ثا	3	19 ثا	(A7)	33.55 د	القسم الرئيس
5.1 د		1	45 ثا	3	18 ثا	(A8)		
5.23 د		1	50 ثا	4	11 ثا	(B7)		
5.16 د		1	50 ثا	4	10 ثا	(B8)		
5.23 د		1	50 ثا	4	11 ثا	(C7)		
5.1 د		1	50 ثا	4	9 ثا	(C8)		



a



**Ministry of Higher Education and Scientific Research**

**University of Maysan**

**College of Physical Education and Sports Sciences**

**The effect of saku training (S.A.Q) on the development of  
some movement abilities and offensive skills of volleyball  
players**

A letter from

**Mustafa Abdul Kareem Luaibi**

**To the Council of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences  
University of Maysan**

**It is part of the requirements for a master's degree in physical  
education and sports science**

Supervised by

**Asset ..Dr**

**Ali Hassan Falih**

**AD 2020**

**Abstract**

b

**(The effect of S.A.Q training on the development of some movement capabilities and offensive skills in volleyball)**

Researcher

supervisor

**Mustafa Abdul Kareem Luaibi**

**Asst.Dr .Ali Hassan Falih,**

1442 AH

2020 AD

---

The thesis included five chapters of the introduction and the importance of the research: The steps for success in all sporting events and activities require following the correct scientific method that achieves the goals set by coaches and experts to reach the best achievements. We note that sports training took a lot of attention from those in charge of the training process. From here lies the importance of research towards the most modern training methods and to achieve the desired results that contribute to preserving the capabilities and efforts of the players to continue to perform well and distinctly, and the Sake exercises help the player to integrate motor skills in an organized and sequential manner, as well as performing movements under changing conditions. The research problem manifested itself according to the researcher's humble experience. He noticed that there is a problem directly related to the results of matches related to the way the performance of various technical skills, including offensive skills, and the failure of many attempts to score points from them, as it was found that there are many problems that made the results of local youth clubs not progressing To the required level, and among these problems, in particular, the lack of focus on some important motor abilities of these young players, which reflected negatively on the results of the matches in the volleyball game. The second semester included the theoretical and previous study. The third chapter, the experimental approach, and its consequence. The researcher's identification of his research community came through the intentional method. They are the players of the Maysan Governorate youth clubs, whose number is (42) players and ages (16-18) years old. The researcher conducted the field research procedures, after which the exploratory experiment, and then the pre-

c

tests and the main experiment, which included applying the training curriculum of SAQ exercises, and then the post-tests. In light of this, the researcher came to the following conclusions, that the S.AQ exercises applied by volleyball players were prepared according to the principles of sports training in terms of stress and volumes as well consistent with the specificity of volleyball, in terms of the shape of the exercise and its movement paths, and this is evident to us through its effect The positive development at the level of the players in the studied variables. The development in agility, kinetic compatibility and motor balance reflected positively on the skill level of volleyball players, because they are kinetic requirements for young volleyball players as well as their kinetic pathways corresponding to the shape of skills. In light of this, the following recommendations were reached: Emphasizing the preparation of saku exercises, the aim of which was in kinesthetic training, which was in harmony with the special requirements of youth volleyball. Emphasis on making sake training serve more than one training objective according to the mobility and skill requirements of volleyball players. The necessity of preparing sake training by researchers in this specialty aimed at developing other physical, skill and functional requirements. Conducting a similar study on other age groups in the volleyball game.  
.Conducting similar studies on other sports games and events