



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

# تقييم فترة التدريب الأنتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للناشئين بالكرة الطائرة

رساله تقدمت بها

**عبير هاشم محمد علي**

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

اشراف

**أ.د محمد صبيح حسن**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَأَشْرَقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا وَوُضِعَ الْكِتَابُ وَجِئِيَءَ بِالنَّبِيِّنَ  
وَالشُّهَدَاءِ وَقُضِيَ بَيْنَهُم بِالْحَقِّ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة الزمر

آية (٦٩)

## اقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تقييم فترة التدريب الانتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للناشئين بالكرة الطائرة)، التي تقدمت بها الطالبة (عبير هاشم محمدعلي) أنجزت بإشرافي وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع :

المشرف : أ.د. محمد صبيح حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

بناء على التوصيات المتوافرة، أشرح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع :

أ.د. محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

2021 / /

## اقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (تقييم فترة التدريب الأنتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للناشئين بالكرة الطائرة) التي قدمتها الطالبة (عبير هاشم محمدعلي) قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية بأشرافي، وبهذا أصبحت مكتوبة بأسلوب علمي خالٍ من الألفاظ و التعبيرات اللغوية ، والنحوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. مولود محمد زايد

مكان العمل : جامعه ميسان / كلية التربية

التاريخ / / 2021

## اقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (تقييم فترة التدريب الأنتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للناشئين بالكرة الطائرة) التي قدمتها الطالبة (عبير هاشم محمدعلي) وقد تمت مراجعتها من ناحية المعالجات الإحصائية وسجلت الملاحظات بأشرافي، إذ أصبحت بأسلوب علمي صحيح وخالٍ من الأخطاء الإحصائية ، ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د. رنا صبيح عبود

مكان العمل : جامعة ميسان/ كلية التربية الاساسية

التاريخ : / / 2021

## اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقييم ،اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (تقييم فترة التدريب الأنتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية للناشئين بالكرة الطائرة)، التي تقدمت بها طالبة الماجستير (عبير هاشم محمدعلي) في قسم الدراسات العليا وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير بتقدير (( / / 2021 ))

التوقيع :  
الاسم :أ.م.د سيف عباس جهاد  
عضو اللجنة :

التوقيع :  
الاسم : أ.د ماجد عزيز لفتة  
عضو اللجنة :

التوقيع :  
الاسم : أ.د احمد عبدالامير عبدالرضا  
رئيس لجنة المناقشة :

بناء على التوصيات المذكورة صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان في جلسته المرقمة ( / / 2021 )على قرار لجنة المناقشة .

التوقيع :  
أ.د ماجد شندي والي  
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان  
2021 / /

## الاهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة . . . . . نبي الرحمة ونور العالمين

إلى قدوتي ومثلي الأعلى أبي الغالي

إلى التي اغرقتني من نبع حنانها الدائم (والدتي)

إلى كل من ساعدني وكرس وقته لأجل منفعتي ووقف بجانبني .

إلى سندي في الحياة فخري واعتزازي . . . . . أخواني وأخواتي وزميلاتي .

إلى رفيق دربي وشريك حياتي نصفي الآخر . . . . . نزوجي الغالي .

إلى فلذت كبدي ومربي عمري ولدي . . . . . علي .

إلى كل من تمنى لي الخير والتوفيق . . . . . أهدي ثمرة جهدي المتواضع .

الباحثة

## الشكر والتقدير

الهي لا يطيب الليل الا بشكرك ... ولا يطيب النهار الا بطاعتك ... ولا تطيب  
اللحظات الا بذكرك ... ولا تطيب الآخرة الا بعفوك ... ولا تطيب الجنة الا بوجهك  
مربي جل جلالك .

الحمد لله شكره ونستغفره ونستعين به ونستهديه والصلاة والسلام على حبيبنا وقائدنا  
وقدوتنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين

اما بعد فلا يسعني الا أن أتقدم بالشكر والتقدير لكل من أسدى إلي يدا فاضلة أعانت على انجاز هذا البحث  
لاسيما عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعه ميسان لجهودهم المتواصل في تسهيل الصعاب  
لطلبة الدراسات العليا .

وأقدم بجزيل الشكر والامتنان الى عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الدكتور أ.د ماجد شندي  
والي) وألى (الدكتور أ.د محمد عبدالرضا كريم) المعاون العلمي للشؤون العلمية والدراسات العليا لتعاونه معي،  
فله مني خالص الاحترام، واساتذتي الذين لم يبخلوا علي بنصيحة أو معلومة وكان لهم الفضل بعد الله لأتم  
رسالتي .

أقدم شكري وامتناني إلى استاذي المشرف ( أ.د محمد صبيح حسن ) لما قدمه لي من نصائح علمية  
وتوجيهاته السديدة التي اغنت البحث ومتابعته المستمرة ... فجزاه الله عني خير الجزاء .

واشكر اللجنة العلمية لما ابوه من إرشادات وتوجيهات وقرارهم موضوع البحث فلهم مني كل الاحترام  
والامتنان ( أ.د ماجد عزيز لفته رئيسا ، أ.م.د فراس كسوب راشد عضواً ، أ.م.د أحمد عبد الائمة كاظم  
عضواً ) .

واقدم شكري وامتناني الى موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما ابدوا لي من مساعدة. وأتقدم بالشكر الجزيل الى فريق العمل المساعد ( أ.د سعيد غني نوري و الدكتور أ.م.د سيف عباس جهاد و الدكتور أ.م.د حيدر كاظم، فرح رسول ، وكذلك موظفي القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) لمساعدتهم الطيبة وصبرهم معي حتى نهاية العمل فلهم مني خالص الاحترام وتقديري إلى المدرب(الاستاذ مصطفى عبد الكريم) وعينة البحث الذين ابدوا تعاونهم الكامل فجزاهم الله خير الجزاء لما فيه النجاح والتوفيق .

ولا يفوتني بالذكر أن اشكر (أ.د رحيم عطية جناني ، أ.م.د مصطفى عبد الزهرة ، هند صدام زهراو, ي ياسر كاظم محمد ) لما ابداه من مساعدة ، وكذلك زملاء الدراسة اشكرهم لتعاونهم المستمر والدائم طيلة مدة الدراسة. وإذا كان ختامها مسكاً فليكن من نصيب أسرتي.

واخيراً أتقدم بالشكر الى كل من علمني ولو بكلمة فأنا ممتن له .

والله ولي التوفيق

الباحثة



# ملخص الرسالة باللغة العربية

تقييم فترة التدريب الانتقالية وفق بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية

للناشئين بالكرة الطائرة

المشرف  
أ.د. محمد صبيح حسن  
2021م

الباحثة  
عبير هاشم محمدعلي  
١٤٤٣هـ

اشتملت الدراسة على خمسة فصول وأن اهم ما جاء في الفصل الاول، أن لكل مدرب وجهة نظر تتعلق بأهمية كل فترة من فترات الموسم التنافسي مقارنة بالفترات الاخرى، فتأتي اهمية البحث في تسليط الضوء على فترة مهمة من فترات الموسم التنافسي من خلال تقييم الحالة التدريبية ومن جوانب مختلفة (بدنية، حركية، مهارية) لدى لاعبي الكرة الطائرة باتباع وسائل علمية وموضوعية تبتعد عن التحيز وتقدم رؤية افضل للمدربين تساعدهم على تعديل الاهداف او الوسائل التدريبية سعياً منهم لتحقيق افضل الانجازات، اما مشكلة البحث يختلف المدربون بدرجة الاهتمام بتدريب الفترة الانتقالية وتختلف تبعاً لذلك الاهداف لكل لعبة الامر الذي ينعكس على جوانبها المتعددة سواء كانت (بدنية، حركية، مهارية، نفسية)، وتشير اغلب المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي على ضرورة متابعه المدرب لمستوى لاعبيه في هذه الفترة اذا ما اراد تحقيق افضل الانجازات في مجال التخصص. ومن خلال ما تقدم تطرح الباحثة الأسئلة الآتية:

- 1- هل هناك انخفاض حاصل للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- 2- هل نسب الانخفاض الحاصلة للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية قيد الدراسة طبيعية اذا ما قورنت بالنسب الطبيعية.

اما اهداف البحث فتتلخص في التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات التتبعية لبعض المتغيرات البدنية وخلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث، والتعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات التتبعية لبعض المتغيرات الحركية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث، وكذلك التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات التتبعية لبعض المهارية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث، اما فروض البحث فتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات البدنية لدى عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات الحركية لدى عينة البحث، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية المهارية لدى عينة البحث، اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الجانب النظري الذي يبين متغيرات الدراسة ويوضحها وكذلك التطرق الى الدراسات السابقة، اما الفصل الثالث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لطبيعة المشكلة المراد حلها اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة فئة الناشئين بأعمار (14-16) سنة في محافظة ميسان والمشاركين في بطولة الجمهورية (2020-2021) والبالغ عددهم (28) لاعباً، واختيرت العينة عشوائياً وتكونت من (14) لاعباً وبنسبة (50%) من مجتمع البحث، اما الفصل الرابع تضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة، بينما شمل الفصل الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصلت لها وهي:

- 1- ان مستوى الانخفاض البدني والحركي والمهاري لدى عينة البحث كان وفق النسب الطبيعية.
  - 2- استنتجت الباحثة ان صفة القدرة الانفجارية تتميز عن بقية الصفات في مراحل القياس التتبعية لكثرة حجم العضلات المسؤولة عن الاداء الحركي لذا كان التأكيد في عدم الاحتفاظ اقل من بقية الصفات
- اما التوصيات هي:

- 1- تحديد برامج ترويحوية خاصة بالفترة الانتقالية للحفاظ على المستوى البدني والحركي والمهاري .
- 2- اعتماد الاساليب والوسائل العلمية والموضوعية عند تقييم اللاعبين والابتعاد عن التحيز واصدرا الاحكام العشوائية.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	عنوان الرسالة	1
ب	الآية القرآنية	2
ج	إقرار المشرف	3
د	إقرار المقوم اللغوي	4
د	إقرار المقوم الاحصائي	5
هـ	إقرار لجنة المناقشة	6
و	الإهداء	7
8-7	الشكر والتقدير	8
10-9	مستخلص الرسالة باللغة العربية	9
14-11	ثبت المحتويات	10
16-15	ثبت الجداول	11
17-16	ثبت الأشكال	12
18	ثبت الملاحق	13
19	<b>الفصل الأول</b>	14
20	التعريف بالبحث	-1
21-20	المقدمة واهمية البحث	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
21	أهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1

22	المجال الزمني	2-5-1
22	المجال المكاني	3-5-1
24-23	<b>الفصل الثاني</b>	
25	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
25	الدراسات النظرية	1-2
27-25	التقييم	1-1-2
28	الفترة الانتقالية	2-1-2
29	المتغيرات البدنية والحركية والمهارية بالكرة الطائرة	3-1-2
29	المتغيرات البدنية	1-3-1-2
30-29	القدرة الانفجارية	1-1-3-1-2
32-31	القوه المميزة بالسرعة	2-1-3-1-2
34-32	السرعة الحركية	3-1-3-1-2
35-34	سرعة الاستجابة الحركية	4-1-3-1-2
35	المتغيرات الحركية	2-3-1-2
37-35	الرشاقة	1-2-3-1-2
38-37	التوافق	2-2-3-1-2
40-39	التوازن	3-2-3-1-2
41	المهارات الاساسية بالكرة الطائرة	3-3-1-2
42-41	الارسال الساحق	1-3-3-1-2
46-43	الضرب الساحق	2-3-3-1-2
51-47	حائط الصد	3-3-3-1-2
51	الدراسات السابقة	2-2
52-51	دراسة ماجد عزيز لفتة (2010)	1-2-2

53-52	دراسة احمد كاظم عبد الكريم (2015)	2-2-2
54	اوجة التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	3-2-2
55	<b>الفصل الثالث</b>	
56	منهج البحث واجراءات الميدانية	3
56	منهج البحث المستخدم	1-3
57-56	مجتمع وعينة البحث	2-3
57	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3
57	الوسائل المستخدمة في البحث	1-3-3
57	الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
58	الاجراءات الميدانية	4-3
58	تحديد متغيرات البحث(البدنية والحركية والمهارية )	1-4-3
65-59	الاختبارات البدنية	1-1-4-3
70-66	الاختبارات الحركية	2-1-4-3
76-71	الاختبارات المهارية	3-1-4-3
77	التجربة الاستطلاعية	2-4-3
77	تطبيق الاختبارات	3-4-3
78	التطبيق الاول	1-3-4-3
78	التطبيق الثاني	2-1-4-3
78	التطبيق الثالث	3-1-4-3
79	الوسائل الاحصائية	5-3
80	<b>الفصل الرابع</b>	
81	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4

81	عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها	1-4
92-81	عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .	1-1-4
99-93	عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات الحركية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .	2-1-4
105-99	عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات المهارية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .	3-1-4
117-106	مناقشة نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة	2-4
118	<b>الفصل الخامس</b>	
119	الاستنتاجات والتوصيات	5
119	الاستنتاجات	1-5
119	التوصيات	2-5
120	صفحة المصادر	
126-121	المصادر والمراجع العربية والاجنبية	
127	صفحة الملاحق	
135-128	الملاحق	
A-B-C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

## ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
56	يبين الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لأفراد العينة في بعض المتغيرات الانثروبومترية	جدول (1)
58	تحديد المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية)	جدول (2)
82	يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية	جدول (3)
85	يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياس التتبعية للاختبارات البدنية	جدول (4)
88	يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية لاختبارات المتغيرات البدنية الست	جدول (5)
93	يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات الحركية	جدول (6)
95	يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياس التتبعية لأختبارات المتغيرات الحركية	جدول (7)
96	يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية لاختبارات المتغيرات الحركية	جدول (8)
99	يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية	جدول (9)

101	يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياس التتبعية لأختبارات المتغيرات المهارية	جدول(10)
103	يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية لاختبارات المتغيرات المهارية	جدول(11)

## ثبت الاشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
42	يوضح مهارة الارسال الساحق	شكل (1)
46	يوضح الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	شكل (2)
63	اختبار ركض 10م من البدء الطائر	شكل (3)
65	يوضح اختبار نيلسون لزمان الإستجابة الحركية	شكل (4)
67	يوضح اختبار الركض (9-3-6-3-9)	شكل (5)
69	يوضح اختبار الانتقال فوق العلامات	شكل (6)
70	يوضح اختبار التوافق بين العين والرجل	شكل (7)
72	يوضح قياس دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	شكل (8)
74	يوضح دقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة	شكل (9)
76	يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد	شكل (10)
91	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القدرة الانفجارية للرجلين)	شكل (11)



91	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القدرة الانفجارية للذراعين)	شكل (12)
92	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)	شكل (13)
92	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)	شكل (14)
92	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (السرعة الحركية)	شكل (15)
98	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (الرشاقة)	شكل (16)
98	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (التوازن)	شكل (17)
99	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (التوافق)	شكل (18)
105	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار مهارة (الارسال الساحق)	شكل (19)
105	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار متغير (الضرب الساحق)	شكل (20)
105	يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار متغير (حائط الصد)	شكل (21)

## ثبت الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
128	كتاب تسهيل مهمة	ملحق (1)
134-129	استمارات تسجيل الدرجات	ملحق (2)
135	فريق العمل المساعد	ملحق (3)

# الفصل الاول

- 1 التعريف بالبحث
- 1-1 المقدمة واهمية البحث
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فرض البحث
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري
- 2-5-1 المجال الزماني
- 3-5-1 المجال المكاني

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة واهمية البحث

إن التطور المستمر في الالعاب الرياضية ومحاولة الوصول الى المستوى الافضل هدف مهم لكل الفرق الرياضية، وأن أي تطور ليس وليد الصدفة وإنما هو نتيجة البحوث والدراسات حيث اصبح تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات على اختلاف مستوياتها يعد مؤشراً لرفي الدول وتحضرها، اذا علمنا ان لكل فترة من فترات الموسم التنافسي (الاعدادي، التنافسي، الانتقالي) اهداف يسعى المدرب الى تحقيقها وبالمستوى الافضل أذ يحرص على ان يتمتع فيه اللاعبين بمستوى عال من الجاهزية لتحقيق الانجاز.

وقد اشارت العديد من المصادر والبحوث العلمية الى ان لكل فترة من فترات الموسم التنافسي اهدافاً تختلف عن الاخرى، وتبعاً لهذا الاختلاف تختلف الحالة التدريبية للاعبين من جوانب مختلفة منها (بدنية ، حركية ، مهارية) الامر الذي اصبحت معه عملية التقييم مهمة جداً للتأكيد من مدى تحقق الاهداف لكل فترة من خلال اتباع وسائل تقييم موضوعية تبتعد عن التحيز وإصدار الاحكام العشوائية.

ومن خلال الانجازات المتحققة في لعبة الكرة الطائرة وعلى مستوى الفئات المختلفة وخاصة فئة (الناشئين) نجدها عينة بمستوى الطموح الامر الذي يدفع المدربين للبحث عن احدث الوسائل والاهتمام بأدق التفاصيل المتعلقة بالعملية التدريبية وخلال الفترات المختلفة للموسم التنافسي لاسيما الفترة الانتقالية، محاولة منهم لمعالجة الضعف والارتقاء بمستوى الانجاز.

وإذا علمنا بأن لكل مدرب وجهة نظر تتعلق بأهمية كل فترة من فترات الموسم التنافسي مقارنة بالفترات الاخرى، فتأتي اهمية البحث في تسليط الضوء على فترة مهمة من فترات الموسم التنافسي من خلال تقييم الحالة التدريبية ومن جوانب مختلفة (بدنية، حركية، مهارية) لدى لاعبي الكرة الطائرة باتباع وسائل

علمية وموضوعية تتباعد عن التحيز وتقدم رؤية افضل للمدربين تساعدهم على تعديل الاهداف او الوسائل التدريبية سعياً منهم لتحقيق افضل الانجازات.

### 1-2 مشكلة البحث

يختلف المدربون بدرجة الاهتمام بتدريب الفترة الانتقالية وتختلف تبعاً لذلك الاهداف لكل لعبة الامر الذي ينعكس على جوانبها المتعددة سواء كانت (بدنية، حركية، مهارية، نفسية)، وتشير اغلب المصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي على ضرورة متابعة المدرب لمستوى لاعبيه في هذه الفترة اذا ما اراد تحقيق افضل الانجازات في مجال التخصص.

ومن خلال ماتقدم تطرح الباحثة الأسئلة الآتية:

- 1- هل هناك انخفاض حاصل للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- 2- هل نسب الانخفاض الحاصلة للمتغيرات البدنية والحركية والمهارية قيد الدراسة طبيعية اذا ما قورنت بالنسب الطبيعية.
- 3- هل هناك برنامج تدريبي مقنن طبقته العينة اثناء الفترة الانتقالية.

### 1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى تقييم حالة الرياضي التدريبية من خلال ما يلي:

- 1- التعرف على الفروق بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات البدنية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات الحركية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات المهارية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث.

**4-1 فروض البحث**

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات البدنية لدى عينة البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية للمتغيرات الحركية لدى عينة البحث.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات التتبعية للمهارية لدى عينة البحث.

**5-1 مجالات البحث**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبو الكرة الطائرة (فئة الناشئين) بأعمار 14-16 سنة للموسم

التنافسي 2020-2021.

**2-5-1 المجال الزمني :** 2020/12/17 ولغاية 2021/6/24

**3-5-1 المجال المكاني :** القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة

ميسان .

# الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التقييم

2-1-2 الفترة الانتقالية

3-1-2 المتغيرات البدنية والحركية والمهارية بالكرة الطائرة

1-3-1-2 المتغيرات البدنية

1-1-3-1-2 القدرة الانفجارية

2-1-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة

3-1-3-1-2 السرعة الحركية

4-1-3-1-2 سرعه الاستجابة الحركية

2-3-1-2 المتغيرات الحركية

1-2-3-1-2 الرشاقة

2-2-3-1-2 التوافق

3-2-3-1-2 التوازن

3-3-1-2 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

1-3-3-1-2 الارسال الساحق

**2-3-3-1-2 الضرب الساحق**

**3-3-3-1-2 حائط الصد**

**2-2 الدراسات السابقة**

**1-2-2 دراسة ماجد عزيز لفتة (2010)** (تقويم حالة الرياضي التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لبعض الالعاب الفردية).

**2-2-2 دراسة احمد كاظم عبد الكريم (2015)** (تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة اليد بأعمار 15-17 سنة).

**3-2-2 أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة**



## 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

## 1-2 الدراسات النظرية

## 1-1-2 التقييم

يعد وصول عملية التدريب الرياضي في كافة الألعاب ومنها لعبة الكرة الطائرة الى مبتغاها ليس وليداً لصدفة معينة او عشوائية في العمل، بل ان العمل بطريقة علمية قاد العملية التدريبية لتحقيق أهدافها معتمدة على التخطيط لكل مفرداتها، ومن بينها عملية التقييم في إصدار الأحكام لمسارها عمليا وصولا الى العملية الشاملة اي بمعنى اتخاذ القرارات بشأنها الايجابي ام السلبي ومن ثم تدعيمها او تعديلها، حيث يلعب التقييم في مجال التدريب الرياضي دورا في تقدم المستوى للاعبين لكافة الفئات، معتمدين في ذلك على أدوات تساعدنا في تحقيق ذلك منها القياس والاختبار<sup>(1)</sup>، اذا يعرف " ان إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأفراد أو الموضوعات هو من مفاهيم التقييم، و هو بمعناه هذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة، كما يتضمن ايضا معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام " <sup>(2)</sup> .

ويعرفه (قاسم خليل 2010) "بأنه عملية هادفة كقياس كفاءة العمل التدريبي ومقدرا ما تم تحقيقه من اهداف الخطة التدريبية"<sup>(3)</sup>.

ويعرفه ايضا (محمد نصر الدين رضوان 2006) "هو إصدار الأحكام القيمية واتخاذ القرارات والإجراءات العملية بشأن موضوع او برنامج ما او حتى فردٍ ما، وتتأسس الأحكام القيمية على مدى تحقيق الأهداف

(1) احمد كاظم عبد الكريم: تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرة البدنية والمهارية والوظيفية للاعب كرة اليد بأعمار 15-17 سنة، اطروحة دكتوراة، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، ص 28.

(2) مصطفى القماش واخران: القياس والتقييم في التربية الخاصة، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000، ص 21.

(3) قاسم خليل ابراهيم: الاختبارات والقياس في التربية البدنية (مبادئ واسس وتطبيقات)، مديرية الكتب والمطبوعات، جامعة تشرين، اللاذقية، 2010، ص 35-36.

للبرنامج او المشروع، وعلى مدى جدوى او فعالية هذا البرنامج او المشروع ، وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية بشأن الاستمرار في المشروع او تعديله او تطويره او التخلي عنه" (1) .

ويعرفه (حافظ عباس محمود 2003) " هو تقدير الشيء حسب قيمته ومقدار نفعه، بالنسبة للجهد الذي يبذل في تحقيقه" (2)، ويعرفه (زهران ليلي عبد العزيز 2006) بأنه " العملية التي يمكن عن طريقها التعرف على درجة تحقيق الاهداف المرسومة" (3).

لذلك فإن تقييم التدريب للألعاب الرياضية يساعدنا وبشكل مباشر على ان نتعرف أين نحن من أهداف هذه العملية التدريبية في جوانب عده منها ما يتعلق بحالة التدريب لمستويات قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها بمتطلبات اللعبة التخصصية ومدى تقدمها لتحقيق الانجاز، او ما يتعلق بخط سير الخطة للمناهج التدريبي للمدرب منذ البدء به وحتى نهايته والمحافظة على تحقيق الاتجاه المستهدف للمناهج من خلال المقارنة بما يجب ان يتم بمساعدة التقييم الدوري خلال مراحل التدريب الذي يعتمد على جملة من الأدوات لجمع الحقائق والبيانات ومنها كما أسلفنا القياس والاختبار (4) .

وترى الباحثة (ان التقييم في لعبة الكرة الطائرة يساعد المدربين بشكل مباشر على معرفة الحالة التدريبية لمستوى اللاعبين بدنيا وحركيا ومهاريا خلال الفترات التدريبية بالاعتماد على اجراء الاختبارات من اجل الوصول الى اهداف التدريب لكل فترة من الفترات).

(1) محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006 ، ص 23.

(2) حافظ عباس محمود: تطبيقات تربوية في التربية الرياضية، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2003، ص337.

(3) زهران ليلي عبد العزيز: الاصول العلمية والفنية لبناء البرامج والمناهج في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر زهران، 2006، ص 132.

(4) احمد كاظم عبد الكريم: مصدر سبق ذكره ، ص 28.

## انواع التقييم :

يمكن التفريق بين نوعين من التقييم على أساس الطريقة التي يتم فيها الحصول على الارقام او النتائج ، والتي في ضوءها تتم المقارنة من اجل التقييم (لإصدار الحكم على الاشياء) وهما :

**1-التقييم الذاتي**

وهو الذي يلجأ فيه إلى المقاييس الذاتية وحدها حين يعتمد التقييم على المقابلة الشخصية أو حين نستخدم الملاحظة ، حيث يكون معيار إصدار الأحكام ذاتياً ويتأثر بأشياء عدة لمقدار التقييم للأفراد منها (كالمنفعة الشخصية او المصاحبة والوداد ، صلة القربى والرحم وطبيعة الانحياز نحوهم ، او نقص يعاني منه الفرد في تهديد ذاته ، فضلاً عن اعتبارات المكانة الاجتماعية ، او لسهولة الفهم والادراك) ، وبصورة موجزة يمكن تسمية هذا النوع بـ (التقييم المتمركز حول الذات) ، ويكون اصدار الاحكام فيه بصورة قرارات سريعة تمثل اراء واتجاهات تتصف بكونها لاشعورية<sup>(1)</sup>، والتقييم الذاتي عادة ما يستخدم بغرض إصدار أحكام سريعة ومبدئية على مستويات الأفراد في خبرة معينة<sup>(2)</sup>.

**2- التقييم الموضوعي**

وهذا التقييم يعتمد فيه على المعلومات باستخدام المقاييس الموضوعية كقياس الطول والوزن لتحديد مستوى النمو البدني مثلا ، او الامتحانات في الفصل الدراسي لتقييم التعلم لمادة معينة ، إذ يعتمد التقييم الموضوعي اساساً على المقاييس الموضوعية في جميع الملاحظات الكمية عن موضوع التقييم ، فهو بعيد عن ذاتيه المقيم<sup>(3)</sup>.

وترى الباحثة ان (التقييم الموضوعي اكثر دقة من التقييم الذاتي كونه يعتمد على معلومات ومعارف دقيقة باستخدام الاختبارات).

(1) رجاء محمود ابو علام: **تقويم التعلم**، عمان، دار المسيرة للنشر، 2012، ص39.

(2) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**، القاهرة، دار المعارف، 1996، ص4.

(3) رجاء محمود ابو علام: **مصدر سبق ذكره**، ص40.

## 2-1-2 الفترة الانتقالية

"تأتي الفترة الانتقالية للفصل بين موسم رياضي وآخر أو بطولة وأخرى أو سنة تدريبية ولذلك تتراوح عادة ما بين 3-4 اسابيع " (1)

تستمر هذه المرحلة من 1-1,5 شهر وهذا يعتمد على المتسابق نفسه، وعلى نوع أو شكل الرياضة، والاستمرارية في هذه الفترة تعتمد على عمر المتسابق وهل هو مبتدئ أو متقدم، وخلال هذه الفترة يجب تقليل التدريبات العامة والخاصة، والتدريب خلا هذه الفترة يتم في الطبيعة في الهواء الطلق إذا أراد اللاعب ذلك ويمكن ان تكون التدريبات جماعية في هذه الفترة الانتقالية تكون راحة نشطة والحفاظ على حركة وقدرة اللاعب من جهة أخرى، وبنفس الوقت العمل على تخفيف من حدة التفكير، والعمل على راحة الجهاز العصبي، كل هذا سوف يؤدي الى الزيادة في رغبة المتسابق في البدء بالموسم التدريبي الجديد بمستوى افضل مما كان عليه في مستوى السنة السابقة، ونفضل خلال هذه المرحلة ابتعاد اللاعب الكلي عن لعبته، كي يعود اليها بشوق بعد غياب طويل (2).

تهدف الفترة الانتقالية الى تحقيق بعض الواجبات التي تتلخص فيما يلي: (3)

- التخلص من التعب الناتج عن المنافسة او الموسم الرياضي .
- المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة في شكل الراحة النشطة .
- التخلص من العيوب التي ظهرت في الاداء المهاري للرياضي.
- التخلص من الروتين الممل للتدريب الرياضي بانتقال الى التدريب الى اماكن اخرى غير تقليدية

(1) ريسان خريبط ، ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016، ص 571.

(2) كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص 196.

(3) ريسان خريبط ، ابو العلا عبد الفتاح: مصدر سبق ذكرة، 2016، ص 571.

## 3-1-2 المتغيرات البدنية والحركية والمهارية بالكرة الطائرة

## 1-3-1-2 المتغيرات البدنية

## 1-1-3-1-2 القدرة الانفجارية

"تعد القدرة الانفجارية من اكثر القدرات البدنية اهمية في الفعاليات للألعاب الرياضية التي تتطلب اطلاق قوة عالية وبسرعة كبيرة ،وفي الكرة الطائرة تعد من أهمها على الإطلاق ، خاصة والقدرة الانفجارية والتي هي عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة أي بذل القوة في شكل متفجر وبأقل زمن ممكن وقد تكون على شكل دفع لحظي أي (الدفع اللحظي) = القوة × السرعة" (1) .

ان القدرة الانفجارية من اهم المكونات البدنية للاعب الكرة الطائرة أي أنها العامل الحاسم في تأدية المهارات المختلفة في الكرة الطائرة، فمثلا الضربات الهجومية تحتاج من اللاعب القفز لأعلى مسافة ممكنة لإتمام هذه الضربة الهجومية، وكذلك في مهارة الارسال الساحق مع الوثب ان يتمتع اللاعب بأقصى قوة انفجارية لعضلات الرجلين والذراعين من خلال هذه العضلات يمكن ان تؤدي مهارة حائط الصد بصورة افضل (2)، وقد عرفها وديع ياسين وياسين طه بأنها "أقصى مقاومة يمكن التغلب عليها في اقصر زمن ممكن" (3) .

والقدرة الانفجارية عنصر مهم جداً في لعبة الكرة الطائرة وخصوصا عند لحظة الارتقاء والقفز للأعلى أو عند ضرب الكرة كما في مهارات الضرب الساحق والإرسال الساحق وحائط الصد، فعندما يدفع اللاعب الأرض في أثناء الارتقاء للأعلى فإنه يحدث قوة فعل لتكون رد فعل الأرض المعاكس مما يحدث

(1) صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، دار دجلة، عمان 2010، ص263-264.

(2) زكي محمد حسن: قرارات موجهة في الكرة الطائرة حقائق وآراء فن تكوين المنتخب الياباني، ط1، مصر، المكتبة المصرية 2004، ص 141 .

(3) وديع ياسين، ياسين طه محمد على: الإعداد البدني للنساء، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987، ص52.

تغيراً في مسار مركز كتلة الجسم واتجاهه فضلاً عن احتياج اللاعب إلى القدرة الانفجارية بالذراعين والجذع للحاجة الماسة إليها في أكمال الضربة الساحقة أو الإرسال الساحق<sup>(1)</sup>، وتعرف بأنها "المقدرة على إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن وبمعنى آخر تعني القدرة العضلية على إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة"<sup>(2)</sup>، أما في ما يخص وسائل تدريب القدرة الانفجارية فتذكر (دانية) نقلاً عن (Donald) "إن لتطوير القدرة الانفجارية يستعمل بعض التمرينات الأساسية التي تهدف إلى تنمية القدرة والسرعة ومنها تكرار القفز العمودي من الثبات"<sup>(3)</sup>.

ترجع أهمية القوة المتفجرة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها: (4)

- **الضرب الساحق** : فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة تمهيداً للضرب تتوقف على القدرة الانفجارية للرجلين .
- **مهارة الإرسال** : يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين .
- **الانتقال والتحرك السريع** : فانتقال اللاعب من مكان إلى آخر يتطلب قوة انفجارية فيما يسمى بحشد الطاقة Energy mobilization لنقل الجسم بكامله من مكان إلى آخر .
- **ويستخدم كذلك من قبل حائط الصد** . حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى قفز عمودي من أجل عمل حائط صد مجدي وفعال<sup>(5)</sup>.

(1) محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، ليبيا، مطابع المنشأة للنشر والتوزيع، 1982، ص 27.

(2) باسم حسن غازي: تأثير التمرينات البالستية في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة أداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2010، ص 30 .

(3) دانية رياض: تطور الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق المتموج بتنمية القدرة الانفجارية وفق بعض المتغيرات

اليوميكانيكية والوظيفية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004، ص 18 .

(4) محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط 1، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص 115 .

(5) مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط 1، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 199 .

## 2-1-3-1-2 القوة المميزة بالسرعة

ان القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة ، للتغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية، والقوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض انواع الانشطة الرياضية الفردية والجماعية مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب ان يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلٍ من السرعة والقوة العضلية، والقوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزيج يشترط توافر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة اي بذل القوة بشكل متفجر (بسرعة) وكذلك ترجع اهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة الى انها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الارسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة خاصة الارسال من الاعلى حيث يتطلب هذه القوة المتفجرة للذراعين وعلية فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية الضرورية والمساهمة في ارتفاع مستوى اداء للاعبي الكرة الطائرة، حيث تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة الى تنمية هذا المكون<sup>(1)</sup> .

وتعرف القوة المميزة بالسرعة "هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الاقصى من القوة بأقصر زمن ممكن"<sup>(2)</sup> .

وتعرف القوة المميزة بالسرعة " وهي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات

عضلية سريعة (الوثبات - القفزات - الرميات - الدفعات) "<sup>(3)</sup> .

(1) احمد عيسى البورني، صبحي احمد قبلان: كرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ اصابات)، ط1، الاردن، مكتبة المجتمع العربي، 2012، ص17.

(2) كمال جميل الربضي: مصدر سبق ذكرك، ص40

(3) محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010، ص55.

وذكر كل من (محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين) "ان أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إنهم يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لإحداث الحركة القوة السريعة من اجل تحقيق الاداء الأمثل" (1).

ويعرفها (عصام عبد الخالق) بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة" (2).

ان القوة المميزة بالسرعة هي مركب أساسي في الاداء خلال الرياضات معظمها ولها خصائص يذكرها مفتي ابراهيم (3)

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى .
  - سرعة الانقباض العضلي يتم زيادتها المفردة اذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
  - يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى الثانية الواحدة .
- وتعرف الباحثة القوة المميزة بالسرعة (هي امكانية الفرد الرياضي باداء عالي المقاومة وبسرعه عالية في زمن قصير).

## 2-1-3-1-3 السرعة الحركية

تعد السرعة الحركية من القدرات المهمة والضرورية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة الطائرة وذلك لحاجة الاداء الحركي في هذه اللعبة لاحتوائها على العديد من المتغيرات الكثيرة والمتنوعة وغير المتوقعة

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: أختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص78 .

(2) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9، القاهرة، 1999، ص128.

(3) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص169 .



لذلك فمن الضرورة توافر السرعة الحركية وهذا سوف يساهم في تكامل الاداء لجميع المهارات بصورة ناجحة ودقيقة ومنها انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية باستمرار وبالعكس، ويقصد بالسرعة الحركية بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن، وتعرف أيضاً بأنها انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في اقل زمن ممكن، وهي تعني سرعة أداء الحركة عند أداء المهارة أي بمعنى سرعة الانقباض للمجموعات العضلية التي تشترك في أداء المهارة الحركية والتي تشمل الحركات التي يقوم بها اللاعب لغرض اخذ المكان الصحيح والتهيؤ لأداء الواجب الملقي عليه سواء سواء بالتحرك للضرب الساحق بكل أشكاله أو الدفاع عن الشبكة (حائط الصد) بكل أشكاله أو الدفاع عن الملعب والوصول الى الكرة وتهيئتها للاعب المعد، او محاولة التحرك للكرة وأعدادها بشكل مناسب للضارب(اللاعب المعد) أو محاولة استقبال الارسال من خلال التحرك الصحيح والسريع لسد الثغرات الموجودة في الملعب، وتظهر هذه دائماً في حالات ضرب الكرة أو منع الكرة (التصدي للكرة على الشبكة) أو التحرك والتبادل في المراكز داخل الملعب او أداء عمل مركب على وفق متطلبات الجانب الخططي الذي تتطلبه ظروف المباريات، أي بمعنى عملية الوصول من خلال الحركة الى المكان الصحيح للكرة بأقصر مدة زمنية، لأنه كما هو معلوم لدى المتخصصين في الكرة الطائرة أن كل مهارات اللعبة تؤدي بمدة زمنية قصيرة أي باللامسة وهذه في المهارات جميعها تكون مدتها بأجزاء من الثانية، فضلاً عن سرعة انتقال الكرة وطيرانها من ملعب الى اخر بزمن قصير مما أدى الى ضرورة الانتقال والتحرك بزمن اقصر من فترة سقوطها على الارض، وكذلك تظهر في حالات استقبال الارسال والضربات الساحقة او في حالات الخداع لغرض تداولها وأعدادها الى اللاعب الزميل<sup>(1)</sup>.

وقد عرف (مفتي إبراهيم حمادة) السرعة الحركية بأنها "انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في

اقل زمن ممكن ومن مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة"<sup>(2)</sup>.

(1) ناهدة عبد زيد واخران: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014، ص 29-30.

(2) مفتي إبراهيم حمادة: مصدر سبق ذكراً، 2001، ص 204.

كما عرفها (عصام عبد الخالق 2005) بأنها " قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في اقصر

زمن ممكن وهي سرعة الانقباض للعضلة ومن ثمّ سلسلة الانقباضات عن سريان الحركة" (1).

وتعرف الباحثة السرعة الحركية (هي قابلية الفرد على الاداء الحركي بأقل زمن ممكن حيث من الضروري

جداً أن يتميز لاعب الكرة الطائرة بالسرعة الحركية للقدمين اثناء التحرك داخل الملعب وكذلك السرعة

الحركية للذراع الضاربة ) .

وتعرف الباحثة ايضاً السرعة الحركية ( هي سرعة انقباضات عضلية معينة عند اداء الحركات مثل أداء

حركة الضرب الساحق أو عند أداء الارسال أو عند أداء حركة حائط الصد ).

## 2-1-3-1-4 سرعة الاستجابة الحركية

( تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة ، التي تبرز أهميتها

في مختلف مراكز اللعب، وان لعبة الكرة الطائرة تتصف بسرعة انتقال الكرة بين اللاعبين وسرعة تغيير

المكان فهي تعد من العوامل المؤثرة في نجاح اللعب من خلال قدرة اللاعب على التصرف السليم و بأسرع

وقت ممكن ولقد عرف الكثير من العلماء والباحثين مصطلح سرعة الاستجابة الحركية وأشاروا اليه في الكثير

من البحوث التي تتعلق به)، اذ عرفها (يعرب خيون 2002) بأنها "الزمن المستغرق بين دخول المثير حتى

انتهاء الحركة، ولذلك فإن زمن الاستجابة يحوي كلاً من زمن رد الفعل وزمن الحركة" (2).

وعرفها ( كمال جميل 2004 ) بأنها "القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن

"(3).

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005، ص168.

(2) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص 32 .

(3) كمال جميل الربضي: مصدر سبق ذكرة، 2004، ص 60 .

وعرفها ( عامر فاخر شغاتي 2014 ) بأنها "المدة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير البصري - السمعي وأول انقباض كرد فعل لهذا المثير"<sup>(1)</sup>.

بينما عرفها ( ريتشارد ميغل 2011 ) بأنها "المدة الزمنية المتضمنة كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة ، وهذا يعني ان الزمن من أول ظهور للإشارة (المثير) الى نهاية الاستجابة"<sup>(2)</sup> ، ويعرفها (فرات عبد الجبار 2015) "بأنه الزمن المحصور منذ لحظه ظهور مثير واحد معروف ولحظه الاستجابة لهذا المثير"<sup>(3)</sup>، اما (رافد مهدي 2013 ) فيعرفها "بانها الفترة المحصورة بين ظهور الحافز وبداية الاستجابة الحركية"<sup>(4)</sup>

## 2-3-1-2 المتغيرات الحركية

### 2-3-1-2 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 مهارية 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>(5)</sup>

(1) عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نضم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، عمان، مكتبة المجتمع للنشر، 2014، ص 319 .

(2) Richard A .Magill: **motor control and performance , concepts and applications 9<sup>th</sup> edition** , (Singapore , Ms Craw Hill , 2011 ) , p 27 .

(3) فرات جبار سعد الله: اساسيات في التعلم الحركي، عمان، دار رضوان للنشر ، 2015، ص 152 .

(4) رافد مهدي قدوري: جوهر التعلم الحركي، ديالى، المطبعة المركزية، 2013، ص 96

(5) عبد الله حسين ألاملي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص 142.

ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتولد مع الإنسان ولكن يمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب، ومن المعروف ان كل نوع من انواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فمثلاً ليس بالضرورة أن لاعب كرة القدم الجيد يكون لاعب جمباز، والعكس صحيح أيضاً، ويحدد مستوى الرشاقة بقدرة اللاعب على تقبله للحركة وتطبيقها، وبقدر ما تكون الحركة جيدة ودقيقة تكون عند اللاعب سرعه في الانتقال الى حركة جديدة، فالرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى بتكنيك آخر<sup>(1)</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>(2)</sup>.  
"الرشاقة هي المقدرة على تغيير اوضاع الجسم أو اتجاهاته على الارض أو في الهواء بدقة وانسيابيه وتوقيت صحيح ، أو قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعه وتوقيت جيد"<sup>(3)</sup>.

وهناك نوعان من الرشاقة<sup>(4)</sup>.

1\_ رشاقة عامة

2\_ رشاقة خاصة

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

(1) كمال جميل الربيضي: مصدر سبق ذكراً، ص 100.

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

(3) محمد عبد الحسن: مصدر سبق ذكراً، ص 131 .

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

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 أم بجزء منه، على الأرض أو في الهواء. تشكل الرشاقة مع القدرات الحركية الأخرى الركائز الأساسية التي يبنى عليها اكتساب الأداء الحركي وإتقانه، إذ يؤكد الخبراء أهميتها في الأداء الحركي من الناحيتين الكمية والنوعية، فصلا عن أن قدرة الرشاقة تعد إحدى الأركان الأساسية في العملية التعليمية والتدريبية ولا يمكن الاستغناء عنها<sup>(1)</sup>.

## 2-1-3-2 التوافق

يعد 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 يعد أحد القدرات الحركية المهمة للاعب الكرة الطائرة، ويشير (فرات جبار 2007) إلى أن مفهوم التوافق معناه التنظيم - التنسيق - الترتيب - التبويب فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي، طبقاً للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه ففي علم الفسجلة، معناه عمل العضلات وفي علم التشريح الوظيفي هو التنظيم الثابت لعمل العضلة الواحدة أو توافق العمل العصبي مع العضلي، وفي علم البايوميكانيك تنظيم متغيرات القوة<sup>(2)</sup>.

ويقصد بالتوافق الحركي " قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد"<sup>(3)</sup>.

(1) ساري احمد حمدان، وآخرون: اللياقة البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001، ص 51.

(2) فرات جبار سعد الله: مصدر سبق ذكرة، ص 84.

(3) أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 205.

ويعني التوافق "مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، كما يعني قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة على وفق متطلبات النشاط" (1).

### انواع التوافق

يتفق العديد من المختصين على تقسيم التوافق الى الانواع التالية (2)

**1-التوافق العام:** هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

**2-التوافق الخاص:** هي الحركات التي لا تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

**3-توافق الاطراف:** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعة عضلات الذراع او الذراعين مع الرجل او الرجلين، عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

**4-توافق الجسم ككل:** هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات اجزاء الجسم المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

**5-توافق الذراعين مع حاسة البصر:** وهي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات الذراع او الذراعين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وبإيقاع حركي سليم .

(1) فائزة عبد الجبار احمد، ليزا رستم يعقوب: اساسيات اللياقة البدنية - وظيفية - ميكانيكية، مكتب النور، بغداد، 2016، ص98.

(2) سيرجي، بوليغسكي: التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1، الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010، ص 96 .

6-توافق الرجلين مع حاسة البصر: هي الحركات التي يستطيع فيها الرياضي دمج مجموعات عضلات الرجل او الرجلين عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة مع استخدام حاسة البصر وإيقاع حركي سليم .

### 2-1-3-2-3 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 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.

(1) عادل عبد البصير علي: مصدر سبق ذكره، 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 كزا: قراءات متقدمة في التعلم والتفكير، بيروت، دار الكتب العلمي، 2015،

## 2. التوازن الحركي:

وهو قدرة الفرد في الحفاظ على توازنه عند إنجاز الحركات الرياضية. كالمشي على عارضة التوازن او 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 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>.

كذلك التوازن الحركي " هو الذي يتم في اثناء الحركات ويرى (جولي goly) انه لا يوجد ارتباط بين كل من التوازن الثابت والتوازن المتحرك ويعرفه (جونسون ونيلسون) التوازن المتحرك بكونه (القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في اثناء الحركة ) كما يعرفه اخرون بكونه (المحافظة في وضع الجسم عند اداء الحركات)"<sup>(2)</sup>.

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

(2) صالح شافي العائدي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص 366.



## 2-1-3-3 المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

## 2-1-3-3-1 الارسال الساحق

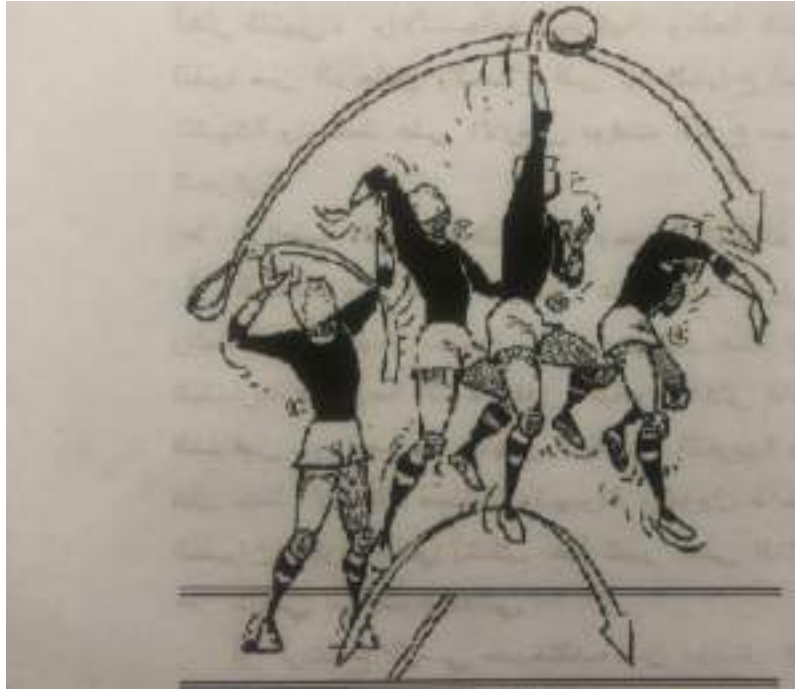
ان الارسال في الكرة الطائرة ليس مجرد وضع الكرة في اللعب, اذ انه المهارة الوحيدة في اللعبة التي تعتمد نجاحها على لاعب واحد فقط وهو اللاعب المرسل عند وضع الكرة في اللعب يجب ان يكون هدف المرسل عدة امور منها الحصول على نقطة مباشرة عن طريق ارسال مباشر لا يمكن إرجاعه ، او التأثير على دفاع الفريق المنافس بحيث لا يسمح له بأجراء أي نوع من انواع الهجوم الفعالة ، او ارسال يسلب من المنافس احد اختياراته الهجومية مع اعطاء فريقة من المدافعين وحائط الصد فرصة افضل للتصدي للكرة والقيام بهجوم مقابل سريع بالاعتماد على المرسل ومهارات المنافس والظروف الاخرى يمكن الحصول على هذه النتائج الثلاثة (الارسال المتموج من الوقوف والارسال المواجه الامامي التنس والارسال المتموج من القفز والارسال الساحق) (1) .

## الارسال الساحق

في هذا الارسال الشكل (1) يضرب المرسل الكرة بيده ورسغه بمنطقة العلوية مولداً دوراناً ومن نقطة اعلى مولداً زاوية اكثر صعوبة للمستقبلين، ان رمي الكرة في هذا الارسال اكثر تعقيداً من الارسال المواجه الامامي من الوقوف، اذ يجب على المرسل رمي الكرة بدوران عالٍ وبعيد الى الامام كي يفسح مجالاً وزمناً للركضة التقريبية وللحصول على عزم قوة اكبر، ولتوليد دوران كبير للكرة عند ضربها وبعد اتقان هذه العناصر يعد الارسال من القفز سلاح فعال بشكل كبير وعلى الرغم من ان مسار الكرة يمكن

(1) حسين سبهان صخي: استراتيجية الاداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق

توقعه بشكل اكبر من الارسال المتموج الا ان سرعة الكرة وخصوصاً بعدها عن تمرکز اللاعب المستقل او المكان المتوقع لسقوطها سوف يسبب مشاكل كبيرة في الاستقبال (1) .



شكل (1)

يوضح مهارة الارسال الساحق

التكنيك الفردي للاعب المرسل واهم الصفات البدنية والمهارية لأداء الارسال الساحق:

- سرعة الذراع
- الركضة التقريبية السريعة وحركة الاقدام السريعة
- الرمس الثابت والعالي
- السيطرة الكلية على الكرة
- الطول
- قوة القفز

(1) حسين سبهان صخي: المصدر السابق نفسه، ص 75-76.

## 2-3-3-1-2 الضرب الساحق

ظلت الكرة الطائرة لمدة تلعب من دون أن تستعمل فيها مهارة الضرب الساحق وبمرور الوقت أتضح ان الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها الى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة خاصة مع الفرق التي تستعمل ايقاع الأداء السريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة من المباراة، وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع والتي هي عبارة عن "ضرب الكرة بأحدي اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية" (1).

والهدف من الضرب الساحق هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة، اذ ان الضرب الساحق هو السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق ويحتل نسبة 21% من بقية المهارات (2)، وقد تزيد هذه النسبة أو تقل تبعاً لمجريات المباراة وكذلك التعديلات التي قد تطرأ على القانون، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة لاستمرت المباراة ساعات طويلة بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكتيكات الدفاع الحديثة.

ويرى ( زغلول ولطفي 2001 ) (3) ان الضربات الساحقة هي إحدى الوسائل الرئيسية والمهمة في

أحراز النقاط وغالباً ما يكون استعمالها من اللمسة الثالثة للفريق ويؤثر فيها عاملان هما :

1- القوة .

2- التوجيه .

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

(2) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، طرابلس، جامعة السابع من أبريل ، 1999 ، ص72 .

(3) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص75-76 .

وحددا أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضرب الساحق بـ :

- 1- أشتراك أكبر مجموعة من العضلات .
- 2- سرعة الضربة .
- 3- الوثب عالياً.
- 4- قوة رد الفعل .

ويضيفا ان أهم العوامل التي تساعد على دقة التوجيه هي:

- 1- استعمال الأصابع ورسغ اليد .
- 2- دوران الجسم في الهواء .
- 3- مكان ضرب الكرة
- 4- المساحة المضروبة من الكرة .

**أنواع مهارة الضرب الساحق<sup>(1)</sup>**

- 1- الضرب الساحق المواجه العالي .
- 2- الضرب الساحق بالدوران .
- 3- الضرب الساحق الجانبي .
- 4- الضرب الساحق بالرسغ .
- 5- الضرب الساحق بالخداع .
- 1- الضرب الساحق من الملعب الخلفي .

**مهارة الضرب الساحق المواجه**

(1) محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة تاريخ ، مهارات ، تدريب، أريد، دار الأمل للنشر، 1996، ص 87 .

ويعد من أبسط أنواع الضرب الساحق استعمالاً وأكثرها تكراراً في اللعب إذ تصل نسبته الى حوالي

16% قياساً بالأنواع الأخرى، وغالبا ما يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركز ( 2 ، 4 )

وتتلخص طريقة أدائه بالاتي:<sup>(1)</sup>

#### اولاً / مرحلة الخطوات التقريبية

- يكون اللاعب في حالة ارتخاء تام قبل الانطلاق من وضع المشي والذراعان ممدودتان الى الأسفل وبشكل

مرتخ أيضاً مع مراقبة مركزة للكرة القادمة من اللاعب المعد ليتسنى له الانطلاق في اللحظة المناسبة .

- يأخذ اللاعب من ( 3 - 4 ) خطوات بحيث تكون الخطوة الثالثة قصيرة ويقدم اليسار بالنسبة للاعب

الأيمن ، والرابعة تكون واسعة وعميقة مع جلب الساق الخلفية بعدها فوراً للأمام مع انثناء متوسط لمفصل

الركبة استعداداً للقفز للأعلى .

- يبدأ اللاعب بمد الذراعين قبل الخطوة الثالثة الى الخلف والأعلى الى ابعد نقطة ممكنة وذلك للمساعدة

على النهوض الى الأعلى بشكل جيد مع مراعاة أن تكون نقطة نهوض اللاعب للأعلى خلف الكرة .

#### ثانياً / مرحلة النهوض وضرب الكرة

- تبدأ عملية النهوض بحركة جلب الذراعين من الخلف الى الامام والأعلى مع انتقال مركز ثقل الجسم من

العقبين الى المشطين بصورة انسيابية ويكون الجسم منتصباً قليلاً الى الامام .

- بعد النهوض يقوس اللاعب الجذع الى الخلف مع ثني الذراع الضاربة الى الخلف من مفصل المرفق

بحيث يكون المفصل أعلى من مستوى الكتف مع مراعاة امتداد اليد الأخرى بشكل أفقي لحفظ التوازن .

- خلال ذلك يقوم اللاعب بقتل الجذع باتجاه اليد الضاربة ويكون هذا القتل حسب قوة الضرب ، ثم تلتقي

اليد الضاربة وهي ممدودة بالكرة بقوة وفي أعلى نقطة وتوجيهها بالاتجاه المرغوب فيه .

(1) عقيل عبد الله الكاتب واخرون: التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987، ص77-

## ثالثاً / مرحلة الهبوط :

- بعد ضرب الكرة يهبط اللاعب بخفة على رؤوس الاصابع مع انثناء قليل في مفصل الركبة لامتصاص شدة الهبوط .

- يجب ان تكون نقطة الهبوط هي نفسها نقطة النهوض لتفادي اخطاء لمس الشبكة او اجتياز خط الوسط .  
وكما يوضح ذلك الشكل (2) .



شكل (2)

## يوضح الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

نلاحظ مما تقدم انه يجب ان يكون لدى اللاعب المهاجم قدر كاف من التوافق العصبي العضلي عند ادائه لهذه المهارة، حيث يقترب اللاعب من الكرة بمسافة معينة ويثب في الهواء ثم يضرب الكرة من اعلى نقطة لتسقط في المكان الخالي لملاعب المنافس متفاديا" حائط الصد ثم النزول في ملعبه مراعيًا" عدم تخطيه خط المنتصف ولمس الشبكة كل هذا يحتاج الى توافق وضبط واتزان ورشاقة، كما يجب ان يتحلى بالذكاء وسرعة رد الفعل<sup>(1)</sup>.

(1) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: مصدر سبق ذكره ، ص 75 .

## 2-1-3-3-3 حائط الصد (1)

ان التطور الحديث في علم التدريب وتطور مستوى الانجاز العالي في لعبة الكرة الطائرة مكن المدربين من ايجاد لاعبين ذات مواصفات وامكانيات جيدة في القفز والضرب الساحق وعلى درجة عالية من الاداء المهاري في جميع مهارات الكرة الطائرة ومنها حائط الصد وبقدر ما يكون حائط الصد لفريق ما متكامل وعلى درجة عالية من الاداء هناك لاعب مهاجم بالمقابل يتمكن من اختراق هذا الحائط بشتى الطرق وقد طور حائط الصد قانون اللعبة وفقاً لخصوصيته ليكون في الوقت الحاضر كأداة هجومية ودفاعية في وقت واحد وقد زادت اهمية هذه الفعالية بعد ان سمح بعبور اليد لعمل حائط الصد الى ملعب الخصم في استقبال الضرب الساحق فأن كل لاعب في الفريق المدافع يجب عليهم ان يتدربوا ضد هذه الضرب الساحق وليصبحوا لاعبين من المستوى العالي وعلية ان يتميز بالنقاط التالية:

1- لاعب صد.

2- مستقبل للكرات اللوب(التب).

3- مستقبل للضرب الساحق الطويل خلف لاعب الصد او مستقبل للكرات اللوب.

ان الفرق الضعيفة دائماً يكون لديها بعض لاعبين احرار لا يعملوا بكفاءة للفريق , ان كل اللاعبين يجب ان يتوقعوا الاتجاه وتوقيت غرض المهاجم(لاعب الضرب الساحق وان يحتفظوا بأفضل المواضع والاوزاع الفعالة قبل هجمات الخصم , هذه التوقعات ورد الفعل السريعة للكرة مطلوبة في لعبة الكرة الطائرة الحديثة.

وهنا يجدر بنا ان نوضح نوعين من حائط الصد في الكرة الطائرة الحديثة:

**أولاً: حائط الصد الفعال للأمام:** ويمارس تقريباً في جميع الفرق في الوقت الحاضر , بحيث تكون الوقفة البدائية قرب الشبكة كما هو معلوم بثلاث لاعبين يقف كل منهم عن الاخر بعد من (2,5-2م) ثم يتحرك

(1) سعد حماد الجميلي: كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، الاصدار الثاني، عمان، دار دجلة، 2020. ص 267-

لاعب اليمين او اليسار او لاعب اليمين او اليسار او الوسط وحسب اعداد الكرة للمهاجم المقابل وبسرعة لعمل حائط الصد المناسب.

ثانياً: حائط الصد الجانبي: استعمل هذا النوع الفريق الروسي والفريق الامريكى في الثمانينات, وطريقة حائط الصد الجانبي يعتمد على طول قامته لاعبي الصد وطول ايديهم مع ثني الجذع للجانب الايمن او الايسر لعمل حائط الصد مع الزميل دون الحركة للجانب وانما من القفز وسد الفجوة ومن خلال قوة القفز وثني الجذع ومد الذراعين للجانبين , وتكون المسافة بين لاعب واخر (2-2,5م).

وتحتل مهارة حائط الصد نسبة 20% لبقية مهارات اللعبة وترجع أهميته الى عمل جدار امام هجوم الفريق المنافس لمنعة من الضربات الساحقة فوق الشبكة وفي سنة 1964 سمح لأول مرة من عبور يد لاعبي حائط الصد الى ساحة الخصم من فوق الشبكة وايضاً سمح له بلمس الكرة مرتين متتاليتين وتعتبر لمسة واحدة ويحق لفريقه لمسها مرتين متتاليتين ليصبح عددها اربع لمسات مع حائط الصد.

#### انواع حائط الصد: (1)

- حائط الصد الفردي (بلاعب واحد).
- حائط الصد الزوجي (بلاعبين).
- حائط الصد الثلاثي (بثلاثة لاعبين).

#### الاداء الفني للاعب الصد: (2)

يمر حائط الصد بخمس مراحل فنية وهي:

اولاً : التهيؤ (الاستعداد):

(1) سعد حماد الجميلي: المصدر السابق نفسه ، 2020، ص 269-270.

(2) سعد حماد الجميلي: المصدر السابق نفسه، 2020، ص 270-274 .



يطلب من اللاعب تنفيذ الخطوات التي يجب اتقانها بصورة جيدة في مرحلة التهيؤ لكي ينتقل الى المرحلة اللاحقة وهي:

- وقوف اللاعب على الشبكة بمسافة تتراوح من (0,5-1م).
- القدمان يشيران الى الامام.
- ضبط المسافة بين القدمين بعرض الكتفين.

الارتكاز على الامشاط:

- القدمان متوازيتان .
- الجذع عمودي على الحوض ومائل قليلاً للأمام.
- الذراعان لها طريقتان:

1- الذراعان مثنيتان والمرفقان بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الصدر وارتفاع اليدين بمستوى الاكتاف وامام الجسم.

2- الذراعان مثنيتان والعضد ملاصق للجذع والمرفقان بجانب الجسم والكفان بمستوى الاكتاف او بمستوى الصدر.

- النظر الى الكرة وعين المهاجم والمعد.

- الارتخاء الكامل للجسم .

**ثانياً: حركة القدمين:**

تبدأ حركة القدمين بعد مرحلة التهيؤ مباشرة وتقسم الى اربع طرق وتحدد كل طريقة على نوع الهجوم من الفريق المنافس ومسافته وهي:

1- من الوقوف.

2- طريقة النقل.

3- طريقة التقاطع.

4- طريقة الركض السريع.

ثالثاً : القفز (الطيران): يبد. تنفيذ القفز بعد المرحلة الثانية واثناء تطبيق الخطوات التالية:

- نقل كتلة ثقل الجسم على امشاط القدمين.
- ثني الرجلين بدرجة تتراوح من (120\_130).
- مرجحة الذراعين اماماً اسفل خلفاً ثم بالعكس خلفاً اسفل عالياً وفوق الشبكة.
- اذا كان القفز من الركض فتكزن مرجحة الذراعين اسفل خلفاً وبجانب الجسم ثم بالعكس خلفاً اسفل عالياً لكي تساعد الجسم على عملية الطيران (30%) وعمل حائط لصد.

رابعاً: التنفيذ الاداء:

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

- اليدان لهما طريقتان هما:

1- الذراعان عالياً اماماً فوق حافة الشبكة .

2- تكون الذراعان على شكل قوس فوق حافة الشبكة.

- اصابع اليدين تكون منتشرة متباعدة وممدودة ومشدودة ومجوفة والكفان متقاربان بحيث لا يسمح

بمرور الكرة بينهما ويتحركان باتجاه طيران الكرة.

- يميل الجسم من مفصل الفخذ بحيث يكون على شكل قوس

- النظر يكون على عين المهاجم وعلى الكرة بوقت واحد.

- تدعيم الجسم بقوة عضلات الاطراف العليا وشد مفصل الكتف مع عضلات البطن:

خامساً: الهبوط والمتابعة :

تبدأ هذه المرحلة بعد المرحلة الرابعة أي بعد تنفيذ حائط الصد ويلزم اللاعب تنفيذ الأوضاع التالية:

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

## 2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة ماجد عزيز لفتة (2010) (تقويم حالة الرياضي التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لبعض الالعب الفردية)<sup>(1)</sup>.

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض المؤشرات الوظيفية خلال الفترة الانتقالية ، والتعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض القدرات البدنية خلال الفترة الانتقالية البحث وكذلك التعرف على مستوى الفروق بين الاختبارات لبعض السمات النفسية خلال الفترة الانتقالية لدى عينة البحث . كما تطرق الباحث في الفصل الثالث الى منهج البحث وإجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، اما عينة البحث فقد شملت على منتخب شباب العراق (6) لاعبين الريشة الطائرة (6) لاعبين الساحة والميدان 400محرة 400م حواجز (6) لاعبين ليصبح العدد الكلي (18) لاعب بعدها اجري الباحث التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة في ايجاد النتائج وبما يتناسب مع اهداف الدراسة .

(1) ماجد عزيز لفتة: تقويم حالة الرياضي التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لبعض الالعب الفردية، اطروحة دكتوراه، جامعه القادسية، كلية التربية الرياضية، 2010.

اما الفصل الرابع اشتمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال

خلال الجداول وتحليلها ومناقشتها علميا

اما الفصل الخامس فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات الثلاثة للمتغيرات الوظيفية والبدنية والنفسية ولصالح الاختبار الاول

- أن اهمال الفترة الانتقالية من قبل الرياضيين هو احد الاسباب المهمة في انخفاض مستوى اللياقة البدنية والوظيفية والنفسية.

- أن أعلى نسبة انخفاض للمتغيرات البدنية كانت في القوة المميزة بالسرعة واقل نسبه كانت للسرعة القصوى .

- هناك انخفاض واضح بالمستوى الوظيفي والبدني والنفسي لجميع أفراد العينة خلال الفترة الانتقالية الاختبار الثاني والثالث.

## 2-2-2 دراسة احمد كاظم عبد الكريم (2015) (تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة

بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة اليد بأعمار 15-17 سنة)<sup>(1)</sup> .

هدفت الدراسة ببناء مجموعة اختبارات للقدرة البدنية والمهارية وتقنينها مع مجموعة من الاختبارات

المقننة ، فضلا عن وضع المعايير والمستويات لها ،

كما تطرق الباحث في الفصل الثالث الى منهج البحث و الإجراءات الميدانية فقد تم اختيار المنهج الوصفي

بالأسلوب المسحي انسجاما مع طبيعة المشكلة وتم التطرق الى حجم المجتمع والعينة المأخوذة منه للبناء

بقوام (36) لاعبا وللتقنين (48) لاعبا وتم تحديد متغيرات البحث واختباراتها من خلال بناء خمسة اختبارات

(1) احمد كاظم عبد الكريم: تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرة البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة اليد

بأعمار 15-17 سنة، اطروحة دكتوراه ، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2015.

(1) بدني و(4) مهاري وترشيح (10) اختبارات مقننة التي تم وصفها وتطبيقها على عينة التقنين وفي ضوء نتائجها الخام تم بناء المعايير والمستويات المعيارية المثالية لتقييم الحالة التدريبية الخاصة باستخدام الوسائل الإحصائية ذات العلاقة .

أما الفصل الرابع فقد تم العرض الشامل لجميع نتائج انجاز عينة التقنين في اختبارات الحالة التدريبية الخاصة من خلال الجداول وتحليلها ومناقشتها علميا ،

اما الفصل الخامس فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- التوصل الى أهم القدرات البدنية ( القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين ، مطاولة القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ) ، والقدرات المهارية ( المناولة والاستلام ، التصويب من والقفز ومن الوثب ، الهجوم السريع ، التحركات الدفاعية ، حائط الصد ) ، والقدرات الوظيفية ( معدل ضربات القلب ، القدرة اللاهوائية ، حامض اللاكتيك ) ، والتي يمكن اعتمادها لتعبر في قياسها عن حالة التدريب للمرحلة الخاصة للاعبين كرة اليد بأعمار ( 15-17 سنة ) .
- 2- هناك تباين نسبي في المعايير والمستويات المعيارية المثالية بين لاعبي كرة اليد بأعمار ( 15 - 17 سنة ) في قدرات الحالة التدريبية للمرحلة الخاصة البدنية والمهارية والوظيفية.
- 3- يتمتع لاعبي كرة اليد بأعمار ( 15 - 17 سنة ) بحالة تدريبية وسطية لأغلب القدرات البدنية والمهارية والوظيفية في المرحلة الخاصة مع وجود حالات بالاتجاه.

## 2-2-3 أوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي سبقت الدراسة الحالية ، والتي استفاد منها الباحث

في رسم الخطوط العريضة لموضوع بحثه الذي تشابه معهما بما يلي:

1- تتشابه دراستنا الحالية مع دراسة ( ماجد عزيز لفتة 2010 ) بالفترة الانتقالية وكذلك المتغيرات البدنية

والمنهج الوصفي الملائم لطبيعة البحث .

2- تتشابه دراستنا الحالية مع دراسة ( احمد كاظم عبد الكريم 2015 ) بالمتغيرات البدنية والمنهج الوصفي

الملائم لطبيعة البحث .

## الفصل الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
- 1-3 منهج البحث المستخدم
- 2-3-مجتمع وعينة البحث
- 3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 1-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث
- 2-3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث
- 4-3 الاجراءات الميدانية
- 3- 1-4 تحديد متغيرات البحث (البدنية والحركية والمهارية)
- 1-1-4-3 الاختبارات البدنية
- 2-1-4-3 الاختبارات الحركية
- 3-1-4-3 الاختبارات المهارية
- 2-4-3 التجربة الاستطلاعية
- 3-4-3 تطبيق الاختبارات
- 1-3-4-3 التطبيق الاول
- 2-3-4-3 التطبيق الثاني
- 3-3-4-3 التطبيق الثالث
- 5-3 الوسائل الاحصائية

## 3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 3-1 منهج البحث المستخدم

إن طبيعة المشكلة تفرض على الباحثة اختيار المنهج المناسب لأنه " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار العديدة من أجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين أو نبرهن عليها للأخرين حين نكون بها عارفين " (1)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها.

## 3-2 مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة فئة الناشئين بأعمار (14-16) سنة في محافظة ميسان والمشاركين في بطولة الجمهورية (2020-2021) والبالغ عددهم (28) لاعباً، واختيرت العينة عشوائياً وتكونت من (14) لاعباً ونسبة (50%) من مجتمع البحث.

وللتأكد من تجانس العينة اجرت الباحثة القياس لبعض المتغيرات الانثروبومترية وكما مبين في الجدول (1)

## جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لافراد العينة في بعض المتغيرات

## الانثروبومترية

الوسائل الاحصائية				وحدة القياس	القياسات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي		
1.708	3.121	184.00	182.64	سم	الطول
1.449	3.409	237.50	235.14	سم	الطول + الذراع
3.294	2.287	68.50	69.42	كغم	الكتلة
20.025	0.801	4	4	سنة	العمر التدريبي

(1) ابراهيم بن عبد العزيز: منهج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، 2010، ص70.



بما ان معامل الاختلاف لعينة البحث اقل من (30%) فهذا يدل على ان العينة متجانسة اذا يؤكد

كل من (وديع ياسين التكريتي و حسن محمد عبد العبيدي) " على انة كلما قرب معامل الاختلاف من (1%)

يعد التجانس عاليا واذا زاد عن (30%) يعني ان العينة غير متجانسة" (1).

### 3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

#### 3-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث

- المصادر العربية والاجنبية
- كتاب تسهيل مهمة (\*)
- شبكة المعلومات ( الانترنت )
- استمارة تسجيل القياسات والاختبارات الخاصة لموضوع الدراسة (\*\*)

#### 3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ميزان صيني الصنع الكتروني عدد (1)
- ساعة توقيت صيني الصنع عدد (3)
- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة قانونية عدد (10)
- كرات طبية 2غم عدد(2)
- شريط لاصق ورقي عدد(15)
- شريط قياس كتان طول (15م) ، شريط قياس حديدي طول (7م)
- شريط ملون لتقسيم مناطق الملعب
- صفارة عدد (1)
- علامات مرقمة لاصقة بتسلسل من (1-10)

(1) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،

الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999، ص161.

(\*) ينظر ملحق (1) ص 128.

(\*\*) ينظر ملحق (2) ص129-134.

3-4 اجراءات الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث ( البدنية والحركية والمهارية )

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب وما لها علاقة في مجال لعبة الكرة الطائرة، وبحكم خبرتها كونها ممارسة للعبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبالتفاق مع السيد المشرف تم تحديد مجموعه من المتغيرات البدنية والحركية والمهارية وكما في الجدول (2).

جدول (2)

تحديد المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية)

المتغيرات	ت
القدرة الانفجارية للرجلين	1
القدرة الانفجارية للذراعين	
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
السرعة الحركية	
سرعه الاستجابة الحركية	
الرشاقة	2
التوازن	
التوافق	
الضرب الساحق	3
الارسال الساحق	
حائط الصد	

## 3-4-1-1 الاختبارات البدنية

## 1- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (1)

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

الادوات: جدار لوحة مدرجة قطعة ارض منبسطة مجاورة لجدار

مواصفات الاداء: يقف المختبر باستقامة مواجهاً للوحة المدرجة وامامها بحيث تكون القدمان مثبتتين على الارض بكاملها, والذراعان ممدودتان بكاملهما فوق الرأس يؤشر اللاعب او يضع علامة على اللوحة المدرجة بأصبعه الوسطى ويستدير الى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماماً وبدون تحريك القدمين او اخذ خطوة قبل القفز , ويقوم اللاعب بثني الساقين كاملاً ثم يقفز للأعلى ويلمس اللوحة بأعلى نقطة ممكنه.

التسجيل: بعد ان يقوم اللاعب بالقفزة الاولى يأخذ استراحة قصيرة ويحاول المحاولة الثانية وتسجل له احسن محاولة (اعلى ارتفاع) بين نقطة التأشير عند الوقوف ونقطة اللمس عند القفز وتسجل له النتيجة الى اقرب سنتيمتر.

(1) عبدالمنعم احمد جاسم: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019،

2- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين<sup>(1)</sup>

اسم الاختبار: رمي كرة طبية 2كغم

هدف الاختبار: قياس القوى الانفجارية للذراعين

الادوات المستخدمة: فضاء مستوي ,كرة طبية وزنها 2كغم,شريط قياس

مواصفات الاداء: يبدأ المختبر بخطوات اقتراب يشترط الا يزيد عن ثلاث حتى خط البداية المؤشر بخط ثم

تقوم برمي الكرة الطبية بأقصى قوة ولأبعد مسافة.

شروط الاختبار: يقوم المختبر بثلاث محاولات وتحسب المحاولة الافضل.

التسجيل: تسجيل المسافة التي تقطعها الكرة لأحسن محاولة من ثلاث محاولات وتسجيل المسافة لأقرب

سننيمتر.

(1) عبد المنعم احمد جاسم: المصدر السابق نفسة , ص181.

## 3- اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اسم الاختبار : اختبار الثلاث وثبات الطولية (1)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات : مسافة لا يقل طولها عن (9 م) عرض ملعب الكرة الطائرة ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بالقدمين معاً ولثلاث

وثبات متتالية ، يعطى لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما .

التسجيل : تقاس المسافة من نقطة البداية وحتى آخر أثر للقدمين بعد الوثبة الثلاثية (مسافة الوثبات

الثلاث).

## 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (2)

اسم الاختبار : الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين (شناو) خلال (10) ثواني.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الادوات المستعملة: ساعة توقيت, مساحة من الارض (2متر×1متر).

مواصفات الاداء: يأخذ المختبر وضع الاستناد الامامي, وعند البدء بالايغاز يبدأ المختبر بثني الذراعين

كاملاً ومدّها باستمرار ولمدة (10) ثواني.

طريقة التسجيل: حسا عدد مرات الاداء, وحتى انتهاء وقت ال(10) ثواني,

طريقة التسجيل: حساب عدد مرات الاداء وحتى انتهاء وقت ال(10) ثواني, وعلى ان تكون جميع التكرارات

صحيحة الاداء.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم : مصدر سيق ذكرة ، ص40-41.

(2) ناهدة عبد زيد: التربية البدنية، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2019، ص48-49.

## 5- اختبار السرعة الحركية

اسم الاختبار : اختبار ركض 10 م من البدء الطائر. (1)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية

الادوات اللازمة: مضمار ساحة والميدان او ساحة طولها لا يقل عن 15م وذات عرض مناسب تحدد منطقة

اجراء الاختبار بثلاث خطوط متوازية حيث يكون:

(س) = خط البداية

(ص) = منطقة التعجيل لاكتساب السرعة

(ع) = منطقة اظهار السرعة.

ساعات توقيت عدد (3) ومساعدون

وصف الاداء: يتخذ كل لاعب مجال العدو المخصص له في منطقة البداية وعند سماع او رؤية الاذن بالبدء

ينطلق مسرعاً لبلوغ اقصى حد لسرعته، عاملاً على انهاء مرحلة اكتساب السرعة في منطقة التعجيل وعند

بلوغه خط البداية الثاني يبدأ المؤقت بحساب الوقت لقرب ثمانية الذي يقطع فيه مسافة 10م التي تنتهي ببلوغ

المتسابق خط الوصول النهائي.

تعليمات الاختبار:-

1- اخذ اللاعبين الوضع الصحيح (البدء العالي خلف خط البدء مباشرة)

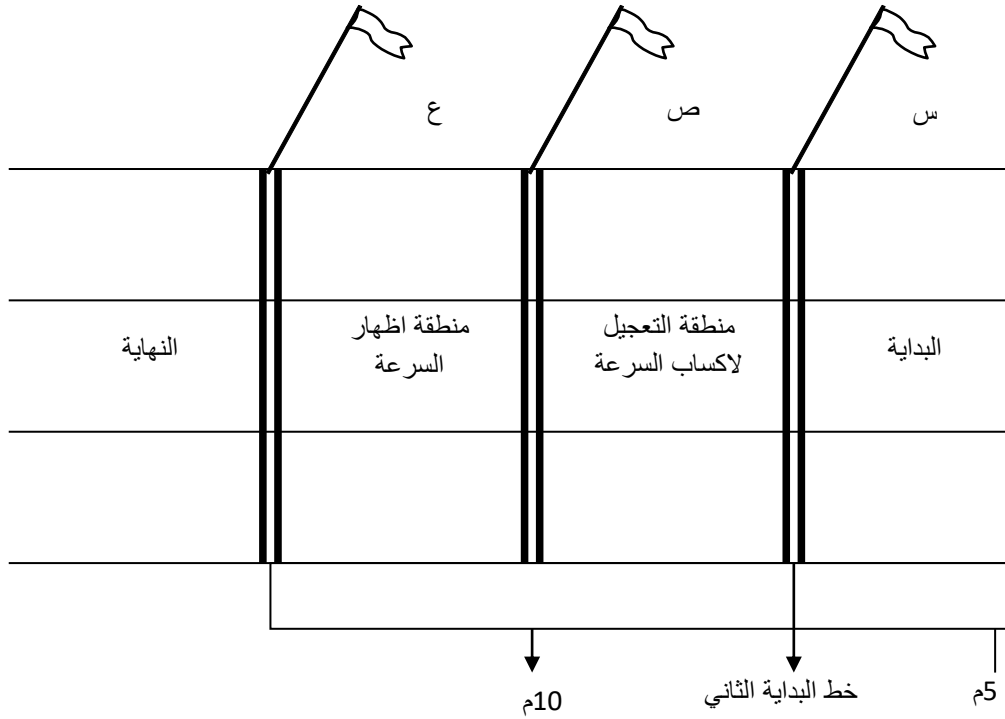
2- السرعة في الاداء

(1) علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية، مكتب النور ، بغداد، 2013،

3- يتم اختيار لاعبين في وقت واحد لضمان عامل المنافسة.

4- اعادة الاختيار مرتين بعد اعطاء المتسابقين فترة راحة كافية.

التسجيل:- يتم حساب زمن اقصى محاولة من المحاولتين ويكون حساب الزمن بواسطة ثلاث ساعات الكترونية.



شكل (3)

اختبار ركض 10م من البدء الطائر

6- اختبار الاستجابة الحركية<sup>(1)</sup>

هدف الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية على وفق اختيار المثير لأربعة اتجاهات.

الأجهزة والأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق، ساعة توقيت، وشريط لاصق بعرض (5) سم.

الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار كما في الشكل (4) والمسافة بين النقطة (X) والخطوط الأربع هي (6.40) م.

وصف الاختبار:

7- يقف المختبر (X) ويركز نظره على اليد المرفوعة للحكم الذي يقف في النقطة (أ) التي تقع خارج منطقة

الاختبار.

8- يعطي الحكم إشارة (إستعد) للمختبر.

9- يمسك الحكم ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها عاليا ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى اليمين أو اليسار

أو الأمام أو الخلف وبالوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.

10- يستجيب المختبر لإشارة الحكم ويحاول قطع المسافة بأسرع ما يمكن في الإتجاه المحدد وعندما يصل إلى

خط النهاية يقوم الحكم بإيقاف ساعة التوقيت.

11- يعطى للمختبر (8) محاولات مقسمة على أربعة اتجاهات بين محاولة واخرى (20) ثا.

12- تحدد المحاولات بصورة عشوائية وعن طريق سحب الأوراق.

- عدم معرفة المختبر ان المطلوب منه ثماني محاولات موزعة على الإتجاهات الأربع بالتساوي.

- أن يتدرب الحكم على إشارة البدء وإعطاء الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه.

- يبدأ الاختبار بإعطاء الإشارة.

- يحسب الزمن الخاص بكل (إستعد ... إبدأ) والمدة الزمنية بين الكلمتين تتراوح (1.5 - 2) ثا.

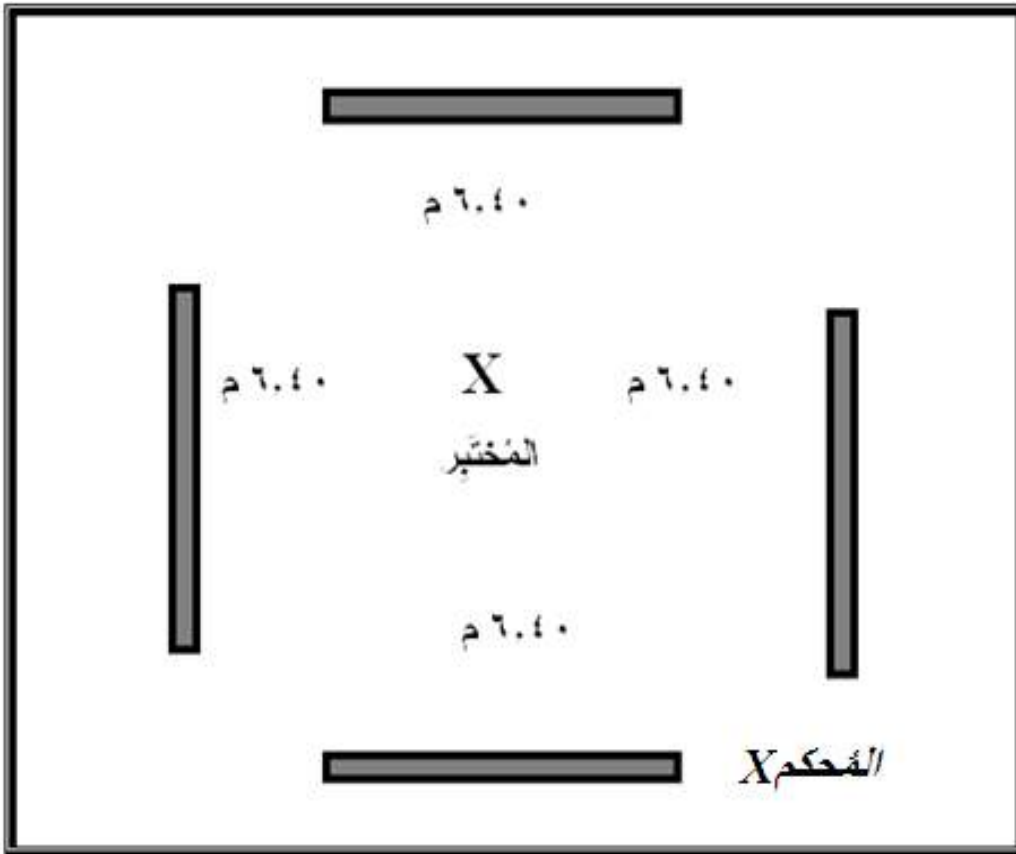
(1) حسين سبهان صخي: منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية

للاعبي الكرة الطائرة للشباب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006، ص 90.



التسجيل: درجة المختبر هي متوسط المحاولات الثمانية.

وحدة القياس: الثانية وأجزاءها.



شكل (4)

يوضح اختبار نيلسون لزمان الإستجابة الحركية

## 3-4-1-2 الاختبارات الحركية

## 1- اختبار الرشاقة الركض (9-3-6-3-9) (1)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني بدون الشبكة ، صفارة ، ساعة توقيت

طريقة الاداء : يقف المختبر عند نهاية ملعب الكرة الطائرة وعند سماعه لاشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة

ليمس خط المنتصف لملاعب الكرة الطائرة ، ثم الرجوع لمس الخط الهجومي (الامامي ) ومن ثم الانطلاق

لمس الخط الهجومي في المنطقة المقابلة وبعدها الرجوع لمس خط المنتصف ومن ثم الانطلاق لعبور خط

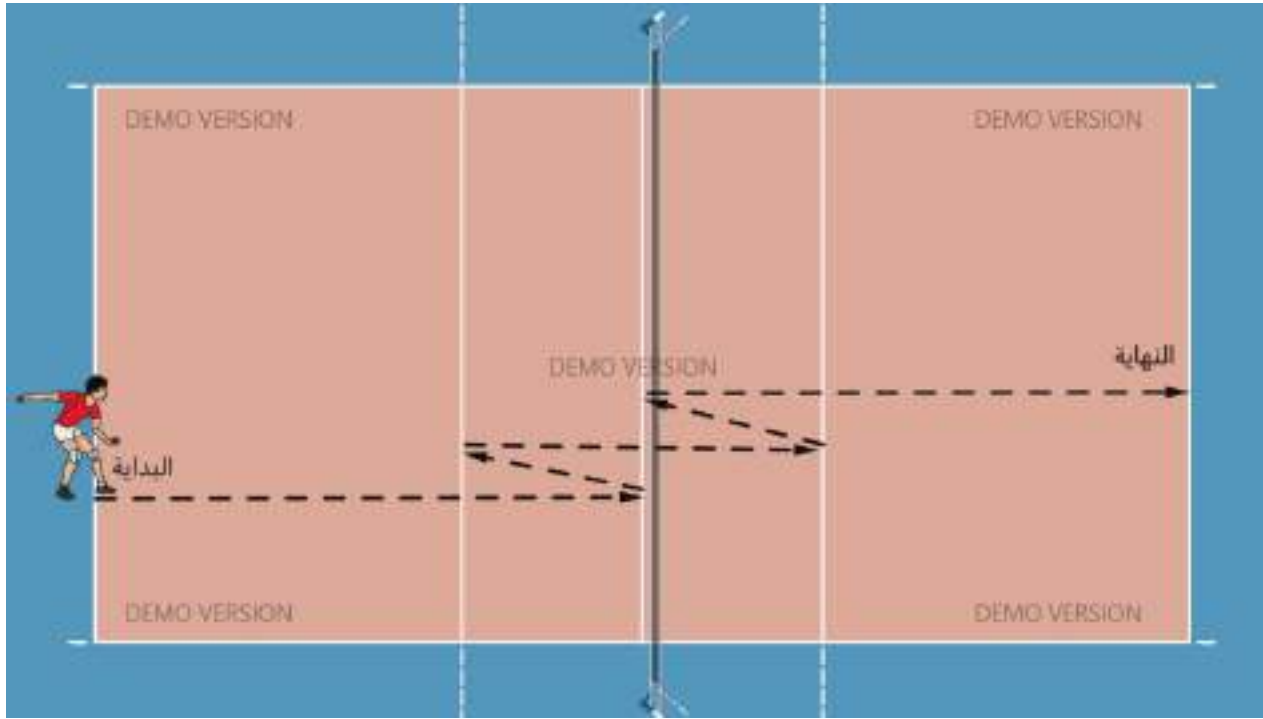
النهاية .

شروط الاختبار : عند حدوث خطأ في الاداء تتوقف المحاولة ويتم اعادتها من جديد وكما هو موضح في

الشكل (5)

التسجيل : يحسب للمختبر الوقت الذي استغرقه من البداية وحتى عبور خط النهاية

(1) ناهدة عبد زيد واخرون: مصدر سبق نكرة، 2014، ص146.



شكل (5)

يوضح اختبار الركض (9-3-6-3-9)

## 2- اختبار التوازن

- أسم الاختبار :اختبار الانتقال فوق العلامات (1)

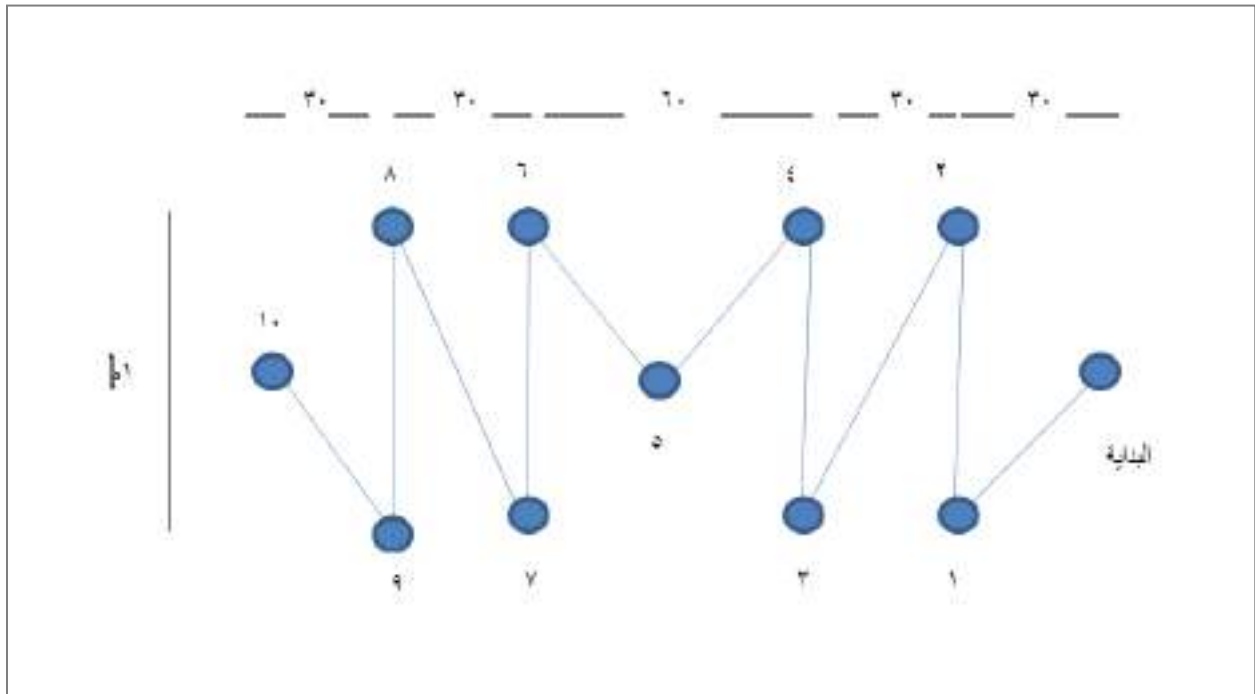
الغرض من الاختبار : قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها.

الادوات : ساعه ايقاف ، شريط قياس ، إحدى عشر علامة (3/4) بوصة توضع كما هو موضح بالشكل(6) والمقاييس بالرسم على البوصة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على العلامة الاولى بالقدم اليمنى ، ثم يقفز للوقوف على علامة رقم (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة تماماً بالقدم ) ويحاول الثبات في هذا الوضع اطول مدة ممكنة بعد اقصى خمس ثوان ، ثم يقوم بالوثب الى العلامة رقم (2) ليقف عليها بمشط القدم اليمنى ويثبت اكبر وقت ممكن بعد اقصى خمس ثوان ، وهكذا الى ان يصل الى العلامة العاشرة مستخدماً نفس الاسلوب ، مع ملاحظة تغير قدم الهبوط في كل وثبة وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة .

التسجيل : يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب ، خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة حيث يتطلب ذلك ان يهبط على مشط القدم بحيث تغطي العلامة الموجودة على الارض تماماً اما الخمس الاخرى عن كل ثانية يستطيع ان يثبت فيها بعد الهبوط وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي 100درجة .

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص



شكل (6)

يوضح اختبار الانتقال فوق العلامات

## 3- اختبار التوافق

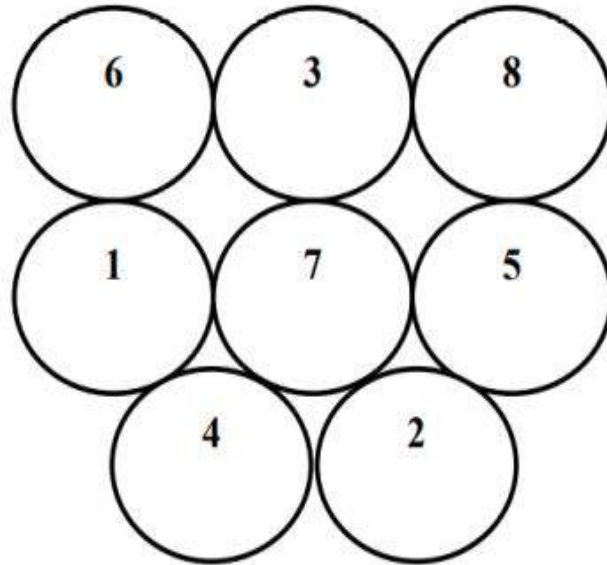
اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة (1)

الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجل

الادوات المستعملة : ساعه توقيت ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60)سم ، وترقم الدوائر كما هو موضح في الشكل (7)

طريقة الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) ... حتى يصل الى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعه .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية



شكل (7)

يوضح اختبار التوافق بين العين والرجل

(1) ناهدة عبد زيد واخرون: مصدر سبق ذكرة، 2014، ص154-155.

## 3-1-4-3 الاختبارات المهارية

## 1- اختبار قياس دقة الضرب الساحق (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط ملون تقسيم الملعب المقابل وكما موضح بالشكل (8).

مواصفات الاداء : يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز رقم (3) أذ يقوم المدرب بأعداد الكرات له من مركز رقم (2) ويقوم المختبر بأداء المهارة .

شروط الاداء :

- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (A)
- لكل لاعب مختبر (5) محاولات متتالية على المنطقة (B)
- يجب ان يكون الاعداد جيداً في كل محاولة ويعطي المختبر المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة

التسجيل:

(4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) او (B)

(3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة

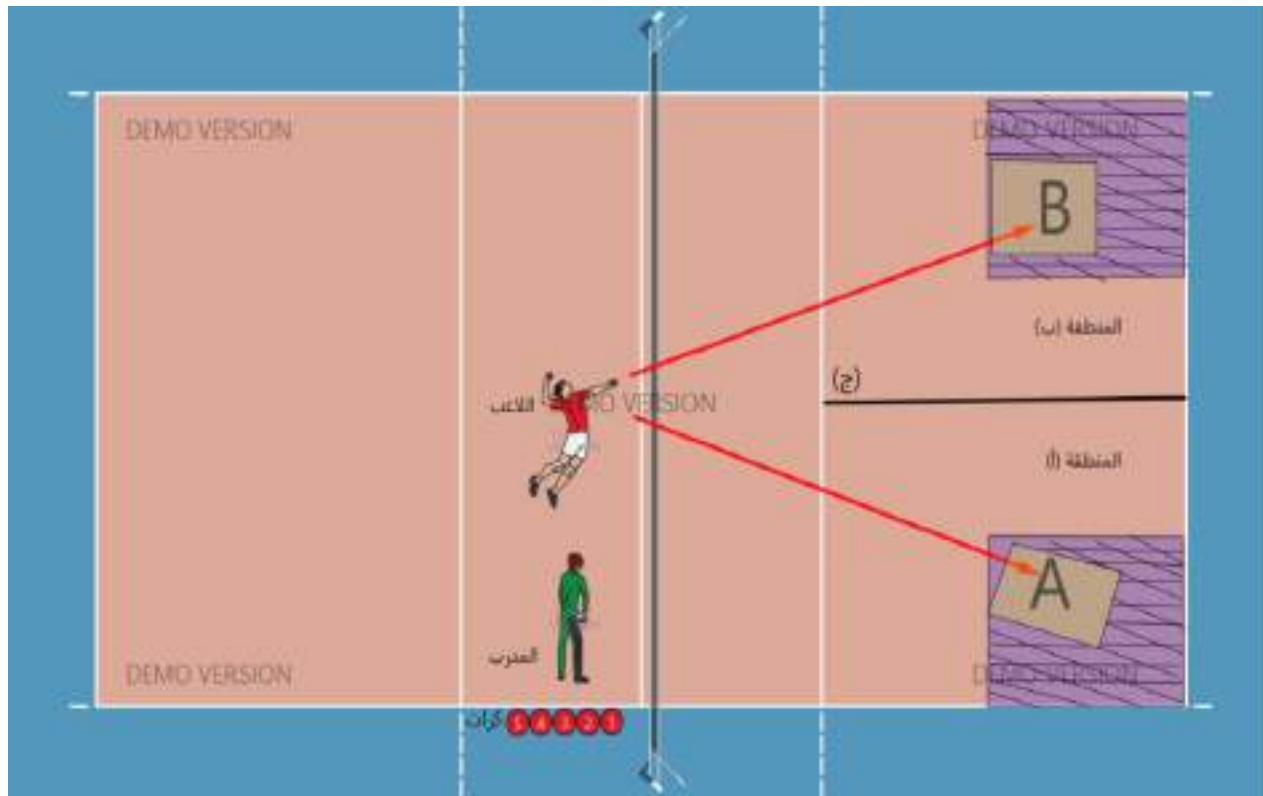
(2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) أو (ب)

(1) نقطة لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج)

(صفر) لكل ضربة ساحقة تقع خارج الملعب .

الدرجة الكلية لكل منطقة (20) حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و(B) . هي (40) درجة

(1) علي مهدي هادي ، عادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، ط1، بغداد، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع 2015، ص 132-133.



شكل (8)

يوضح قياس دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة



2- اختبار قياس دقة مهارة الإرسال الساحق<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الساحق .

الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد ( 5 ) وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب .

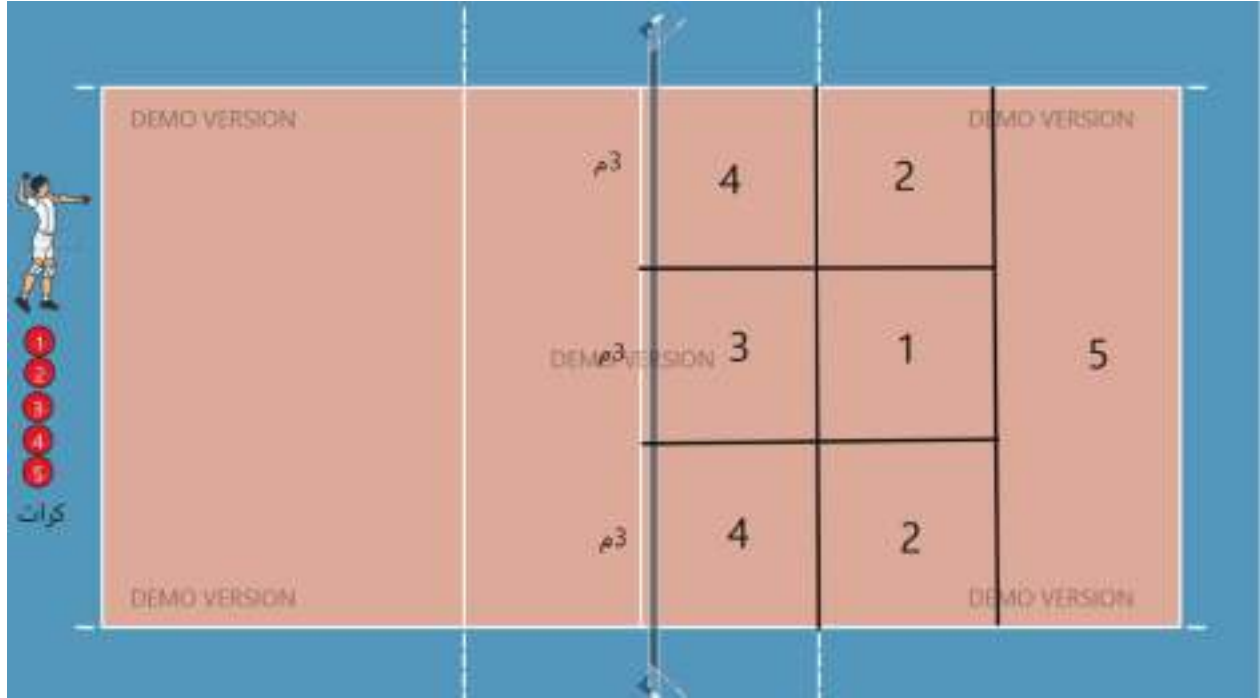
مواصفات الأداء : يقف المختبر في منتصف النمط النهائي للملعب ( النصف المواجه النصف الملعب المخطط ) على بعد ( 5 ) أمتار من الشبكة ، وفي هذا المكان يكون المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة لنصف المخطط من الملعب .

شروط الاداء : في حالة لمس الكرة للشبكة وعبرها إلى نصف الملعب المخطط أو خروجها إلى خارج حدود الملعب تحسب محاولة للمختبر ( من ضمن المحاولات الخمسة ) ولا تحسب درجاتها .

التسجيل: يأخذ المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح وحيث ان لكل مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1-5) درجات فأن الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (25) درجة مع ملاحظه انه في حال سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للمختبر درجة

المنطقة الاعلى ,وكما موضح في الشكل(9)

(1) ناهدة عبد زيد وأخران: مصدر سيق نكرة، 2014، ص88-89.



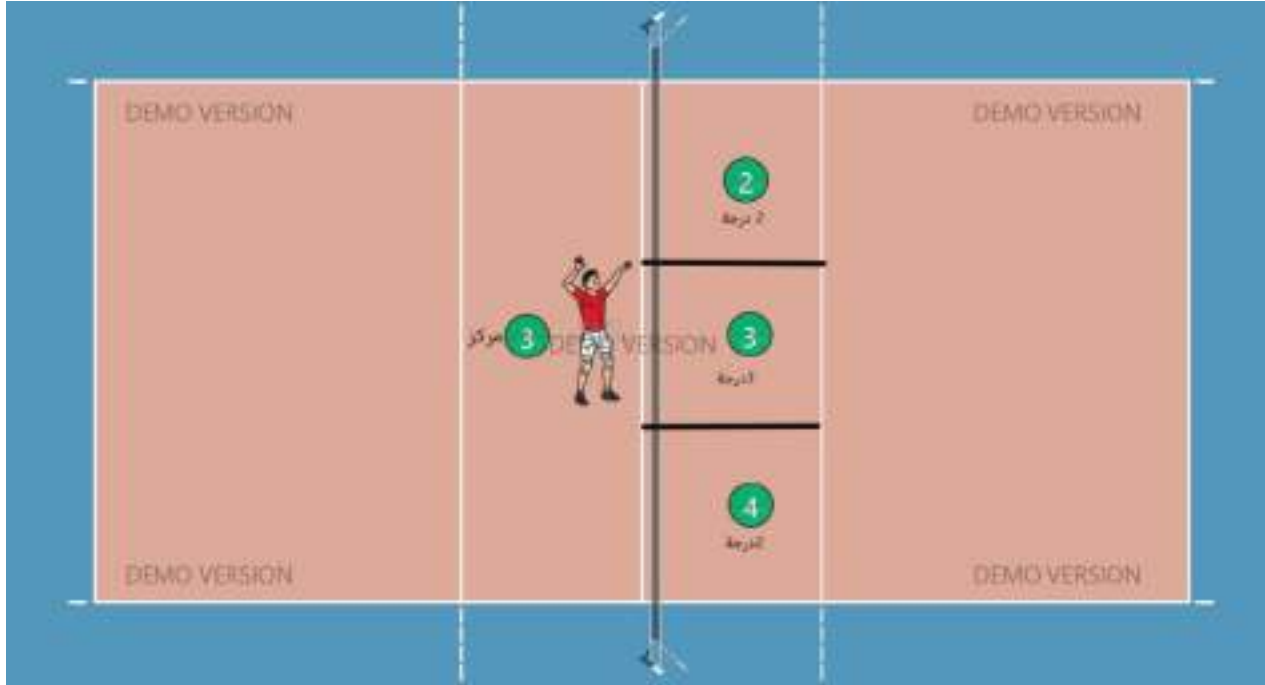
شكل (9)

يوضح دقة مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة

## 3- اختبار قياس دقة مهارة حائط الصد (1)

- اسم الاختبار : دقة مهارة حائط الصد
  - الغرض من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.
  - الادوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات قانونية عدد(5) شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
  - مواصفات الاداء : يقف المختبر في مركز رقم (3) امام الشبكة وعلى بعد (50) سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد ، اذا يقوم المدرب بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقاً .
  - شروط الاداء : لكل مختبر (5) محاولات متتالية ويجب ان يكون الضرب الساحق جيداً في كل محاولة وتحسب الدرجة على وفق مكان سقوط الكرة وكما يلي
  - في المركز رقم (2) درجتان
  - في المركز رقم (3) ثلاث درجات
  - في المركز رقم(4)درجتان
  - خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات
- التسجيل : تحسب للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس علماً ان الدرجة العظمى للاختبار هي (15) درجة وكما موضح في الشكل (10)

(1) ناهده عبد زيد الدليمي واخران: المصدر السابق نفسه، ص112.



شكل (10)

يوضح اختبار دقة مهارة حائط الصد

## 3-4-2 التجربة الاستطلاعية

تعتبر التجربة الاستطلاعية دراسة وصفية اولية بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، وإن الهدف من التجربة الاستطلاعية هو: (1) .

- التعرف على الأخطاء والمعوقات
- التعرف على صلاحية عمل الأجهزة والادوات
- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبار وكيفية تنفيذها
- التعرف على امكانية الفريق المساعد

نفذت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8 / 2 / 2021 المصادف يوم (الجمعة) في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان ( الساعة ( العاشرة صباحاً ) للاختبارات البدنية والحركية والمهارية على (8) لاعبين من مجتمع البحث يمثلون نادي الشهيد سعد خلف سويف فئة الناشئين وقد تم إجراء التجربة بمساعدة فريق العمل(\*)

## 3-4-3 تطبيق الاختبارات

قامت الباحثة بأجراء ثلاث اختبارات تتبعه لكل من المتغيرات (البدنية والحركية والمهارية) خلال الفترة الانتقالية في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعه ميسان، بعد مرور يوم واحد من انتهاء بطولة (الجمهورية للناشئين).

(\*) ينظر ملحق (3) ص135.

(1) عامر سعيد الخيكاني، ايمن هاني الجبوري: المرشد في كتابة الرسائل والاطاريح العلمية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2016، ص193 .

**3-4-3-1 التطبيق الاول**

تم اجراء القياس الاول للمتغيرات المهارية والحركية في يوم الخميس المصادف 2021\2\11 الساعة التاسعة صباحاً، وفي اليوم الثاني تمت الاختبارات للمتغيرات البدنية يوم الجمعة المصادف 2021\2\12 الساعة التاسعة صباحاً.

**3-4-3-2 التطبيق الثاني**

تم اجراء القياس الثاني فتم بعد مرور (11 يوم) في يوم الاثنين المصادف 2021\2\22 الساعة التاسعة صباحاً للاختبارات المهارية والحركية وفي اليوم الثاني طبقت الاختبارات البدنية في يوم الثلاثاء المصادف 2021\2\23.

**3-4-3-3 التطبيق الثالث**

تم اجراء القياس الثالث والاخير بعد مرور (11 يوم) في يوم الجمعة المصادف 2021\3\5 الساعة التاسعة صباحاً للاختبارات المهارية والحركية واليوم الذي يليه تمت الاختبارات البدنية في يوم السبت المصادف 2021\3\6، وقد تم اجراء التجربة بمساعدة فريق العمل المساعد.

## 3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات احصائياً.

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- النسبة المئوية

4- معامل الاختلاف

5- معامل الارتباط (بيرسون)

6- اختبار Sidak

7- اختبار (F) التكراري

8- اختبار ليفين

## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1- عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية

التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .

4-1-1- عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية للقياسات

التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .

4-1-2- عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات الحركية للقياسات

التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .

4-1-3- عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات المهارية للقياسات

التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها .

4-2- مناقشة نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية

التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة :-



#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد الانتهاء من إجراءات قياسات البحث التتبعية، تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً، لتعرض الباحثة نتائجها بالجدول والأشكال البيانية ومن ثمّ تحليلها ومناقشتها ودعمها بالمصادر العلمية والدراسات الأكاديمية وكالاتي:

#### 4-1 عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية التتبعية للاعبين

الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

#### 4-1-1 عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين

بالكرة الطائرة وتحليلها.

تعرض الباحثة المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية لقيم نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية

المبحوثة، وكما مبين في الجداول (3) و (4) و (5) وموضح في الأشكال البيانية .

## جدول (3)

يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات البدنية

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	نسب الاحتفاظ	القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		تجانس التباين (Leven)	درجة (Sig)	دلالة التجانس
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	%85	7.549	45.929	9.089	41.000	6.073	37.073	1.319	0.258	ومتجانس غير دال
القدرة الانفجارية للذراعين	سم	%80	0.968	10.507	1.145	9.450	0.949	8.957	0.870	0.357	ومتجانس غير دال
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	%85	0.749	7.243	0.496	6.561	0.486	6.257	1.833	0.183	ومتجانس غير دال
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	التكرار	%90	1.141	12.071	0.829	10.071	0.864	9.143	3.627	0.064	ومتجانس غير دال
السرعة الحركية	الزمن م/ثا	%75	0.032	1.114	0.025	1.344	0.054	1.650	3.193	0.082	ومتجانس غير دال
سرعة الاستجابة الحركية	الزمن م/ثا	%70	1.075	18.513	1.282	21.704	2.498	27.199	3.424	0.072	ومتجانس غير دال

ن = 14، غير دال ومتجانس عندما تكون مستوى الدلالة أكبر من (0.05) .

تُبين نتائج الجدول (3) أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في

اختبار قياس متغير (القدرة الانفجارية للرجلين) الأول بلغتا (45.929 ، + 7.549) ، وفي الاختبار التتبعي

الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (41.000 ، + 9.089) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث

أصبح الوسط الحسابي (37.073 ، + 6.073) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا

المتغير (1.319) بدرجة (Sig) (0.258) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (القدرة الانفجارية للذراعين) الأول بلغتا (10.507 ،  $\pm$  968.3) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.450 ،  $\pm$  1.145) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (8.957 ،  $\pm$  0.949) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (0.870) بدرجة (Sig) (0.357) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) الأول بلغتا (7.243 ،  $\pm$  0.749) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.561 ،  $\pm$  0.496) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (6.257 ،  $\pm$  0.486) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (1.833) بدرجة (Sig) (0.183) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) الأول بلغتا (12.071 ،  $\pm$  1.141) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (10.071 ،  $\pm$  0.829) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (9.143 ،  $\pm$  0.864) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (3.627) بدرجة (Sig) (0.064) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (السرعة الحركية) الأول بلغتا (1.114 ،  $\pm 0.032$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (1.344 ،  $\pm 0.025$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (1.650 ،  $\pm 0.054$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (3.193) بدرجة (Sig) (0.082) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (سرعة الاستجابة الحركية) الأول بلغتا (18.513 ،  $\pm 1.075$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (21.704 ،  $\pm 1.282$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (27.199 ،  $\pm 2.498$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (3.424) بدرجة (Sig) (0.072) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

وبغية التعرف على الفروق بين القياسات التتبعية الثلاثة لكل من الاختبارات البدنية المبحوثة ، تمت معالجة نتائجها باختبار (F) للقياسات المتكررة للمقارنات بين نتائج العينة الواحدة (Orthogonal Comparisons) وكما مبين في الجدول (4) ومن ثم تحليلها :-

## جدول (4)

يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياسات التتبعية للاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة	درجة (Sig)	الدالة	القيمة
القدرة الانفجارية للرجلين	بين القياسات	494.143	2	247.071	10.221	0.001	دال	0.440
	الخطأ داخل القياسات	628.524	26	24.174				
القدرة الانفجارية للذراعين	بين القياسات	17.560	2	8.780	15.356	0.000	دال	0.542
	الخطأ داخل القياسات	14.866	26	0.572				
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بين القياسات	7.136	2	3.568	13.883	0.000	دال	0.517
	الخطأ داخل القياسات	6.677	26	0.257				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	بين القياسات	62.714	2	31.357	34.997	0.000	دال	0.729
	الخطأ داخل القياسات	23.286	26	0.896				
السرعة الحركية	بين القياسات	2.023	2	1.012	506.000	0.000	دال	0.979
	الخطأ داخل القياسات	0.044	26	0.002				
سرعة الاستجابة الحركية	بين القياسات	540.465	2	270.233	96.031	0.000	دال	0.881
	الخطأ داخل القياسات	73.170	26	2.814				

ن = 14 عدد القياسات لكل اختبار (3) ، مستوى الدلالة (0.05) قيمة (F) المكررة المحسوبة دالة إذا كانت درجة

(0.05) ≥ (Sig)

يتبين من نتائج الجدول (4) إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (494.143) والخطأ داخل

القياسات بلغ (628.524) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (274.071) تحت درجة حرية (2)

اما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (24.174) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (10.221) تحت مستوى الدلالة (0.001) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.44) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (القدرة الانفجارية للرجلين) .

وفي اختبار متغير (القدرة الانفجارية للذراعين) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (17.560) والخطأ داخل القياسات بلغ (14.866) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (8.780) تحت درجة حرية (2) اما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.572) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (15.356) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.542) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (القدرة الانفجارية للذراعين).

وفي اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (7.136) والخطأ داخل القياسات بلغ (6.677) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (3.568) تحت درجة حرية (2) اما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.257) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (13.883) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.517) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

وفي اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (62.714) والخطأ داخل القياسات بلغ (23.286) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (31.357) تحت درجة حرية (2) اما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (23.286) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (34.997) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل

على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.73) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

وفي اختبار متغير (السرعة الحركية) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (2.023) والخطأ داخل القياسات بلغ (0.044) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (1.012) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.002) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (506.000) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.98) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (السرعة الحركية).

وفي اختبار متغير (سرعة الاستجابة الحركية) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (540.465) والخطأ داخل القياسات بلغ (73.170) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (270.233) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (2.814) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (96.031) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.881) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (سرعة الاستجابة الحركية).

وبما أن قيم (F) المحسوبة للقياسات المتكررة لكل من المتغيرات البدنية الخمسة كانت دالة أحصائياً عمدت الباحثة إلى اختبار معنوية هذه الدلالة باختبار (Sidak) الخاص بالمقارنة بين الأوساط الحسابية التتبعية للعينة الواحدة والجدول (5) يبين ذلك :

## جدول (5)

يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية  
لاختبارات المتغيرات البدنية الست

معنوية الفرق	درجة (Sig)	نتائج فرق الأوساط	المتغيرات البدنية والفرق بين القياسات
غير معنوي	0.264	3.429	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.019	*8.357	3 - 1
غير معنوي	0.568	4.929	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.028	*1.057	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.001	*1.550	3 - 1
غير معنوي	0.508	0.493	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.012	*0.682	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*0.986	3 - 1
غير معنوي	0.451	0.304	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*2.000	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*2.929	3 - 1
معنوي ولصالح القياس الثاني	0.041	*0.929	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*0.229	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*0.536	3 - 1
معنوي ولصالح القياس الثاني	0.000	*0.306	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*3.191	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*8.686	3 - 1
معنوي ولصالح القياس الثاني	0.000	*5.492	3 - 2

\* الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، ن = (14)

يبين لنا الجدول (5) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت )

( 3.429 ) تحت مستوى دلالة (0.264) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني)



، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (8.357) تحت مستوى دلالة (0.019) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (4.929) تحت مستوى دلالة (0.568) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) .

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (القدرة الانفجارية للرجلين).

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 1.057 ) تحت مستوى دلالة (0.028) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (1.550) تحت مستوى دلالة (0.001) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.493) تحت مستوى دلالة (0.508) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) .

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (القدرة الانفجارية للذراعين).

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 0.682 ) تحت مستوى دلالة (0.012) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (0.986) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.304) تحت مستوى دلالة (0.451) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) .

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية الثلاثة في قياس اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) .

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 2.000 ) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (2.929) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.929) تحت مستوى دلالة (0.041) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني.

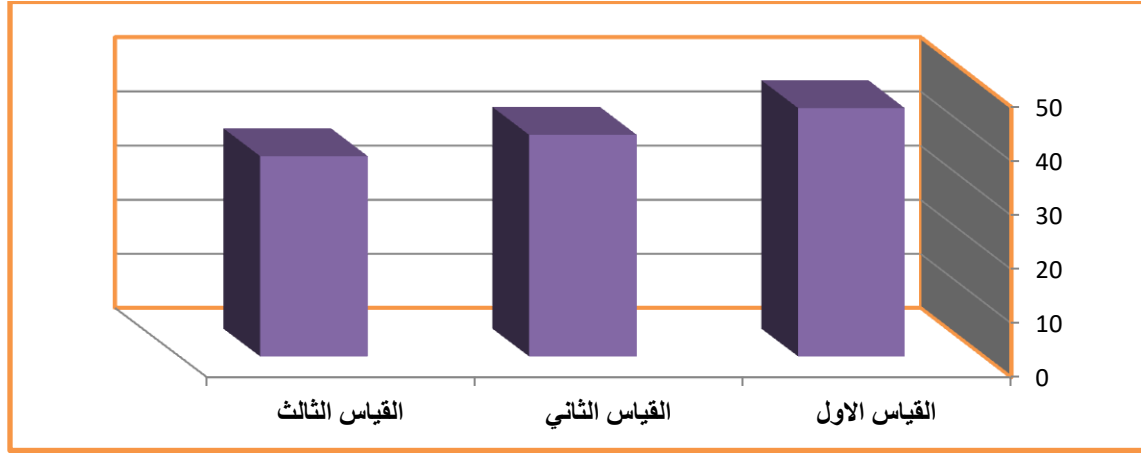
نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية الثلاثة في قياس اختبار متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) .

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 0.229 ) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (0.536) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.306) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني.

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية الثلاثة في قياس اختبار متغير (السرعة الحركية) .

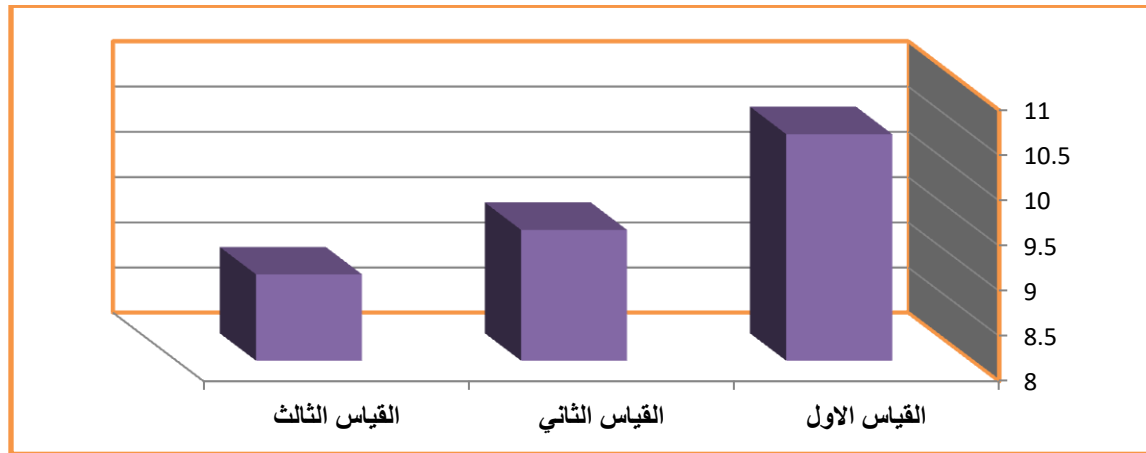
وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 3.191 ) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (8.686) تحت مستوى دلالة

(0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، بينما بلغت قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (5.492) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني. نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (سرعة الاستجابة الحركية) .



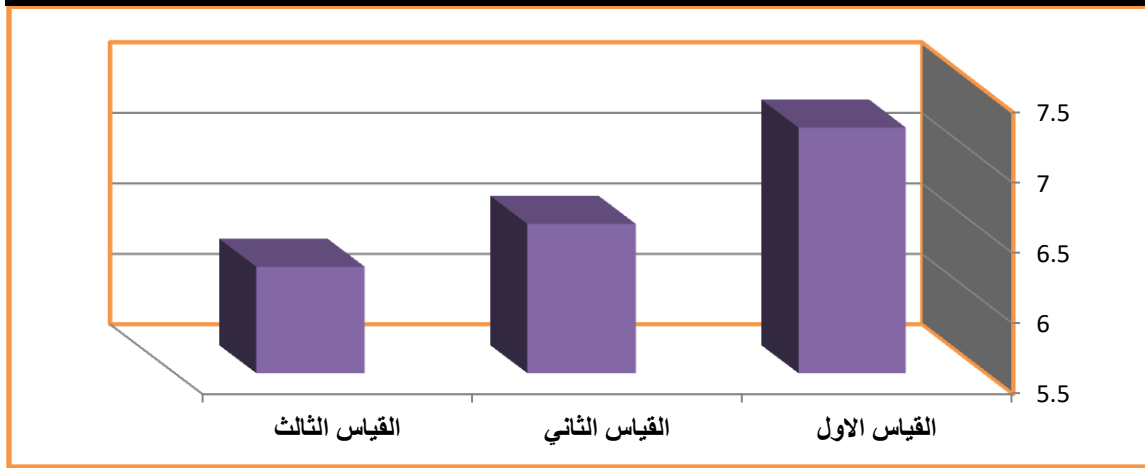
شكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القدرة الانفجارية للرجلين)



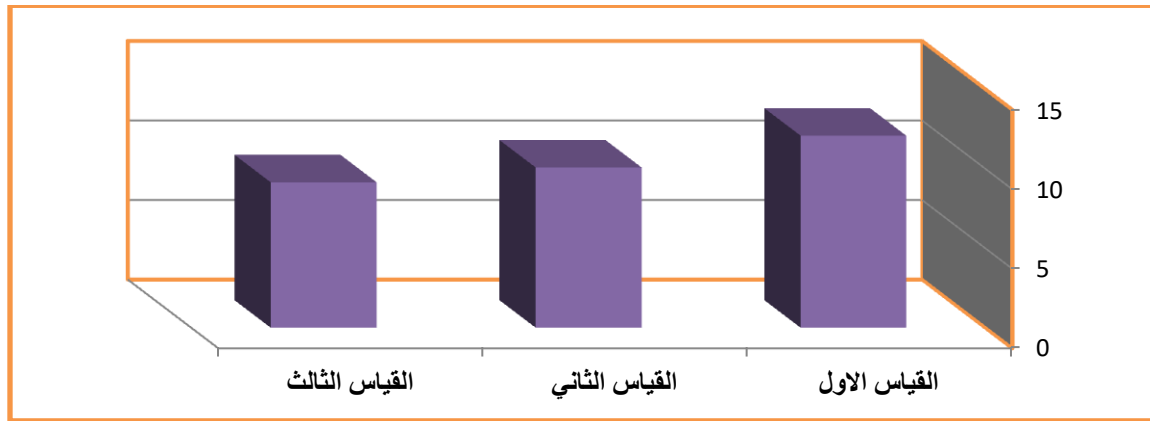
شكل (12)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القدرة الانفجارية للذراعين)



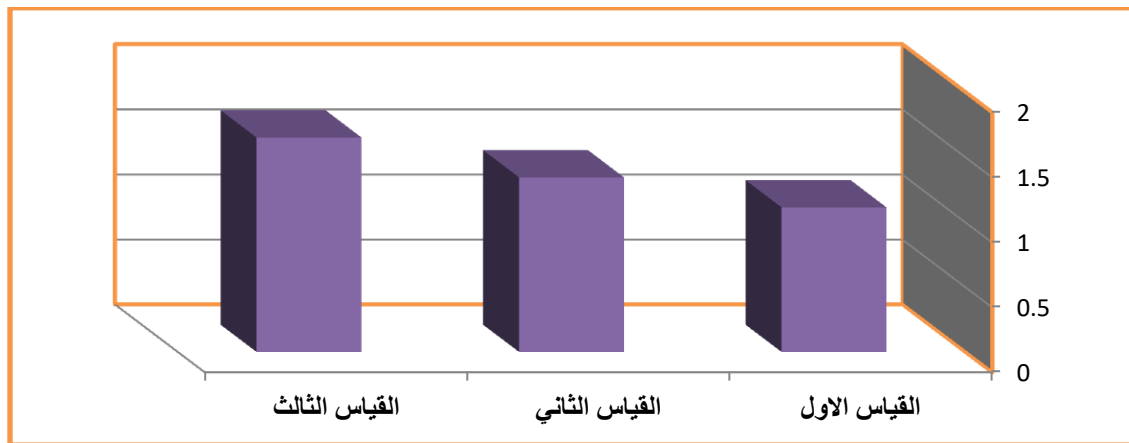
شكل (13)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)



شكل (14)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (القوة المميزة بالسرعة للذراعين)



شكل (15)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (السرعة الحركية)

## 4-1-2 عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات الحركية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين

## بالكرة الطائرة وتحليلها:-

تعرض الباحثة المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية لقيم نتائج اختبارات بعض المتغيرات الحركية المبحوثة ، وكما مبين في الجداول (6) و (7) و (8) وموضح في الأشكال البيانية .

## جدول (6)

يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات الحركية

المتغيرات الحركية	وحدة القياس	نسب الاحتفاظ	القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		تجانس التباين (Leven)	درجة (Sig)	الدالة التجانس
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
الرشاقة	الزمن ثا	%90	0.351	8.328	0.339	9.011	0.454	9.619	0.057	0.813	متجانس وغير دال
التوازن	الدرجة	%70	5.789	82.143	6.070	69.929	8.026	57.500	0.374	0.544	متجانس وغير دال
التوافق	الزمن ثا	%80	0.281	4.935	0.421	5.216	0.281	5.406	2.237	0.143	متجانس وغير دال

ن = 14، غير دال ومتجانس عندما تكون مستوى الدلالة اكبر من (0.05) .

تُبين نتائج الجدول (6) أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في

اختبار قياس متغير (الرشاقة) الأول بلغتا (8.328 ، 0.351) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح

الوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.011 ، 0.339) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط

الحسابي (9.619 ، 0.454) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (0.057)

بدرجة (Sig) (0.813) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (التوازن) الأول بلغتا (82.143 ،  $\pm 5.789$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (69.929 ،  $\pm 6.070$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (57.500 ،  $\pm 8.026$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (0.374) بدرجة (Sig) (0.544) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (التوافق) الأول بلغتا (4.935 ،  $\pm 0.281$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (5.216 ،  $\pm 0.421$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (5.406 ،  $\pm 0.281$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (2.237) بدرجة (Sig) (0.143) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

وبغية التعرف على الفروق بين القياسات التتبعية لكل من الاختبارات الحركية المبحوثة ، تمت معالجة نتائجها باختبار (F) للقياسات المتكررة للمقارنات بين نتائج العينة الواحدة (Orthogonal Comparisons) وكما مبين في الجدول (7) ومن ثم تحليلها :-

## جدول (7)

يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياسات التتبعية لأختبارات المتغيرات الحركية

المتغيرات الحركية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة	درجة (Sig)	الدلالة	النتيجة
الرشاقة	بين القياسات	11.687	2	5.844	42.657	0.000	دال	0.766
	الخطأ داخل القياسات	3.571	26	0.137				
التوازن	بين القياسات	4251.000	2	2125.500	41.813	0.000	دال	0.763
	الخطأ داخل القياسات	1321.667	26	50.833				
التوافق	بين القياسات	1.575	2	0.788	13.356	0.000	دال	0.507
	الخطأ داخل القياسات	1.532	26	0.059				

ن = 14) عدد القياسات لكل اختبار (3) ، مستوى الدلالة (0.05) قيمة (F) المكررة المحسوبة دالة إذا كانت درجة  $(0.05) \geq (\text{Sig})$

يتبين من نتائج الجدول (7) إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (11.687) والخطأ داخل القياسات بلغ (3.571) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (5.844) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.137) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (42.657) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.766) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (الرشاقة) .

وفي اختبار متغير (التوازن) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (4251.000) والخطأ داخل القياسات بلغ (1321.667) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (2125.500) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (50.833) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (41.813) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن

الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.763) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (التوازن)، وفي اختبار متغير (التوافق) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (1.575) والخطأ داخل القياسات بلغ (1.532) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (0.788) تحت درجة حرية (2) اما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.059) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (13.356) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.507) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (التوافق)، وبما أن قيم (F) المحسوبة للقياسات المتكررة لكل من المتغيرات الحركية الثلاثة كانت دالة أحصائياً عمدت الباحثة إلى اختبار معنوية هذه الدلالة باختبار (Sidak) الخاص بالمقارنة بين الأوساط الحسابية التتبعية للعينة الواحدة والجدول (8) يبين ذلك :

### جدول (8)

يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية لاختبارات المتغيرات الحركية

المتغيرات الحركية والفرق بين القياسات	نتائج فرق الأوساط	درجة (Sig)	معنوية الفرق
الرشاقة	2 – 1	0.000	معنوي ولصالح القياس الاول
	3 – 1	0.000	معنوي ولصالح القياس الاول
	3 – 2	0.000	معنوي ولصالح القياس الثاني
التوازن	2 – 1	0.000	معنوي ولصالح القياس الاول
	3 – 1	0.000	معنوي ولصالح القياس الاول
	3 – 2	0.000	معنوي ولصالح القياس الثاني
التوافق	2 – 1	0.092	غير معنوي
	3 – 1	0.002	معنوي ولصالح القياس الاول
	3 – 2	0.366	غير معنوي

\* الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، ن = (14)



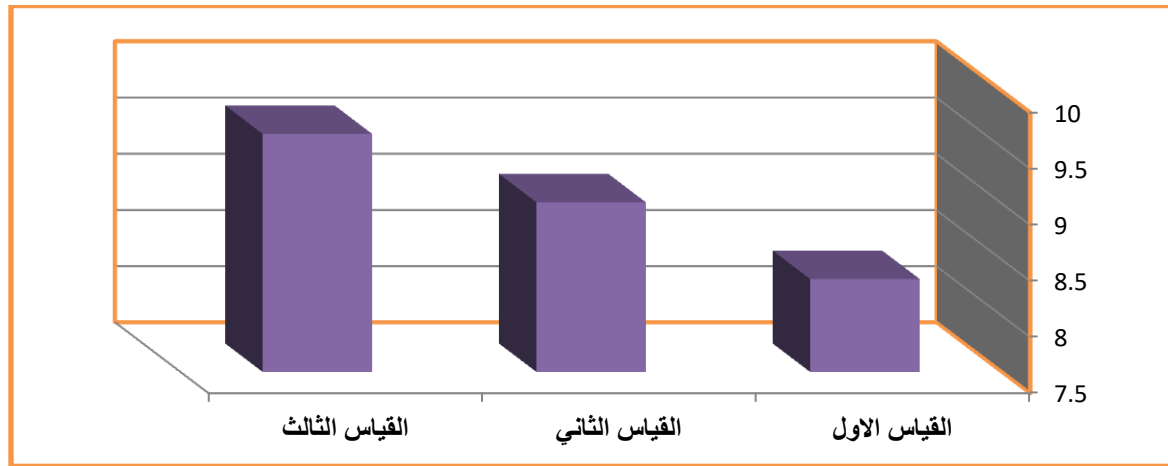
يبين لنا الجدول (8) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت (0.683) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (1.291) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.609) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني . نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (الرشاقة).

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت (12.214) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (24.643) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (12.429) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني. نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية الثلاثة في قياس اختبار متغير (التوازن).

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت (0.281) تحت مستوى دلالة (0.092) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (0.471) تحت مستوى دلالة (0.002) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط

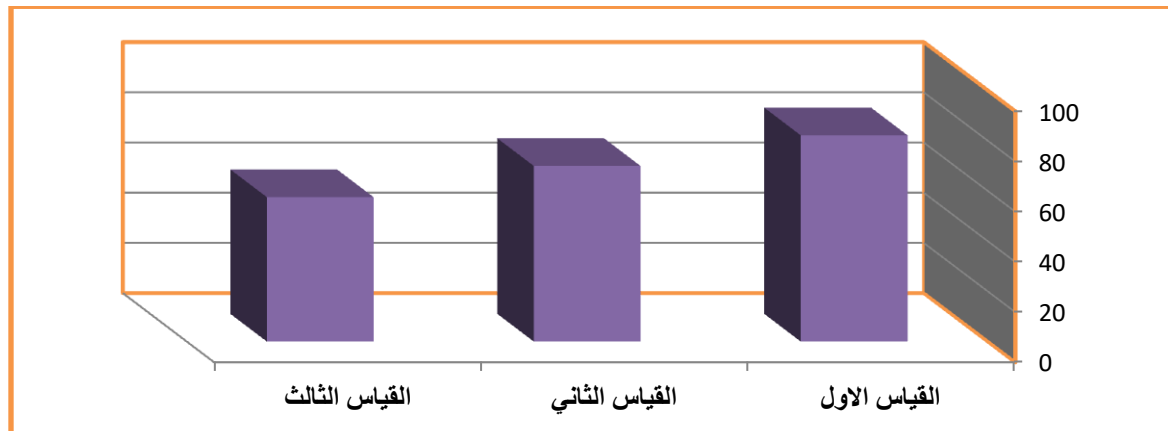
الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (0.190) تحت مستوى دلالة (0.366) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) .

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (التوافق) .



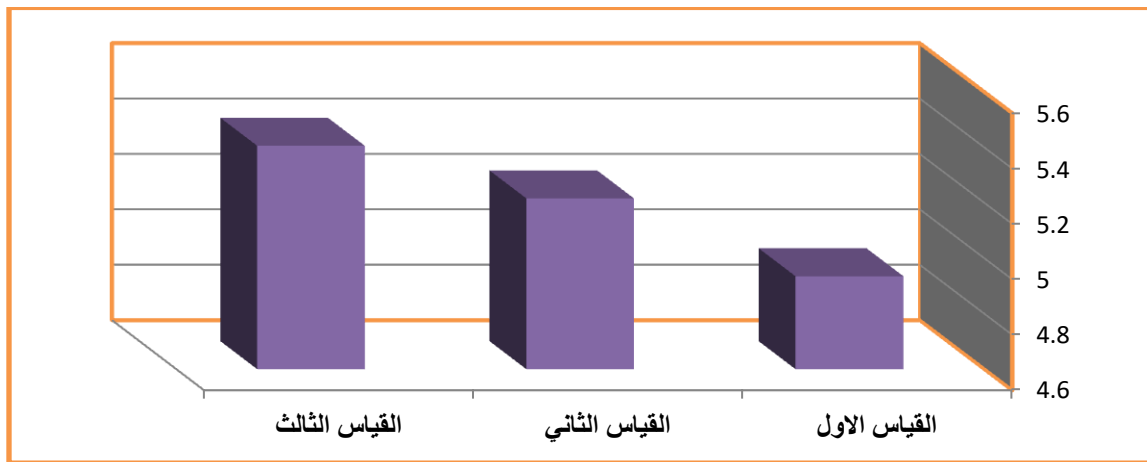
شكل (16)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (الرشاقة)



شكل (17)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (التوازن)



شكل (18)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبارات متغير (التوافق)

#### 3-1-4 عرض نتائج اختبارات بعض المتغيرات المهارية للقياسات التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة وتحليلها:-

تعرض الباحثة المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية لقيم نتائج اختبارات بعض المتغيرات المهارية المبحوثة ، وكما مبيّن في الجداول (9) و (10) و (11) وموضح في الأشكال البيانية .

جدول (9)

يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	نسب الاحتفاظ	القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		تجانس التباين (Leven)	درجة (Sig)	دلالة التجانس
			ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س			
الارسال الساق	الدرجة	%25	1.141	21.929	0.611	20.286	1.027	18.143	2.052	0.160	ومتجانس غير دال
الضرب الساق	الدرجة	%40	1.685	35.071	1.109	32.000	1.598	28.357	2.052	0.159	ومتجانس غير دال
حائط الصد	الدرجة	%15	1.122	12.214	1.139	9.714	1.336	8.643	2.446	0.126	ومتجانس غير دال

ن = 14 ، غير دال ومتجانس عندما تكون مستوى الدلالة اكبر من (0.05) .

تُبين نتائج الجدول (9) أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (الارسال الساحق) الأول بلغتا (21.929 ،  $\pm 1.141$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (20.286 ،  $\pm 0.611$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (18.143 ،  $\pm 1.027$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (2.052) بدرجة (Sig) (0.160) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (الضرب الساحق المتوسط) الأول بلغتا (35.071 ،  $\pm 1.685$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (32.000 ،  $\pm 1.109$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (28.357 ،  $\pm 1.598$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (2.052) بدرجة (Sig) (0.159) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس متغير (حائط الصد) الأول بلغتا (12.214 ،  $\pm 1.122$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (9.714 ،  $\pm 1.139$ ) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (8.643 ،  $\pm 1.336$ ) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المتغير (2.446) بدرجة (Sig) (0.126) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

وبغية التعرف على الفروق بين القياسات التتبعية لكل من الاختبارات المهارية المبحوثة ، تمت معالجة نتائجها باختبار (F) للقياسات المتكررة للمقارنات بين نتائج العينة الواحدة (Orthogonal Comparisons) وكما مبين في الجدول (10) ومن ثم تحليلها :

جدول (10)

يبين نتائج اختبار (F) للقياسات المتكررة بين القياسات التتبعية لأختبارات المتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة	درجة (Sig)	الدالة	النتيجة
الارسال الساحق	بين القياسات	100.905	2	50.452	71.159	0.000	دال	0.846
	الخطأ داخل القياسات	18.429	26	0.709				
الضرب الساحق	بين القياسات	316.333	2	158.167	65.277	0.000	دال	0.834
	الخطأ داخل القياسات	63.000	26	2.423				
حائط الصد الهجومي	بين القياسات	94.048	2	47.024	36.738	0.000	دال	0.739
	الخطأ داخل القياسات	33.286	26	1.280				

ن = 14 عدد القياسات لكل اختبار (3) ، مستوى الدلالة (0.05) قيمة (F) المكررة المحسوبة دالة إذا كانت درجة (Sig)  $\geq$  (0.05)

يتبين من نتائج الجدول (10) إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (100.905) والخطأ داخل القياسات بلغ (18.429) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (50.452) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (0.709) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (71.159) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق

معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.846) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (الارسال الساحق) .

وفي اختبار متغير (الضرب الساحق) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (316.333) والخطأ داخل القياسات بلغ (63.000) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (158.167) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (2.423) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (65.277) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.834) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (الضرب الساحق).

وفي اختبار متغير (حائط الصد) ، إن مجموع المربعات بين القياسات بلغ (94.048) والخطأ داخل القياسات بلغ (33.286) ، وإن متوسط المربعات بين القياسات بلغ (47.024) تحت درجة حرية (2) أما الخطأ داخل القياسات فقد بلغ (1.280) تحت درجة حرية (26) وعند احتساب قيمة (F) المحسوبة للقياسات المتكررة وجد أنها بلغت (36.738) تحت مستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على إن الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، وبلغ حجم التأثير (0.739) بين القياسات الثلاثة في النتائج المتحققة في اختبار متغير (حائط الصد).

وبما أن قيم (F) المحسوبة للقياسات المتكررة لكل من المتغيرات المهارية الثلاثة كانت دالة أحصائياً عمدت الباحثة إلى اختبار معنوية هذه الدلالة باختبار (Sidak) الخاص بالمقارنة بين الأوساط الحسابية التتبعية للعينة الواحدة والجدول (11) يبين ذلك :-

## جدول (11)

يبين نتائج اختبار (Sidak) لمعنوية الفروق فيما بين الأوساط الحسابية للقياسات التتبعية لاختبارات المتغيرات المهارية

معنوية الفرق	درجة (Sig)	نتائج فرق الأوساط	المتغيرات المهارية والفرق بين القياسات
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*1.643	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*3.786	3 - 1
معنوي ولصالح القياس الثاني	0.000	*2.143	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*3.071	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*6.714	3 - 1
معنوي ولصالح القياس الثاني	0.000	*3.643	3 - 2
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*2.500	2 - 1
معنوي ولصالح القياس الاول	0.000	*3.571	3 - 1
غير معنوي	0.069	1.071	3 - 2

\* الفرق معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ، ن = (14)

يبين لنا الجدول (11) أن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت (1.643) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (3.786) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (2.143) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني . نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (الارسال الساحق).

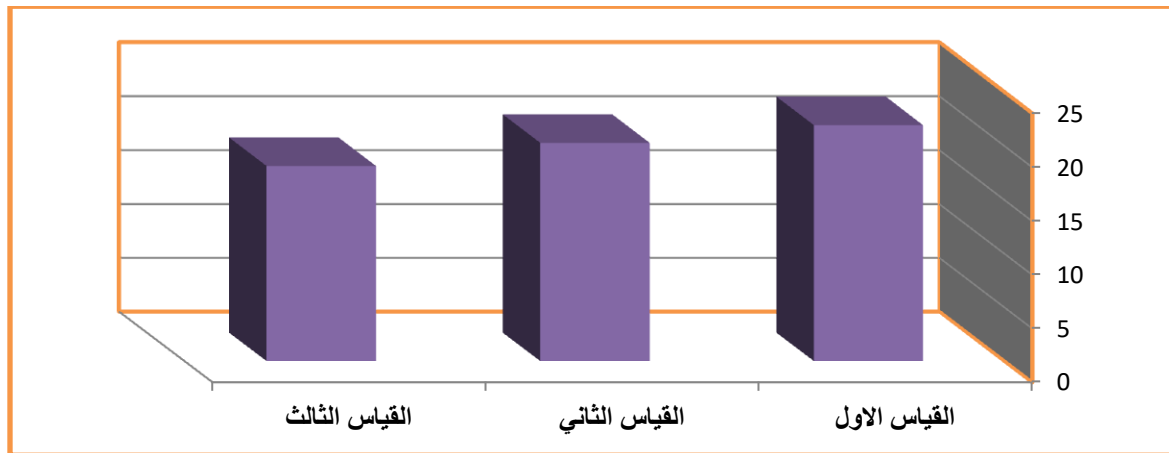
وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت (3.071) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (6.714) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (3.643) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) ولصالح القياس الثاني.

نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (الضرب الساحق المتوسط).

وأن قيمة الفرق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثاني) بلغت ( 2.500 ) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثاني) ولصالح القياس الاول ، وان قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الاول والثالث) بلغت (3.571) تحت مستوى دلالة (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين القياس (الاول والثالث) ولصالح القياس الاول ، اما قيمة الفروق في الأوساط الحسابية بين القياس (الثاني والثالث) بلغت (1.071) تحت مستوى دلالة (0.069) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين القياس (الثاني والثالث) .

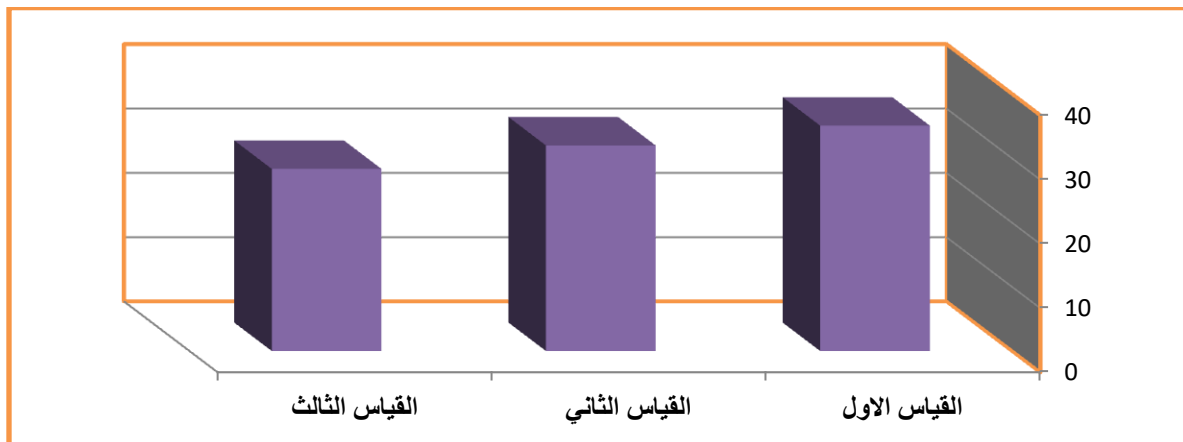
نستنتج من ذلك بأن هناك انخفاض في مستوى اللاعبين الناشئين في الفترة الانتقالية من خلال نتائج الفروق في القياسات التتبعية في قياس اختبار متغير (حائط الصد) .





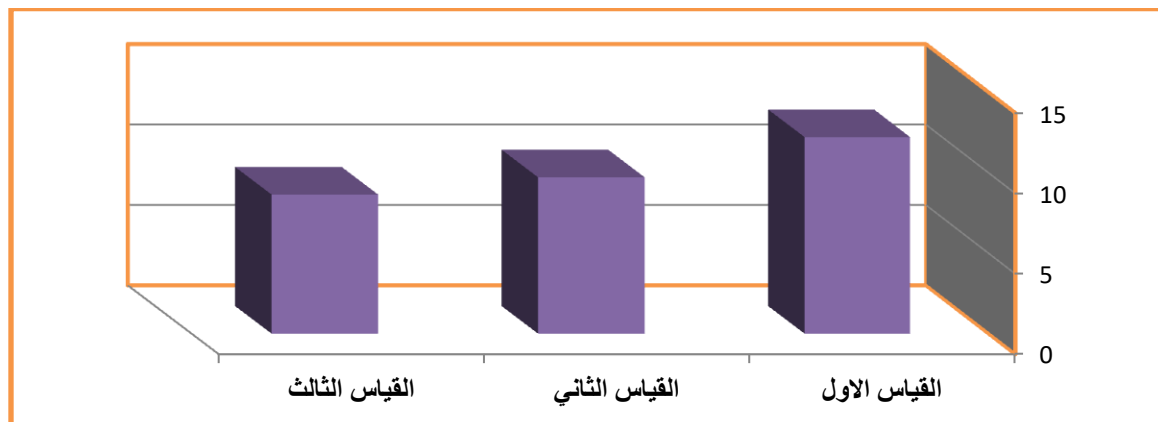
شكل (19)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار مهارة (الارسال الساحق)



شكل (20)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار متغير (الضرب الساحق)



شكل (21)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية لنتائج اختبار متغير (حائط الصد)

## 2-4 مناقشة نتائج اختبارات بعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية التتبعية للاعبين

## الناشئين بالكرة الطائرة :-

من خلال ما تم عرضه وتحليله في جداول نتائج الاختبارات البدنية اتضح لنا:

ان البحث الحالي يعتمد التشخيص لتتبع الحالة البدنية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة من خلال المقارنة بمستويات الانخفاض الواردة في تتبع الأوساط الحسابية للقياسات الثلاثة بالمقارنة بما كانوا عليه وكيف أصبحوا بعد انتهاء فترة القياسات المحدد لكل متغير بدني في هذه الدراسة، ومن خلال عرض البيانات الإحصائية في الجدول (5) يتبين ان نتائج متغير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين بين القياس الاول والثاني غير معنوي اذ تعزو الباحثة ذلك المستوى البدني الذي يمتلكه افراد عينة البحث أي لديهم الثبات البدني من خلال المستوى البدني الذي تمكنوا الوصول اليه خلال المنافسات مما يعني عدم ظهور الفروق المعنوية بين القياسات المذكورة وكذلك من رؤيا أخرى ترى الباحثة ان فقدان الذي يحدث لمكونات الاعداد الرياضي (البدني) يبدأ من اول عنصر اكتسبه الرياضي وبهذا فان اول مكون اكتسبه الرياضي هو البدني وتعلل الباحثة ذلك الى ان القدرات البدنية بعد القياس الثاني عن الأول والثالث عن الثاني لم يفقد افراد العينة للقدرة الانفجارية وهذا ما يؤكد (بسطويسي احمد 1999) ان فقدان المكونات للرياضي تبدأ من اخر عنصر اكتسبه الرياضي وهذا يعني ان الاعداد المهاري يكتسب بعد الاعداد البدني وبهذا بأن اول ما يفقده اللاعب التكنيك والتكتيك أما القدرات البدنية فنسبة فقدانها قليلة<sup>(1)</sup>

اما ظهور الفروق المعنوية بين القياس الاول و الثالث والصالح القياس الاول في القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين فتشير المعالم الاحصائية في الجدول (5) الى بيان الفروق المعنوية بين القياسات الثلاث ولصالح القياسات القبلية فتعزو الباحثة ذلك الى للتدريب المنتظم خلال فترات الاعداد والمنافسات الذي أثر على اللياقة البدنية للرياضيين بصورة عامة والقدرة الانفجارية بصورة خاصة اذ ان التمرينات المستمرة

(1) بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص49.

تساهم في تقوية الالياف العضلية وزيادة حجم العضلة وزيادة حجم الانسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها، فكلما زادت حجم العضلات والانسجة المتصلة بها كل ما كان الجسم أكثر قوة، ويؤكد (فاضل كامل) "ان اهمية القوة العضلية تكمن في ارتباطها بالأداء المهاري لبعض الفعاليات الرياضية ولاسيما القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالحركة"<sup>(1)</sup>، وهذا ما يدل على المستوى الجيد في الاختبار الاول اما الاختبار الثاني والثالث فيعزو الباحث سبب انخفاض المستوى الى ضعف القوة في عضلات الرجلين واليدين فكلما انخفضت القوة العضلية كلما أنخفض الانجاز للقدرة الانفجارية، وهذا يعود الى ضعف في الاستمرار للقوة العضلية في التدريب في الفترة الانتقالية، حيث يرى (محمد رضا) "أن فقدان القوة في الاسبوع الاول (3-4) من عدم التدريب ولبعض الرياضيين وخصوصاً الذين تغلب على العابهم الرياضية صفة السرعة والقدرة الانفجارية، وأن هذا الفقدان للقوة يعتبر نقصاً جوهرياً لهم" ، كما يرى (محمد رضا) نقلاً عن (هاينت)، "بأن قوة وتوالي تردد الاشارات العصبية يمكن ان تكون ايضاً متأثرة بانخفاض عدد الوحدات الحركية المجندة خلال التقلصات العضلية، ونتيجة لنقص عدد الوحدات الحركية فأن النقص في القدرة الانفجارية يصبح أكثر وضوحاً فالجسم يضعف على تجنيد العدد نفسه من الوحدات الحركية التي كان يجندها من قبل"<sup>(2)</sup> .

وكذلك من خلال المعالم الإحصائية في الجدول (5) تبين عدم ظهور فروق معنوية بين القياس الأول والقياس الثاني اذ تعزو الباحثة ذلك الى ان تلك القياسات كانت قريبة من فترة المنافسات أي ان الرياضيين مازالوا يحتفظون بالتكيفات البدنية التي اكتسبوها من جراء التدريب الرياضي خلال الموسم، أي مازالوا يحتفظون بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي) "ان المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر من التأثير في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للفرد"<sup>(3)</sup> ، وكذلك أكد (فاضل سلطان شريد) "من ان التدريب الرياضي يؤدي الى تطوير قدرات اللاعب وزيادتها بشكل متدرج من حيث

(1) فاضل كامل: أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية، رسالة ماجستير-جامعة بغداد، 1992، ص88.

(2) محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 2008، ص377.

(3) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1972، ص35.

الصفات البدنية المختلفة ومنها القوة والسرعة"<sup>(1)</sup>. وعلاوة على ذلك تعزو الباحثة سبب الانخفاض في المستوى الى الابتعاد عن التدريب المنظم خلال الفترة الانتقالية وهذا يعد من الامور الخاطئة في العملية التدريبية اذ يشير (عبد علي نصيف)"يجب المحافظة على مستوى اللياقة البدنية بسبب البدء في الوحدات القادمة بحيث تكون بمستوى اعلى او مقارب من الفترة السابقة"<sup>(2)</sup>

**أما متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين** فمن خلال عرض وتحليل المعالم الإحصائية في الجدول (5) ظهور الفروق المعنوية بين القياس الأول والثاني ولصالح القياس الأول في القوة المميزة بالسرعة للذراعين فتعزوها الباحثة الى وجود ضعف في عضلات الذراعين الأمامية والخلفية وعضلات الكتفين خصوصاً ان هذا الضعف ناتج من قلة تدريبات القوة في تلك الفترة ويؤكد (محمد رضا) "أن حدوث انخفاض بالقوة نتيجة الابتعاد عن التدريب لان عمل الوحدات الحركية هو الشيء الاول الذي يتعرض للتلف فالليفة العضلية في هذه الحالات تعاني من نقص في التغيرات العصبية يجعلها تتقلص وترتخي بمعدلات سريعة"<sup>(3)</sup>، وان هذه الفروق بين الاختبار الاول والثاني والثالث في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين مستمرة بالانخفاض حتى الاختبار الثالث مما يدل على الابتعاد عن التدريب اذ يرى (فاضل سلطان)"ان التدريب المناسب قد يؤدي الى تغير في قدرة اللاعب وزيادتها بشكل متدرج من حيث القوة والسرعة في الحركة والمرونة والامور الاخرى في التدريب"<sup>(4)</sup>، وهذا ما ينطبق مع الاختبار الاول الذي كان بمستوى عالٍ لعينة البحث الا أن الانخفاض الحاصل في الاختبار الثاني والثالث يشير عكس ذلك بل يدل على ان الرياضيين من افراد العينة خلال الفترة الانتقالية هم في حالة من فقدان للقوة المميزة بالسرعة للذراعين "هناك أسلوبين يستخدمان في تدريب الرياضيين خلال الفترة الانتقالية الاول هو الاسلوب الغير

(1) فاضل سلطان شريد: وظائف الاعضاء والاعداد البدني، ط1، الرياض ، دار الهلال، 1990، ص157.

(2) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكرة، 1988، ص132.

(3) محمد رضا : مصدر سبق ذكرة، ص377.

(4) فاضل سلطان: مصدر سبق ذكرة، ص157

صحيح الذي يشجع الرياضيين على استخدام الراحة السلبية التي لا يقوم بها الرياضيون بممارسة أي نشاط بدني على الاطلاق فإن التوقف المفاجئ بالتدريب والنتائج الغير جيدة التي تسببها الراحة السلبية على الاجسام الرياضية سوف يؤدي بالتأكد الى تبديد اكثر ما حصل عليه الرياضيون فوائد التدريب الشاق" (1).

وترى الباحثة أن سبب ظهور المعنوية بين القياس الثاني والثالث هو الابتعاد عن التدريب في الفترة الانتقالية، وكما يؤكد ايضاً (محمد رضا ) "ان انخفاض مستوى اداء السرعة لدى الرياضيين يمكن اعتباره التأثير الاول لعدم التدريب او التوقف عنه، وان السرعة تبدأ بالانخفاض قبل بقية القدرات الحركية الاخرى لان "تعطيل عمل البروتين وتدني عمل وتجنيد الوحدات الحركية الكافي يقلل من قوة التقلص العضلي" (2).

أما اختبار السرعة الحركية من خلال عرض وتحليل نتائج القياسات الثلاث لاختبار السرعة الحركية تبين ان هناك فروق معنوية بين القياس الأول والثاني ولصالح القياس الأول وكذلك ظهور الفروق المعنوية بين القياس الأول والثالث ولصالح القياس الأول أما القياس الثاني والثالث ايضاً كانت الفروق معنوية ولصالح القياس الثاني، وكما مبين في الجدول (5) الذي يبين نتائج اختبار (sidak) لمعنوية الفروق بين القياسات الثلاث .

ان ظهور الفروق المعنوية بين القياس الأول والثالث ولصالح الاول في اختبار السرعة الحركية تعزوها الباحثة الى ان القياس الاول كان بعد فترة المنافسات مباشرة سبب الانخفاض في مستوى السرعة للاختبار الثاني والثالث هو الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية، وترى الباحث ان نسبة الانخفاض ممتدة حتى نهاية الفترة الانتقالية أي قبل بدء الموسم التدريبي الجديد وهذه من الامور الطبيعية في العملية التدريبية، وأن ما حصل لعينة البحث مخالفاً لما تشير اليه المصادر أي ان الرياضيين مازالوا يحتفظون بالتكيفات البدنية التي اكتسبوها من جراء التدريب الرياضي خلال الموسم، أي مازالوا يحتفظون بمستوى عالٍ من اللياقة البدنية وهذا ما أكده (فاضل سلمان) "ان المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر من التأثير في

(1) محمد رضا: مصدر سبق ذكره، ص375.

(2) محمد رضا: المصدر السابق نفسه، ص377

تتمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد<sup>(1)</sup>، ويرى (محمد حسن علاوي) "من ان التدريب الرياضي يؤدي الى تطوير قدرات اللاعب وزيادتها بشكل متدرج من حيث الصفات البدنية المختلفة ومنها السرعة"<sup>(2)</sup>، حيث أكد (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين)" أن من اهم أهداف الفترة الانتقالية هو المحافظة على رفع مستوى اللياقة البدنية"<sup>(3)</sup>، كما أثبتت النتائج التي ظهرت، حيث نرى الانخفاض بالمستوى لمعظم الصفات البدنية لعينة البحث ومنها السرعة الحركية.

أما متغير زمن سرعة الاستجابة الحركية فمن خلال المعالم الإحصائية في الجدول(5) تبين ظهور الفروق المعنوية بين القياس الأول والثاني ولصالح القياس الأول وكذلك بين الأول والثالث ولصالح القياس الأول أي ان سرعة الاستجابة لدى افراد عينة البحث في انخفاض مستمر من القياس الأول وصولاً الى القياس الثالث وتعزو الباحثة ذلك الفقدان في زمن سرعة الاستجابة الى الابتعاد عن التمرينات خلال الفترة الانتقالية وذلك بسبب عدم الاهتمام قبل المدربين واللاعبين على هذه الفترة ، كذلك مما انعكس سلباً على الأداء لذلك ترى الباحثة ان اللاعبين خلال الأسبوع الأول يحافظون على مستواهم ومن ثم يبدأ بالهبوط خلال الأسابيع اللاحقة ومن ذلك نستنتج ان طبيعة حياة الفرد الرياضي مبنية على الجهد و الاثارة و التوتر و الحركة من جانب والراحة من جانب اخر وهذه الارتفاع الطبيعي للرياضي يفرض على أجهزة الجسم نشاطاً خاصاً يحدث اثناء الجهد البدني فعند دخول افراد العينة في الفترة الانتقالية لم يحافظوا على ذلك التوازن في حياتهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (الراحة الايجابية) مما اثر سلباً على مستوى افراد عينة البحث في القياس الثاني والثالث.

(1) فاضل سلطان شريد: مصدر سبق ذكره، ص157.

(2) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ص35.

(3) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص132.

### اما بالنسبة للمتغيرات الحركية التتبعية للاعبى الناشئين بالكرة الطائرة

من خلال ما تم عرضه وتحليله في جداول نتائج اختبارات القدرات الحركية اتضح لنا:

من خلال بيانات الجدول (8) الذي يظهر نتائج متغيرات البحث الخاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة ، التوازن ، التوافق) والتي تظهر المعنوية للقياس الأول على القياس الثاني والثالث، فضلاً عن معنوية القياس الثاني على حساب القياس الثالث.

اذ تعزو الباحثة سبب ظهور هذه النتائج الى اشتراك اللاعبين (عينة البحث) في المنافسات واستهلاك الطاقة، وبذلك يجب قبل بدء مرحلة اعداد جديدة يتم التمهيد لها من خلال فترة راحة إيجابية وهذه الفترة ضرورية نسبياً وتتراوح مدتها ما بين (3-4) أسابيع، والهدف منها الحفاظ على مستوى القدرات الحركية عند مستوى معين اذ يكون ذلك اساساً ضرورياً بدرجة كبيرة للانتقال الى حجم حمل اكبر عند بداية مرحلة الاعداد التالية له، وتعزو الباحثة ذلك بسبب هيمنة القياس الأول على القياس الثاني والثالث، الى ان الرياضي لا يزال أي أنشطة رياضية غير التي يزاولها في اللعبة الاختصاص، اذ تصبح هذه المرحلة بمثابة المرحلة السلبية، وعموماً فهذه المرحلة هامة جداً بالنسبة للحفاظ على مستوى الرياضي، ولا يمكن الاستغناء عنها الا اذا حدث لاي سبب ان قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه المرحلة، ويمكن الانتقال مباشرة الى مرحلة اعداد جديدة بعد مرحلة المنافسات، وعلاوة على ذلك تعزو الباحثة ذلك الى ان الفترة الانتقالية احدى المراحل المهمة للموسم التدريبي في العملية التدريبية وبالرغم من تأثيرها في تطوير التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم، ومن خلال اطلاع الباحثة وخبرة السيد المشرف في مجال لعبة الكرة الطائرة لاحظوا ان بعض المدربين لا يهتمون بالفترة الانتقالية رغم ان هدفها الأساسي هي الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات وان فقدان اللاعب لعناصر الرشاقة والتوازن والتوافق في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي، لذا فان الفترة الانتقالية هي انسب الفترات لأستكمال

خطة التدريب السنوي ولاعداد للخطة السنوية القادمة وبذلك فإن اللاعب اذا لم يستفيد من هذه الفترة فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد الى مخاطر الاجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة اذا ما انقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع او أسبوعين وهذا الفقدان (اللاعب) لهذه العناصر ومنها الرشاقة والتوازن التوافق اذ استمر سينعكس سلباً على أداء واذا ما انقطع من تحمل هوائي او لا هوائي مما يؤدي لهبوط المستوى وفقدان تلك العناصر في هذه الفترة وعلى وجه الخصوص الرشاقة بأعتمارها عنصر مشترك بين جميع عناصر اللياقة البدنية وبالتالي ستتعرض بالسلب على الكثير من العناصر البدنية والمهارية ونتيجة لذلك يكون من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي.

ومن صورة أخرى تعزو الباحثة الهبوط في هذه المرحلة والنتائج التي ظهرت معنويتها للقياس الأول على القياسين الثاني والثالث الى ان الفترة الانتقالية تتفكك فيها المكونات والقدرات الحركية وعلى الأهم (الرشاقة والتوازن والتوافق) تدريجياً واحدة تلو الأخرى ويذكر (Arnihame) في هذا المجال "ان فقدان مكونات العناصر اللياقة البدنية والحركية تبدأ من اخر عنصر من عناصرها التي تكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار السنة التدريبية" (1)، وهذا يعني ان الاعداد المهاري والنفسي للاعب يكتسب بعد الاعداد البدني والفسولوجي وبذلك نرى ان اول ما يفقده اللاعب مستوى كل من الإرادة والتكتيك والتكتيك وأما بالنسبة للقدرات البدنية ومنها الرشاقة فان نسبة فقدانها قليلاً في المرحلة المدروسة وفي الجهة الأخرى على العكس من المدربين في الصنف السابق واللاعبين كذلك فهناك مدربين يعملون جاهدين الى تقليل نسبة الهبوط في مرحلة الفترة الانتقالية واستخدامهم أساليب التدريب الحديثة متوجة في وسائل راحة إيجابية خاصة بمكونات الحمل التدريبي وعلى وجه الدقة المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية بالتدريبات الخاصة بنفس الوقت ان فقدان هذه العناصر يأخذ وقتاً طويلاً لفقدانها اذا ما استمر المدربون

(1) Arnihame .k.r; MOTORE Trning of foot ball, p.s.n, 2001,p217



واللاعبين في مواصلة التدريب حتى لو بالمستوى الخفيف والشدد التدريبية الخفيفة والمتوسطة، وبصورة عامة يتوقف مستوى الهبوط في هذه المرحلة (الفترة الانتقالية) على طول الفترة التي استغرقها اللاعبون لاكتساب هذه العناصر في الفترات السابقة وبذلك ينصح الكثير من الاكاديميين والمدربين والباحثين الى الابتعاد عن الراحة السلبية في هذه المرحلة والتي تتمثل في ايقثاف البرامج التدريبية لفترة طويلة اذا ما عاد اللاعب التدريب بعد ذلك ويحتاج الى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب عناصر اللياقة البدنية والحركية ومنها (الرشاقة، التوازن، التوافق) الجديدة.

وفي الخلاصة فإن (المرحلة الانتقالية) تعد محطة توقف للانطلاق لتحقيق مستوى جديد في القدرات الحركية ومتميزة عن المستوى السابق للاعب وان هذه العناصر ليست ثابتة من حيث الأسس وبذلك تتغير من موسم الى موسم اخر ومن دوره الى دورة ومن بطولة الى أخرى، وبذلك على المدربين استغلال هذه المرحلة الاستغلال الأفضل من خلال جعلها خط الشروع الأول لبداية موسم جديد ورحلة اعدادية وتنافسية جديدة مبدوء بالتخطيط الصحيح والمنظم وجعل معنى الاعتبار ما يتوجب العمل به في المرحلة الانتقالية.

### اما بالنسبة لبعض المتغيرات المهارية التتبعية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

من خلال ما تم عرضه وتحليله في جداول نتائج اختبارات القدرات الحركية اتضح لنا:

يتبين من الجدول (11) الخاص بالمتغيرات المهارية الثلاث (الارسال، الضرب الساحق ، حائط الصد)، بين القياسات الثلاث للاعبين الكرة الطائرة، والتي اغلبها كانت متذبذبة وبنسبة ثبات نسبية للقياس الاول، وبنفس الوقت يسودها الهبوط بصورة واضحة، وهذا شيء بديهي لان القياسات كانت خلال الفترة الانتقالية للاعبين.

وتعزو الباحثة من خلال ظهور النتائج الخاصة بالمتغيرات المهارية إلى ان الفترة الانتقالية ولأغلب الفعاليات والالعاب الرياضية تكون بمستوى متدني نتيجة ما تحمله هذه الفترة من شيء يتصف بالراحة السلبية لمستويات الفرق، وبنفس الوقت هي راحة ايجابية للاعبين الذين

يوصلون التدريب باستمرار خلال هذه الفترة، نتيجة ممارسة هؤلاء اللاعبين احمال تدريبية منخفضة الى ان تصل الى شدد ما يقارب (40%)، وصولاً لمرحلة اعداد جديدة لموسم جديد، وبالفترة التي تتسم بالراحة السلبية ستؤثر على مستوى الاداء الفني للاعبين كون ان المتغيرات المهارية بلعبة الكرة الطائرة تتميز بالاداء الفني الدقيق والجميل، ويذكر (محمد رضا) " ان الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السابقتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانخفاض التدريجي بحمل التدريب"<sup>(1)</sup>.

**واما في ما يخص مهارة الارسال الساحق** بينت النتائج ظهور المعنوية لصالح القياس الاول على حساب القياس الثاني، وكذلك القياس الاول معنوياً على حساب القياس الثالث، فضلاً عن معنوية القياس الثاني على حساب القياس الثالث، وتعزو الباحثة معنوية القياس الاول على الثاني والثالث، الى ان اللاعبين في بداية الفترة الانتقالية مازال يمتلك نوعاً خاصاً من التدريب الذي يؤدي به الى الاحتفاظ ببعض العناصر البدنية والمهارية والوظيفية، مما دل ذلك على حصول المعنوية ولو بالمستوى القليل من خلال النتائج اعلاه، وتعزو الباحثة ايضاً ذلك الى ان هذه الفترة هي فترة عزوف العينة عن التدريب بصورة تامة، على عكس الابحاث الحديثة والمتجددة في التدريب والتي تنص على ان هذه الفترة يجب ان يمارس فيها اللاعبين بعض الالعاب بالاختصاص او غير الاختصاص في الفعاليات والالعاب الاخرى او العاب ترويحية، وبذلك ظهرت المعنوية للقياسات الاولى نتيجة قربها من فترة المنافسات، ويذكر محمد (حسن علاوي 1994) " ان الفترة الانتقالية يكون هدفها الاساسي هي الاسترخاء البدني والمهاري ، نظراً لتقل التدريب في المنافسات بدنياً ومهارياً، ومن اكثر الاخصاء في هذه الفترة هو توقف اللاعبين كلياً عن التدريب، اذ ان الابحاث الحديثة اكدت عكس تلك الافكار والاعتقادات، اذ اعتبرت هذه الفترة

(1) محمد رضا ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 2008، ص 327.

فترة راحة ايجابية والتي يمارس فيها اللاعب النشاطات الرياضية ذات الطابع المرح والتسلية، وكذلك يمارس خلالها اللاعب الوان من النشاطات البعيدة على الاختصاص، فضلاً عن تغيير المكان والاجهزة والادوات<sup>(1)</sup> .

**وبالنسبة للمتغير المهاري الثاني ( الضرب الساحق)،** تعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية بين القياسات الثلاث الى القياس الاول وهو الافضل بينها، ونتيجة لقرب هذا القياس من الفترة التنافسية، اذ تم في هذه الفترة استخدام تمارينات متنوعة وكثيرة، ونتيجة استخدام ادوات حديثة في البرامج التدريبية والمعدة من قبل المدربين، فضلاً عن ارتباطها بصورة جيدة بالقدرات البدنية والتي يمتلكها اللاعبون والتي بينتها القياسات الثلاث، وتعزو الباحثة في نفس الوقت الى ان امتلاك القياس الاول للمعنوية على حساب القياس الثاني والثالث ومعنوية القياس الثاني على الثالث الى ان هذه الفترة (الفترة الانتقالية)، جعلها كلاً من المدربين واللاعبين فترة سلبية بصورة بحتة، ودون ممارسة على الاقل تمارينات تخص هذه المهارة على وجه الخصوص القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لارتباطهما المباشر والكبير في هذه المهارة ، وبذلك على المدربين الابتعاد عن الراحة السلبية التامة في هذه الفترة وممارسة بعض الالعاب الترويحية او بعض من التمارينات الخاصة بمهارات الكرة الطائرة ومنها الضرب الساحق، اذ يكون التدريب الايجابي الذي يتسم بالراحة الايجابية في هذه المدة ولو القليل افضل دخولاً في فترة الاعداد القادمة للموسم الجديد، مما يكون الدخول اليها بدون اي شيء وما نقصده الراحة السلبية ويذكر (محمد رضا ابراهيم المداغمة)" بيان اداء جهد قليل في الفترة الانتقالية يكون مطلوباً للمحافظة على مستوى معين، من اعداد افضل من لو كان الاعداد للسنة الجديدة صفراً<sup>(2)</sup> .

(1) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص82.

(2) محمد رضا ابراهيم: مصدر سبق ذكره، 2008، ص378.

وفيما يخص مهارة (حائط الصد)، والنتائج التي ظهرت لهذا المتغير المبحوث، فإن المعنوية ظهرت للقياس الاول على حساب القياس الثاني، وايضا الاول على حساب الثالث، ولكن في ما يخص المعنوية بين الثاني والثالث فلم يؤثر قياس على قياس اخر، اذ انهما حافظا على معنويتها.

وتعزو الباحثة فضلاً عن جميع الاسباب انفة الذكر في مناقشة المتغيرات (مهارة الارسال الساحق ومهارة الضرب الساحق)، الى عدم اهتمام مدربي هذه اللعبة وعدم تواصلهم فيما هو جديد من طرق تدريبية واساليب حديثة تخص هذه اللعبة ومواكبة ما هو مهم في هذه اللعبة من خلال الاطلاع على التدريبات الحديثة في العالم الخارجي وما يستخدم من برامج تدريبية تصل باللاعبين الى الفورمة الرياضية بصورة سريعة ومقننة ومخطط لها مسبقاً والمحافظة على المستويات العالية للاعبين لاطول فترة ممكنة، فضلاً عن عدم اهتمام المدربين بكيفية التعامل مع كل فترة تدريبية، من اعداد عام وخاص وشبة منافسات ومنافسات وفترة انتقالية، وعدم التخطيط السليم لهذه الفترة وعدم الاطلاع بصورة جيدة على ما يخص كل فترة وبالخصوص الفترة قيد الدراسة (الفترة الانتقالية)، لانها تحتاج الى تعامل خاص كونها فترة تخلوا من الطابع التدريبي، وبذلك يجب ان يكون المدربين على استعداد جيد من خلال التخطيط الصحيح للتدريب وتحضير الشدد والاحمال والكثافة في الوحدات الخاصة بهم، وحث اللاعبين ومتابعتهم على ممارسة أنشطة خفيفة الى متوسطة تصل شدها الى مايقارب (30-50%)، من الشدة القصوى في فترة المنافسات، وذلك للمحافظة على المستويات والامكانات والقدرات البدنية والمهارية ، ويكون اللاعب مستعد هنا للدخول في فترة لاعداد العام للموسم القادم، وبذلك على الاقل تجنب الاصابات في بداية الموسم الاعداي، ويذكر علي فهد البيك " بأن تخطيط المرحلة ( الفترة الانتقالية) بالشكل السليم من حيث الاستمرار الزمني ووضع الاحجام والمحتوى الامثل للحمل، سوف يسنح للاعب ليس فقط للاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة (الموسم التنافسي) بل الاستعداد الجيد للفترة الاعداية القادمة"

واما ما يخص القياس الثاني والثالث، اذ لم يؤثر احدهما على الاخر وبقي كل قياس محافظاً تقريباً على معنويته ولو كانت بالتدرج السلبي لهما، إلا ان هذا يعود الى ان مهارة (حائط الصد)، لاتحتاج الى مستوى مهاري عالي جداً كما هو موجود في مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق المتوسط بقدر ماتحتاج الى التركيز على كيفية تقسيم اليد واتجاهها لصد الكرات القادمة من الفريق المنافس، وبالتالي لم يؤثر القياس الثاني على القياس الثالث.

وفي خلاصة مناقشة المتغيرات المهارية قيد الدراسة وما ظهرتته النتائج في القياس الاول والثاني والثالث، وكانت اغلب معنويتها للقياس الاول والتي تعود هذه المعنوية نتيجة حفاظ اللاعبين على مستوى يمكن القول عليه بالمقبول نوعاً ما من مستوى بدني ومهاري ووظيفي من الفترة السابقة (الفترة التنافسية) السابقة، وبذلك على المدربين الاهتمام بالفترات الانتقالية للاعبين وممارسة احوال تدريبية خفيفة الى متوسطة، فضلاً عن وضع خطة خاصة بهذه المرحلة المهمة للحفاظ على نوعاً خاصاً من الامكانيات والمستويات الخاصة باللاعبين، وهذه الفترة يمكن من خلالها تجنب الكثير من الاصابات، والمستوى المتذبذب الذي يحصل لاغلب لاعبي الفرق الرياضية في بداية الاعداد العام والخاص والمنافسات، اذا ما استغلت بصورة صحيحة ومواكبة للحدثة التي يتميز بها التدريب في يومنا هذا.

## **الفصل الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**1-5 الاستنتاجات**

**2-5 التوصيات**

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

## 1-5 الاستنتاجات

استنتجت الباحثة بعد تنفيذها للبحث ما يلي:

- 1- ان العينة مارست في الفترة الانتقالية برنامج تدريبي مقنن وفق الاسس العلمية المناسبة لتلك الفترة .
- 2- ان مستوى الانخفاض البدني والحركي والمهاري لدى عينة البحث كان وفق النسب الطبيعية.
- 3- ان الانخفاض في الاختبارات التتبعية للمتغيرات المدروسة كان بالمستوى الطبيعي خلال الفترة

الانتقالية لأغلب

4- استنتجت الباحثة ان صفة القدرة الانفجارية تتميز عن بقية الصفات في مراحل القياس التتبعية لكثرة حجم العضلات المسؤولة عن الاداء الحركي لذا كان التأكيد في عدم الاحتفاظ اقل من بقية الصفات

5- استنتجت الباحثة ان صفة الرشاقة تتميز عن بقية الصفات الحركية المدروسة وذلك بسبب استمرار اللاعبين بمزاولة التدريبات الحركية خلال الفترة الانتقالية.

6- استنتجت الباحثة ان صفة حائط الصد تتميز عن بقية الصفات مهارية وذلك من خلال الاعتماد على نسب احتفاظ الصفات البدنية في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

## 2-5 التوصيات

توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تحديد برامج ترويقية خاصة بالفترة الانتقالية للحفاظ على المستوى البدني والحركي والمهاري .
- 2- اعتماد الاساليب والوسائل العلمية والموضوعية عند تقييم اللاعبين والابتعاد عن التحيز واصدار الاحكام العشوائية.

3- الاهتمام بشكل كبير بالفترة الانتقالية ووضع اهداف تتناسب معها وتقييم المتحقق منها بشكل دوري.

4- اجراء دراسات على عينات والعباب اخرى .

# المصادر

- المصادر والمراجع العربية

- المصادر الاجنبية



## المصادر والمراجع العربية

## ❖ القرآن الكريم

- ابراهيم بن عبد العزيز: منهاج وطرق البحث العلمي، ط1، عمان، دار صنعاء للنشر والتوزيع، 2010.
- أبو العلا احمد عبدالفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- احمد عيسى البورني، صبحي احمد قبلان: كرة الطائرة (مهارات/ تدريبات/ اصابات)، ط1، الاردن، مكتبة المجتمع العربي، 2012.
- احمد كاظم عبد الكريم: تقييم حالة التدريب للمرحلة الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة اليد بأعمار 15-17 سنة، اطروحة دكتوراه، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2015.
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1996.
- ايلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1987.
- باسم حسن غازي: تأثير التمرينات البالسستية في تطوير القدرة الانفجارية وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعه بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- حافظ عباس محمود: تطبيقات تربوية في التربية الرياضية، ج2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- حسين سبهان صخي: استراتيجية الاداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة الحديثة، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2020.

- حسين سبهان صخي: منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.
- حمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
- دانية رياض: تطور الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق المتموج بتنمية القدرة الانفجارية وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والوظيفية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- رافد مهدي قدوري: جوهر التعلم الحركي، ديالى، المطبعة المركزية، 2013.
- رجاء محمود ابو علام: تقويم التعلم، عمان، دار المسيرة للنشر، 2012.
- ريسان خريبط ، ابو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016.
- زكي محمد حسن: قرارات موجهة في الكرة الطائرة حقائق وآراء فن تكوين المنتخب الياباني، ط1، مصر، المكتبة المصرية، 2004.
- زهران ليلي عبد العزيز: الاصول العلمية والفنية لبناء البرامج والمناهج في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر زهران، 2006.
- ساري احمد حمدان، واخرون: اللياقة البدنية والصحية ، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2001.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، ط1، طرابلس، جامعة السابع من أبريل ، 1999.
- سعد حماد الجميلي: كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، الاصدار الثاني، عمان، دار دجلة، 2020.
- سيرجي، بولييسكي: التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1، الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، 2010.

- صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، دار دجلة، عمان، 2010.
- عامر سعيد الخيكاني، ايمن هاني الجبوري: المرشد في كتابة الرسائل والاطارح العلمية، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2016.
- عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نضم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، عمان، مكتبة المجتمع للنشر، 2014.
- عبد الله حسين اللامي: الاسس العلمية للتدريب الرياضي، بغداد، الطيف للطباعة، 2004.
- عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة، 2010.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- عبدالمنعم احمد جاسم: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019، ص178.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2005.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، القاهرة، 1999.
- عقيل عبد الله الكاتب واخرون: التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية مهارية، مكتب النو، بغداد، 2013.
- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل، قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- علي مهدي هادي ، عادل مجيد خزل: الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة، ط1، بغداد، دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع 2015.
- فاضل سلطان شريد: وظائف الاعضاء والاعداد البدني، ط1، الرياض ، دار الهلال، 1990.

- فاضل كامل: أثر تطوير القوة العضلية على مقاتلي الهندسة العسكرية، رسالة ماجستير-جامعة بغداد، 1992.
- فائزة عبد الجبار احمد، ليزا رستم يعقوب: اساسيات اللياقة البدنية - وظيفية - ميكانيكية، مكتب النور، بغداد، 2016.
- فرات جبار سعد الله: اساسيات في التعلم الحركي، عمان، دار رضوان للنشر ، 2015.
- قاسم خليل ابراهيم: الاختبارات والقياس في التربية البدنية (مبادئ واسس وتطبيقات)، مديرية الكتب والمطبوعات، جامعة تشرين ، اللاذقية، 2010.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، وائل للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
- ماجد عزيز لفته: تقويم حالة الرياضي التدريبية على وفق بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية والنفسية خلال الفترة الانتقالية لبعض الالعاب الفردية، اطروحة دكتوراه، جامعه القادسية، كلية التربية الرياضية، 2010.
- مازن عبد الهادي احمد، مازن هادي كزا: قراءات متقدمة في التعلم والتفكير، بيروت، دار الكتب العلمي، 2015.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط4، القاهرة، دار المعارف، 1972.
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: أختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد خير الحوراني: الحديث في الكرة الطائرة تاريخ ، مهارات ، تدريب، أربد، دار الأمل للنشر، 1996.
- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، 2008.
- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.

- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط4، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- محمد عادل رشدي: اسس التدريب الرياضي، ليبيا، مطابع المنشأة للنشر والتوزيع، 1982.
- محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي 111، ط1، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010.
- محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ط2 و 2012.
- مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1، الاردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- مصطفى القماش واخران: القياس والتقويم في التربية الخاصة، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010.
- ناهدة عبد زيد واخران: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014.
- ناهدة عبد زيد: التربية البدنية، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2019.
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- وديع ياسين، ياسين طه محمد على: الاعداد البدني للنساء، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1987،
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

## المصادر الأجنبية

- Arnihamé .k.r; MOTORE Trning of foot ball, p.s.n, 2001.
- Richard A .Magill: **motor control and performance , concepts and applications 9<sup>th</sup>\_edition** , (Singapore , Ms Craw Hill , 2011 )

**الملاحق**

ملحق (1)  
كتاب تسهيل مهمة

Ministry of Higher Education and Scientific Research University of Misan College of Physical Education and Sports Science		وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
التاريخ ٢٠٢١ / ١ / ٢٤		العدد / ٢٤
إلى / القاعة الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة		
م / تسهيل مهمة		
تهديكم أطيب التحيات ،		
<p>تسهيل مهمّة طالبة الماجستير ( هدير هاشم محمد علي ) أحد طالبات الدراسات العليا في كليتنا تفرّض أكمال إجراءات بحثها الموسوم ((تقييم حالة الرياضي التدريسية وفقاً لبعض المتغيرات البدنية والحركية والمهارية بالكرة الطائرة خلال الفترة الانتقالية)) . شاكرين تعاونكم معنا خدمتكم للمسيرة العلمية ..... مع التقدير</p>		
		
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا		
٢٠٢١/١/٢٤		
<p>تمتد منه الى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ محفل السيد العميد - للتشكّل بالإطلاع مع التقدير</li> <li>➤ محفل معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا - للتشكّل بالإطلاع مع التقدير</li> <li>➤ الدراسات العليا - للتشكّل مع الاوقات -</li> <li>➤ الصادر</li> <li>➤ محفل القابل</li> </ul>		
Sport@uomisan.edu.iq		



## ملحق (2)

## استمارات تسجيل الدرجات

الدرجات النهائية	اختبارات الففز العمودي من الثبات		الاسم	ت
	مح 2	مح 1		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

\*وحدة القياس (سم)

الدرجات النهائية	رمي كرة طبية 2kgم			الاسم	ت
	مح 3	مح 2	مح 1		
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10
					11
					12
					13
					14

\*وحدة القياس (سم)

الدرجات النهائية	اختبار وثبات الطويلة		الاسم	ت
	مح 2	مح 1		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

\*وحدة القياس (سم)

الدرجات النهائية	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين(شناو)خلال (10)ثواني	الاسم	ت
	عدد التكرارات		
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11
			12
			13
			14

\*التكرار عدد مرات التكرار الصحيحة

الدرجات النهائية	اختبار ركض 10م من البدء الطائر						الاسم	ت
	مج 2			مج 1				
	10م	10م	10م	10م	10م	10م		
							1	
							2	
							3	
							4	
							5	
							6	
							7	
							8	
							9	
							10	
							11	
							12	
							13	
							14	

\*وحدة القياس الزمن

الدرجات النهائية	اختبار سرعة الاستجابة الحركية								الاسم	ت
	مج 8	مج 7	مج 6	مج 5	مج 4	مج 3	مج 2	مج 1		
									1	
									2	
									3	
									4	
									5	
									6	
									7	
									8	
									9	
									10	
									11	
									12	
									13	
									14	

\*وحدة القياس (ثا)

الدرجات النهائية	الركض (9-3-6-3-9)		الاسم	ت
	مح 2	مح 1		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

\*وحدة القياس الزمن (ثا)

الدرجات النهائية	اختبار الانتقال فوق العلامات		الاسم	ت
	الزمن			
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

\*الاداء=5

\*الثبات=5 (ثا)

\*الدرجة الكلية=10د

الدرجات النهائية	اختبار الدوائر المرقمة		الاسم	ت
	زمن الاداء			
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

\*وحدة القياس الزمن اثا

الدرجات النهائية	دقة الضرب الساحق المتوسط										الاسم	ت
	منطقة B					منطقة A						
	مح 5	مح 4	مح 3	مح 2	مح 1	مح 5	مح 4	مح 3	مح 2	مح 1		
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13
												14

\*درجة

الدرجات النهائية	اختبار دقة مهارة الارسال الساحق					الاسم	ت
	مح 5	مح 4	مح 3	مح 2	مح 1		
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14

\*درجة

الدرجات النهائية	اختبار حائط الصد					الاسم	ت
	مح 5	مح 4	مح 3	مح 2	مح 1		
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14

\*درجة

## ملحق (3)

## فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل والتخصص
1	سعيد غني نوري	أ.د.	جامعة ميسان / تعلم حركي / كرة طائرة
2	حيدر كاظم	أ.م.د.	جامعه ميسان / علم النفس
3	سيف عباس جهاد	أ.م.د.	جامعه ميسان / تدريب رياضي
4	فرح رسول	طالبة دراسات	جامعه ميسان

## C

The objectives of the research are to identify the level of differences between the three follow-up tests for some physical variables and during the transitional period in the research sample, and to identify the level of differences between the three follow-up tests for some motor variables during the transitional period for the research sample, as well as to identify the level of differences between the three followup tests for some skills During the transition period for the research.

As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the three successive tests of the physical variables in the research sample, there are statistically significant differences between the three sequential tests of the motor variables in the research sample, there are statistically significant differences between the three consecutive skill tests in the research sample. As for the second chapter, it included the theoretical side that shows and clarifies the variables of the study, as well as touching on previous studies. The researcher used the descriptive approach in the survey method for the nature of the problem to be solved. It included the research community and a sample of volleyball players, aged (14-16 years) for the competitive season (2020-). 2021) in Maysan Governorate, which numbered (28) players.

While the fifth chapter included the most important conclusions and recommendations, which are:

- 1- The highest level of physical, motor and skill performance was in the first test of the research sample.
- 2- The level of decline was in all physical, motor and skill variables in the second and third tests.

The recommendations are:

- 1- Determining recreational programs for the transitional period to maintain the physical, motor and skill level.
- 2- Adopting scientific and objective methods and means when evaluating players and avoiding bias and issuing random judgments



B

# **Evaluation of the transitional training period according to some physical, motor and skill variables for junior volleyball**

*Supervised by*

**Prof. Mohamed Sobeih Hassan**

2021

*The researcher*

**Abeer Hashem Muhammad Ali**

1442

---

The study included five chapters and that the most important thing in the first chapter is that each coach has a point of view regarding the importance of each period of the competitive season compared to other periods. The importance of the research comes in shedding light on an important period of the competitive season by evaluating the training situation and aspects different (physical, kinetic, skill) for volleyball players by following scientific and objective methods that move away from bias and provide a better vision for coaches that help them to modify goals or training methods in an effort to achieve the best achievements, As for the research problem, through the researcher's follow-up to the training process in the field and conducting personal interviews with some coaches and specialists in the field of training and volleyball, and reviewing the training curricula for the period of preparation, competition and transfer, I made sure that most of the players practice recreational activities randomly and are not legally scientifically correct, which This leads to a weakness in achieving the goals for the transitional period, which is negatively reflected on the level of the players, so the researcher decided to shed light on the players' levels and evaluate the training status for them from aspects (physical, kinetic, skill) by objective scientific means to help provide an accurate scientific vision for the coach at the level of his players during The transitional period to work on developing the training process with the least time, effort and money.

A



**Ministry of Higher Education and Scientific Research  
University of Misan  
College of Physical and Sports Sciences**

# **Evaluation of the transitional training period according to some physical, motor and skill variables for junior volleyball**

*message I submitted*  
**Abeer Hashim Mohammed Ali**

**To the Council of the College of Physical Education and  
Sports Sciences - University of Misan, which is part of the  
requirements for obtaining a master's degree in physical  
education and sports science**

*Supervisor*  
**Prof. Mohamed Sobeih Hassan**

**2021**

**1443**