

استعمال تمارين لتطوير تحمل القوة وتأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة

من الجلوس

أ.م.د. محمد صالح فليح ، أ.م.د. ماهر عبد الاله

العراق . جامعة بغداد . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mohammed Saleh_39@yahoo.com

الملخص

تضمن التعريف بالبحث واهميته في استخدام تمارين تحمل القوة للاعبى كرة الطائرة من الجلوس كونها تمثل احدى الركائز الاساسية التي تعتمد عليها المهارات الهجومية والعامل المهم في رفع مستوى الحالة التدريبية، اذ ان التدريب المنتظم وتنفيذ المناهج التدريبية المقننة على اساس ومبادئ علمية صحيحة تؤدي بالنتيجة الحتمية الى مستوى ذو كفاءة بدنية عالية وبالتالي الى تحقيق الانجاز، لذا فان المهارات الهجومية في كرة الطائرة من الجلوس تحتاج الى بذل الجهد واستثمار الوقت لغرض اتقان هذه المهارات وزيادة دقتها من خلال تنمية القدرات البدنية مثل تحمل القوة الذي يساعد اللاعبين على الاداء بأحسن ما يمكن ويزيد من عامل الثقة بالنفس لديهم ويمكنهم من التغلب على خبرات الفشل التي تتكرر معهم نتيجة وقوع الجهد الاضافي على الاطراف العليا ومحاولة تثبيت الاداء في حدود قدرتهم من هنا جاءت اهمية البحث من خلال اختيار تمارين ضمن المنهج التدريبي الخاص بالعينة لتنمية تحمل القوة ولمعرفة مدى تأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة من الجلوس

اما مشكلة البحث فتكمن في وجود ضعف كبير لدى لاعبي الكرة الطائرة من الجلوس في دقة المهارات الهجومية بسبب هبوط الجانب البدني (تحمل القوة) مما يؤثر على الجانب المهاري الهجومي وخصوصا في الشوط الفاصل . ويهدف البحث الى :

- ١- اعداد تمارين تحمل القوة لدى افراد عينة البحث
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التمارين في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث
- ٣- التعرف على اثر تطوير تحمل القوة على دقة اداء بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة من الجلوس

الكلمات المفتاحية : استعمال تمارين ، تحمل القوة ، دقة اداء ، الكرة الطائرة

The use of Exercises to develop bearing Strength and its impact on accuracy of some offensive skills among volleyball sitting players

Assistant Prof. Dr. Mohammed Saleh Fulaih, Assistant Prof.Dr. Maher Abdullah

Iraq. Baghdad University . College of Physical Education and Sport Sciences

Mohammed Saleh_39@yahoo.com

Abstract

The research significance and introduction includes the use of Exercises to develop strength-bearing and its impact on accuracy of some offensive skills among volleyball sitting players as it constitutes the basic pillars on which the offensive skills depend, and it the important factor for raising the level of training. The regular training and implementing the training standardized curriculum on the basis of scientific correct principles lead to a high physical fitness and efficiency ,consequently, it will achieve a good result .Therefore, the offensive skill in sitting volleyball need a great effort to invest time for mastering these skills and increasing its accuracy through developing the physical abilities such as strength-bearing ,which help players to achieve the best level and increase self-confidence for players and enable them to overcome the experiences of failures that are repeated with the result of the extra effort on the higher parties and try to fix the performance within their abilities , and here lies the research significance in terms of accuracy of some offensive skills ,especially in deducting round . The research aims to :

1. Prepare strength-bearing exercises for individuals.
- Identify the impact of using exercises to develop strength- Sample .
2. bearing in individuals of research
3. Identify the impact of developing strength-bearing on the accuracy of the performance of some offensive skills in sitting volleyball

Key words: use of exercises, strength-bearing, accuracy, performance, volleyball

مع استمرار التطور العلمي وظهور الاكتشافات الجديدة في تفسير عمل أجهزة الجسم وكيفية تقنيته في ظروف الاداء المتميز، تتطور طرائق التدريب المصاحب لهذا الاداء من يوم لأخر وتؤكد ان وضع استراتيجية محددة واضحة المعالم اصبح من الامور التي لا تقبل المناقشة او الجدل، فالتدريب المنظم يؤدي الى تطوير القدرات البدنية والمهارية ويعمل على الارتقاء ورفع المستوى الرياضي لغرض تحقيق الانجاز والفوز في الالعاب والمسابقات الرياضية، لذا فان الاهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة الكرة الطائرة من الجلوس جعلت اصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في طرائق الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق من اجل الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة

ولا يخفى ان لعبة الكرة الطائرة من الجلوس تعتمد على مهارات كثيرة هجومية ودفاعية ولكن الضعف في اداء المهارات الهجومية يؤثر سلبا على الاداء الفردي والجماعي ومن ثم عدم تمكن الفريق من اداء واجباتها المطلوبة بصورة صحيحة وبالتالي يؤدي الى خسارة نقاط كثيرة اذ ما اكتشفها الفريق المنافس، لذا فمن الضروري بذل الجهد واستثمار الوقت لغرض اتقان هذه المهارات وزيادة دقتها من خلال تنمية القدرات البدنية (تحمل القوة) اذ غالبا ما تعتمد نتيجة المباراة على مدى تطور القدرات البدنية الخاصة.

وهنا تبرز اهمية البحث من خلال اختيار تمارين ضمن المنهج التدريبي لمرحلة الاعداد الخاص بالعينة لتنمية تحمل القوة ومعرفة مدى تأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية للكرة الطائرة من الجلوس

وان مرحلة الاعداد الخاص هي الاساس التي يبني فيها الفريق والتي يعتمد عليها في الوصول الى المستويات الرياضية العالية سواء في جوانبها البدنية او المهارية او الخططية ولما كانت متطلبات التدريب في الكرة الطائرة من الجلوس كثيرة ومتعددة فان عملية التدريب اصبحت معقدة، وتتطلب التخطيط المبني على الاسس العلمية ولا سيما ضمن المنتخبات الوطنية من خلال وضع مناهج تدريبية علمية مقننة لتطوير القدرات البدنية الخاصة وبما يتناسب مع الامكانيات والقدرات الوظيفية والبدنية للاعبين وبما ان القدرات البدنية بشكل عام والتحمل بشكل خاص يعد الحجر الاساس التي يبني عليه التدريب اذ لا يستطيع اللاعب الوصول الى مستوى الاداء العالي من دون توافر مثل هذه القدرة وادامة التدريب لها وتحسين مستواها

ومن خلال متابعة الباحثين للمباريات وجدوا ان هناك ضعفا في الاداء الهجومي خاصة في الاشواط الاخيرة من المباراة وهذا ناتج عن قلة الارتقاء بالمستوى البدني للاعبين الذي ينعكس سلبا على الاداء المهاري وكون احد الباحثين هو مدرب للمنتخب الوطني للكرة الطائرة جلوس لذا ارتثوا ولوج هذه المشكلة لوضع الحلول لها في محاولة في المساهمة برفع مستوى دقة أداء مهارة اللاعبين الهجومية

ويهدف البحث الى :

١- اعداد تمارين تحمل القوة لدى افراد عينة البحث

٢- التعرف على تأثير استخدام التمارين في تطوير تحمل القوة لدى أفراد عينة البحث

٣- التعرف على تطوير تحمل القوة بدقة اداء بعض المهارات الهجومية في كرة الطائرة من الجلوس

٤- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة مشكلة البحث

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لصغر مجتمع البحث وكانوا من لاعبي المنتخب الوطني بالكرة الطائرة من الجلوس وبمتوسط عمر تدريبي ٥-١٥ سنة وعمر زمني ٢١-٣٩ وعدهم (١٢) لاعبا يمثلون نسبة (٨٥,٧١%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (١٤) لاعبا

٢-٣ وسائل جمع المعلومات (أدوات البحث وأجهزته):

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :

- المصادر العربية والاجنبية

- المقابلات الشخصية

- استمارة لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بتحمل القوة والمهارية الهجومية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة من الجلوس

٢-٣-٢ أجهزة وأدوات البحث

- كرات طائرة عدد (١٠)
- جهاز Pulse oximeter لقياس النبض
- شريط قياس معدني
- ملعب كرة طائرة قانوني وملعب قانوني للكرة الطائرة من الجلوس
- لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها
- ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عدد (٤)
- صافرات عدد (٤)
- مساطب خشبية بارتفاعات مختلفة
- كرات طبية بأوزان مختلفة (٢) كغم ويعدد (٦) كرات لكل وزن
- أبسطة جمناستك عدد (٢)
- شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة
- عقلة
- استمارة لتسجيل البيانات
- فريق العمل المساعد

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث واختباره :

إن تحديد متغيرات البحث المتمثلة بالقدرات البدنية والمهارية تم اختيارها على النحو الآتي:

أ- تحليل المراجع

قام الباحث بمسح للمصادر وجمع ما أمكن الحصول عليه من المؤلفات والدراسات والأبحاث العلمية التي

تناولت القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة من الجلوس

ب- استطلاع آراء الخبراء

من خلال التحليل الذي قام به الباحث والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بتحمل القوة بالكرة الطائرة من الجلوس ولغرض اختيار البعض منها، تم توزيع استبانته لمعرفة آراء مجموعة من الأساتذة والمختصين والخبراء (ملحق ١) لتحديد أهم تلك الاختبارات والتي يرونها ضرورية ومهمة مع السماح بذكر أية اختبار يراها الخبراء ضرورية ومناسبة ولم يرد ذكرها في الاستبانة التي عرضت عليهم بعد ذلك تم جمع البيانات وفرزها والأخذ من بين الاختبارات المرشحة ما حققت نسبة (70%) فما فوق عند اختيار هذه الاختبار، كما هو مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للقدرات البدنية والمهارية

المرشحة	النسبة المئوية	الاختبارات المرشحة	غرض القدرة
R	٧٨,٥٧	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (الشناو) لحد التعب	تحمل قوة لعضلات الذراعين
	٧,١٤	ثني ومد الذراعين على العقلة لحد التعب	
	١٤,٢٩	رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من الجلوس على الحائط لحد التعب	
R	٧١,٤٣	رفع الجذع عاليا من الانبطاح لحد التعب	تحمل قوة لعضلات البطن
	١٤,٢٨	ثني الجذع للأمام من الجلوس على	
	١٤,٢٩	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل لحد التعب	
	٠,٠٠	اختبار زحف بذراعين حول ملعب كرة اليد لحد التعب	تحمل قوة الانتقالية
R	٧٨,٥٧	اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب	
	٢١,٤٣	اختبار زحف بالذراعين حول ملعب كرة السلة	
	١٤,٢٩	اختبار دقة الإرسال للمناطق الصعبة	الارسال
	٧,١٤	اختبار دقة الإرسال لمنطقه واحدة	
R	٧٨,٥٧	اختبار دقة الإرسال لثلاث مناطق	
	٧,١٤	اختبار دقة الضرب الساحق القطري على ابسطه في الملعب	الضرب الساحق
R	٨٥,٧٢	اختبار دقة الضرب الساحق القطري على نصف الملعب المقسم إلى ثلاث مناطق	
	٧,١٤	اختبار دقة الضرب الساحق على الملعب المقسم إلى خمس مناطق	

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية لاختبارات القدرات البدنية والمهارية:

بعد أن تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة مؤلفة من لاعبين من الذين تم استبعادهم من عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل* وقد تمت التجربة أيام السبت والاثنين الموافق ١٠-١٢ / ١٢ / ٢٠١٦ وكان الهدف منها ما يأتي

- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لإفراد العينة، وسهولة تطبيقها
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- التحقق من تفهم فريق العمل وكفاءتهم في إجراء القياسات، والاختبارات، وتسجيل النتائج .
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- التحقق من ملائمة المكان .
- مراعاة السلامة الصحية للمختبرين .
- إيجاد الثقل العلمي للاختبارات .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء، والتداخل في العمل .

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية لتنفيذ المنهج التدريبي المقترح:

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدتين تدريبيتين استطلاعتين على اثني عشر لاعبا قبل البدء بالتجربة الرئيسية وقد تمت هاتان الوجدتان يومي السبت والاثنين الموافق ١٧-١٩ / ١٢ / ٢٠١٦م وكان الهدف منها ما يأتي:

- أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنياً وبدنياً للتمارين الخاصة بالبحث .
- التأكد من زمن تنفيذ التمارين خلال الوحدة التدريبية في الوقت المحدد لها .
- التأكد من تحديد الأزمنة التي وضعها الباحثون عند تنفيذ تمرينات .
- التأكد من تسلسل تدريب التمارين البدنية التي اقترحة .
- التأكد من زمن تحديد مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار وآخر، ومجموعة واخرى، وذلك بقياس النبض وعودته إلى حالته الطبيعية .

٢-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات:

بعد أن تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية من خلال ترشيح آراء الخبراء والمختصين وبعد إجراء التجارب الاستطلاعية سعى الباحثون إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية إيجاد النقل العلمي لهذه الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بحسب المصادر العلمية وذلك لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة إذ إن الاختبار المقنن "هو الذي إذا ما جرب استخدامه لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها"

(قيس ناجي وبسطويسي احمد ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٩)

٢-٤-٣-١ صدق الاختبارات:

يعد الاختبار صادقا "إذا كان يقيس ما اعد لقياسه فقط" (صالح بن حمد العساف ، ١٩٩٥ ، ص ٤٢٢)

وللتأكد من صدق الاختبارات تم اتباع طريقة صدق المحتوى وذلك بعرضها على الخبراء والمختصين المذكورين سلفاً، الذين اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس القدرات المراد قياسها "كما تم استخدام معامل الصدق الذاتي" وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس"

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٧٥)

وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه صدق الاختبار ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وعلى النحو المبين في الجدول (٣)

٢-٤-٣-٢ ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار "انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربة"

(مروان عبد المجيد إبراهيم ، ١٩٩٩ ، ص ٦١)

لذلك تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبارات وبفاصل زمني قدره سبعة أيام ، إذ تم تطبيق الاختبارات يومي السبت الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٦ م وتم إعادة الاختبارات نفسها يومي السبت الموافق ٣١/١٢/٢٠١٦ م ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون بين درجات الاختبارين وكانت قيمة الارتباط عالية وهذا يؤكد ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة عالية وبحسب ما مبين في الجدول (٣)

٢-٤-٣-٣ موضوعية الاختبارات:

يقصد بالموضوعية "عدم تأثر نتائج الاختبارات أو المقياس بالعوامل الذاتية للمصحح مثل حالته المزاجية وتقديره النسبي" (إبراهيم عبد ربه خليفة وحبيب حبيب العدوي ، ٢٠٠٢ ، ص١٩٣)

إذ أنها "تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها" (مروان عبد المجيد إبراهيم ، ١٩٩٩ ، ص١٧)

ولما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للمقوم ، إذ ان التسجيل يتم باعتماد وحدات الزمن والتكرار وعدد مرات النجاح (الدرجة) ، كما تم تحديد التعليمات لكل اختبار بوضوح وثبتت الشروط الواجبة في أثناء التطبيق فضلا عن كون فريق العمل المساعد من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية عالية، وعن طريق استخدام حكمين محايدين وباستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتيهما تبين أن معامل الارتباط كان قويا، مما يدل على موضوعية الاختبارات كما هو مبين في الجدول (٢)

جدول (٢) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (الشناو) لحد التعب	عدد المرات	٠,٩٨	٠,٩٩	٠,٩٨
٢	رفع الجذع عاليا من الانبطاح لحد التعب	عدد المرات	٠,٩٦	٠,٩٨	٠,٩٤
٣	اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب	الزمن	٠,٩٦	٠,٩٨	٠,٩٢
٤	اختبار الإرسال	درجة	٠,٩٠	٠,٩٥	٠,٩٧
٥	اختبار الضرب الساحق	درجة	٠,٨٨	٠,٩٥	٠,٩٨

٢-٤-٤ اختبارات البحث:

٢-٤-٤-١ الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب (مروان عبد المجيد ابراهيم ، ٢٠٠١ ، ص٦٤)

اسم الاختبار: ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب

الغرض من الاختبار: تحمل القوة لعضلات المرفق الباسطة وعضلات الكتفين المادة .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح مواجهاً للأرض مع مراعاة أن يكون الجسم مفرداً والذراعين مثنية، والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر، ويراعى ان تلامس كفي اليدين والقدمين او الركبتين او أحدهما فقط الارض، يقوم المختبر بثني الذراعين والنزول حتى مستوى الأرض ثم الصعود بمد الذراعين.

التسجيل : يسجل المختبر عدد مرات تكرار التمرين.

ثانياً: اختبار رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح لحد التعب

(محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم احمد ، ١٩٨٧)

اسم الاختبار: رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح لحد التعب

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للعضلات الخلفية للعمود الفقري .

الأدوات : بساط موضوع على الارض .

مواصفات الأداء : من وضع الانبطاح ، الكفان متشابكتان خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلي بواسطة زميل ، يقوم المختبر بثني الجذع إلى الخلف ببطء إلى أقصى مدى، ثم النزول حتى مستوى الأرض.

التسجيل : يسجل المختبر عدد مرات تكرار التمرين.

ثالثاً: اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب

٢-٤-٥ الاختبارات المهارية:

اولا: اختبار الارسال

(نصيف جاسم محمد ، ٢٠١٥)

اسم الاختبار: الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة

الغرض من الاختبار: دقة الارسال المواجه الامامي من الاعلى

الأدوات : ملعب كرة طائرة من الجلوس ابعاده (١٠×٦) متر بارتفاع (١١٥) سم عن الارض، كرات عدد (٩)

مواصفات الأداء : تقسم منطقة بعرض منطقة الارسال المرسل اليه الى ثلاثة مناطق بطول (١) م داخل الملعب

لتكون مساحة كل منطقة (١×٢) م، ويجلس المختبر في منطقة الارسال ليقوم بأداء الارسال الى المناطق المحددة

(أ) ثلاث محاولات والى منطقة (ب) ثلاث محاولات والى منطقة (ج) ثلاث محاولات.

التسجيل : لكل مختبر (٩) محاولات وتحتسب كل محاولة كالاتي:

- (٤) درجة في حالة اصابة الهدف المحدد

- (٣) درجة في حالة سقوط الكرة في المنطقة المجاورة

- (٢) درجة في حالة سقوط الكرة امام الهدف المحدد وبعد خط الهجوم

- درجة واحدة في حالة سقوط الكرة في ارجاء الملعب الاخرى

- (صفر) في حالة خروج الكرة خارج الملعب او لم تعبر الشبكة او لمسة العصا الهوائية او العمود

- تحتسب الدرجة الأعلى في حالة سقوط الكرة على الخطوط المحددة للهدف

- الدرجة العظمى للاختبار (٣٦) درجة

(ماهر عبد الاله , ٢٠١٥ , ص١٢٢)

ثانيا: اختبار الضرب الساحق القطري

اسم الاختبار: الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس

الغرض من الاختبار: دقة مهارة الضرب الساحق في المثلث الداخلي من ملعب المنافس للمعاقين من وضع الجلوس

الأدوات : ملعب كرة طائرة من الجلوس ابعاده (١٠×٦) متر بارتفاع (١١٥) سم عن الارض، كرات عدد (٥) ،

شريط ملون لتقسيم الملعب المقابل الى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي جهة الشبكة الى ثلاث مناطق

قياس المنطقة التي اقرب الى الشبكة (٢) متر اما المنطقة الخلفية فتقسم الى منطقتين كل منها (١,٥) م وكما هو

موضح في الشكل (٢).

مواصفات الاداء:

- يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (٤) بحيث يقوم المدرس بإعداد الكرات له من مركز (٣) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة محاولا اسقاط الكرة في المثلث الداخلي للملعب المقابل.

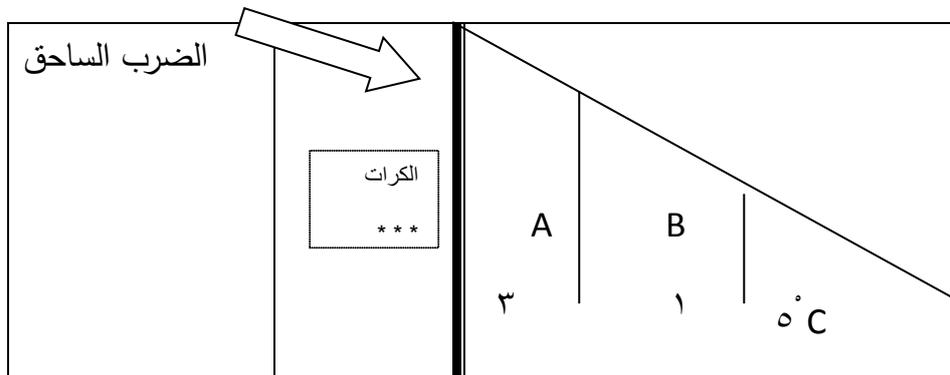
- شروط الاداء :

- لكل للاعب مختبر (٥) محاولات متتالية.
- يجب ان يكون الاعداد جيدا" في كل محاولة.
- تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة فيه وكما يأتي:
- في المنطقة (A) ثلاث درجات.
- في المنطقة (B) درجة واحدة.
- في المنطقة (C) خمس درجات.
- خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.

التسجيل:

- تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ،علما" ان الدرجة العظمى للاختبار هي (٢٥) درجة .

شبكة



الشكل (٢)

إن إجراءات البحث تمثلت بالاختبارات القبليّة والمنهج التدريبيّ المستخدم على المجموعة التجريبيّة ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية

٢-٤-٦ الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١/٧ م ، وتم إجراء الاختبارات وفقا للتسلسل الآتي :

الساعة الأولى: تم فيه قياس الطول والوزن ومعرفة العمر والاختبارات المهارية

الساعة الثانية: تم فيه اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح واختبار رفع الجذع من الانبطاح ثم اختبار الزحف على الاردا ف .

٢-٤-٧ المنهج التدريبي:

اعد الباحثون منهجه التدريبي لمرحلة الأعداد الخاص على أساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستنديًا في إعدادها إلى الأسس العلمية للتدريب وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلًا عن آراء بعض المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة فضلًا عن خبرة الباحثون الشخصية في مجال اللعبة وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير وتحسين كافة القدرات المتعلقة باللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية ومن ثم فإن الهدف الرئيسي للمنهج التدريبي هو إعداد اللاعبين والوصول بهم لأعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري والتكيف الوظيفي التي تسمح به قدراتهم مع انتهاء وحدات المنهج التدريبي إذ يعرف المنهج بأنه "مجموعة من اوجه نشاط معين ذي صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" (عبد الحميد شرف ، ١٩٩٦ ، ص١٧)

- تم تطبيق المنهج التدريبي في يوم السبت الموافق ٢٠١٧/١/١٤ م ولغاية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٢١ م وقد خضعت العينة للإشراف المباشر من الباحثين بمساعدة مدربي المنتخب .

- اشتمل المنهج على (١٨) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاحد والاثنين اذ استغرق تطبيق المنهج المستخدم (٦) أسابيع .

- تم تطبيق هذه التمارين في نهاية القسم الرئيسي للجزء البدني من الوحدة التدريبية بواقع (٤٠) على طول فترة تطبيق مفردات المنهج

- بلغ مجمل الوقت الكلي بالدقائق للمنهج التدريبي (٧٢٠) دقيقة فقط

- راعى الباحث أسس الإعداد (تسلسل تدريب القدرات البدنية قبل وبعد المهارية وعدد مرات التدريب لكل قدرة، وأولوية ترتيب تلك القدرات في الوحدة التدريبية) .

- اعتمد الباحث على العضلات العاملة عند وضع تمارين تدريب القدرات

- اعتماد مقياس الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق المعادلة التالية:

$$\text{معدل النبض المطلوب} = ((220 - \text{العمر}) \times \text{الشدة المطلوبة في التدريب } \%) / 100$$

- أما لحساب الشدة الكلية للوحدات التدريبية التي احتواها المنهج التدريبي فقد استخدم الباحث بعض المعادلات وعلى النحو التالي :

$$220 - \text{عمر الرياضي} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

$$\text{احسن انجاز} \times \text{الشدة المطلوبة}$$

$$\text{للقوة} = \frac{\text{احسن انجاز} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$$

$$100$$

$$\text{احسن انجاز} \times 100$$

$$\text{للزحف} = \frac{\text{احسن انجاز} \times 100}{\text{الشدة المطلوبة}}$$

$$\text{الشدة المطلوبة}$$

$$\text{معدل النبض الناتج عن كل تمرين} \times 100$$

$$\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} = \frac{\text{معدل النبض الناتج عن كل تمرين} \times 100}{\text{المعدل القصوي لضربات القلب}}$$

$$\text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

$$\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} \times \text{النبض القصوي}$$

$$\text{معدل النبض لكل تمرين} = \frac{\text{النسبة المئوية للشدة الجزئية} \times \text{النبض القصوي}}{100}$$

$$100$$

$$\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}$$

$$\text{الشدة الكلية} = \frac{\text{مجموع (الشدة الجزئية} \times \text{حجم التمرين)}}{\text{مجموع (حجم التمرين)}}$$

$$\text{مجموع (حجم التمرين)}$$

٢-٤-٨ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٥/٢/٢٠١٧ م، وقد حرص الباحثون إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث الزمن، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ، وفريق العمل .

٢-٥ الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات إحصائياً عمد الباحثون على استخدام نظام spss للوسائل الإحصائية وهي:

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- النسبة المئوية

٤- معامل الارتباط البسيط

٥- اختبار t-test للعينات المتناظرة

٦- قانون نسبة التطور للاختبارات البدنية

٧- قانون نسبة التطور للاختبارات المهارية

٥- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد ان تم اجراء المعالجة الاحصائية للبيانات التي تم جمعها من نتائج الاختبارات قيد البحث، تم تبويبها وتصنيفها وعرضها في جملة من الجداول

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات البدنية والمهارية للاختبارات القبلية والبعديّة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		نسبة التطور
			س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]	
١	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب	تكرار	٢٠,٠٠	٨,١١	٢٥,١٧	١٠,٠١	%٢٥,٨٥
٢	رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح لحد التعب	تكرار	٢٨,٢٥	٦,٠٤	٣٦,١٧	٨,٧٤	%٢٨,٠٤
٣	زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب	دقيقة	٢,٣٣	٠,٥٦	٣,٢٠	٠,٧٩	%٣٧,٣٤
٤	الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة	درجة	٢٦,٢٥	١,٥٥	٢٩,٧٥	٢,٢٦	%٣٥,٩٠
٥	الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس	درجة	١١,٠٨	١,٧٣	١٤,٤٢	٢,٩٧	%٢٣,٩٩

يتبين من الجدول (٣) ما يأتي:

في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٠,٠٠) بانحراف معياري (٨,١١) في حين بلغ الوسط الحسابي (٢٥,١٧) بانحراف معياري (١٠,٠١) في الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٢٥,٨٥)

اما اختبار رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح لحد التعب بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٨,٢٥) بانحراف معياري (٦,٠٤) في حين بلغ الوسط الحسابي (٣٦,١٧) بانحراف معياري (٨,٧٤) في الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٢٨,٠٤)

وفي اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٣٣) بانحراف معياري (٠,٥٦) في حين بلغ الوسط الحسابي (٣,٢٠) بانحراف معياري (٠,٧٩) في الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٣٧,٣٤)

وفي اختبار الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٦,٢٥) بانحراف معياري (١,٥٥) في حين بلغ الوسط الحسابي (٢٩,٧٥) بانحراف معياري (٢,٢٦) في الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٣٥,٩٠)

وفي اختبار الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٠٨) بانحراف معياري (١,٧٣) في حين بلغ الوسط الحسابي (١٤,٤٢) بانحراف معياري (٢,٩٧) في الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (٢٣,٩٩)

٢-٣ عرض نتائج فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية:

جدول (٤)

يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفروق ف	الانحراف المعياري للفروق ف	انحراف ف الوسط	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
١	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب	تكرار	٥,١٧	٢,٠٨	٠,٦٠	٨,٦٠	٠,٠٠	معنوي
٢	رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح لحد التعب	تكرار	٧,٩٢	٣,٠٩	٠,٨٩	٨,٨٨	٠,٠٠	معنوي
٣	زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب	دقيقة	٠,٨٩	٠,٣٤	٠,١٠	٩,١٩	٠,٠٠	معنوي
٤	الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة	درجة	٣,٥٠	١,٣١	٠,٣٨	٩,٢٣	٠,٠٠	معنوي
٥	الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس	درجة	٣,٣٣	١,٥٠	٠,٤٣	٧,٧١	٠,٠٠	معنوي

يتبين من الجدول (٤) ما يأتي:

في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لحد التعب بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٥,١٧) بانحراف معياري للفروق (٢,٠٨) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٦٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة ظهرت اقل من (٠,٠٥)

اما اختبار رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح لحد التعب بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٧,٩٢) بانحراف معياري للفروق (٣,٠٩) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٨,٨٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في رفع الجذع عاليا من وضع الانبطاح ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة ظهرت اقل من (٠,٠٥)

وفي اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب بلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٨٩) بانحراف معياري للفروق (٠,٣٤) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,١٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة ظهرت اقل من (٠,٠٥)

وفي اختبار الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة بلغ فرق الاوسط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٥٠) بانحراف معياري للفروق (١,٣١) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,٢٣) تحت مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الارسال المواجه الامامي من الاعلى للمناطق المحددة ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة ظهرت اقل من (٠,٠٥) وفي اختبار الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس بلغ فرق الاوسط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٣٣) بانحراف معياري للفروق (١,٥٠) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٧,٧١) تحت مستوى دلالة (٠,٠٠) ودرجة حرية (١١)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الضرب الساحق القطري للمعاقين من وضع الجلوس ولصالح الاختبار البعدي لان مستوى الدلالة ظهرت اقل من (٠,٠٥)

٣-٣ مناقشة القدرات البدنية والمهارية:

٣-٣-١ مناقشة القدرات البدنية:

ان النتائج في الجدولين (١) و(٢) قد اظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات البدنية الثلاثة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، وعن وجود فروق في نسبة التطور ويعزو الباحثون ذلك الى دور التمارين البدنية المعدة والتي كان من شأنها تطوير العضلات العاملة للذراعين وتطور قوة الأكتاف والاطراف العليا يساعد في تكيف اجهزة اللاعبين الوظيفية ويساهم بخلق مجموعة من التكيفات الوظيفية المناسبة لاداء تحمل القوة وهي الصفة البدنية الغالبة للكرة الطائرة من الجلوس والتي تتطلب اظهار مستوى مقبول من القوة وعلى طول فترة السباق اذ يرى أبو العلا احمد

(ابو العلا احمد عبد الفتاح ، ١٩٩٧ ، ص ٣٤)

"ان تدريبات تحمل القوة تساعد على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لأطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء اكبر عدد ممكن لتكرارات تمارين الانقباض العضلي لمواجهة مقاومة خارجية بمستوى عال في القوة لأطول مدة زمنية ممكنة"، كما ان للتنظيم والتدرج بزيادة الحمل التدريبي المطبق من الكادر التدريبي والاشراف المباشر من الباحثون كان لهو الاثر الواضح والفعال لهذا التطور في مستوى تحمل القوة لعضلات الذراعين وهذا ما يحدث في المنافسة، كما "ان التدريب الفترى المنخفض الشدة مرتفع الحجم بأسلوب التدريب الدائري يعد من التدريبات الخاصة التي تنمي تحمل القوة"

(عماد الدين عباس ، ٢٠٠٧ ، ص ٣٤٤)

وهو ما تم الاعتماد عليه في تدريب هذه العينة من حيث الشدة والحجم والراحة المناسبة لقدرات اللاعبين، كما ان تنويع التمارين المعدة لتحمل القوة اعطت رغبة وتشويق في أدائها، بحيث بثت روح المنافسة بين اللاعبين برغم من الاختلاف الواضح في العينة من حيث الاعمار، اذ ان "من أهم العوامل الاساسية لتنمية القوة العضلية أن يتلاءم حمل التدريب مع مستوى الرياضي ودرجة تدريبه وعمره"

(ابو العلا احمد عبد الفتاح ، ٢٠٠٢ ، ص ١٤٣)

كما ان زيادة زمن عمل عضلات الذراعين على اداء التحمل العضلي تؤدي الى زيادة للقابلية للأوكسجينية للاعب مما ساعد على اداء عمل عضلي لمدة اطول من خلال زيادة المقاومات دون توفر الاوكسجين وهذا ما أشار اليه قاسم حسن حسين (قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، ص٢٢٧)

"يتطلب هذا النوع من العمل العضلي كفاية وقدرة عضلية على تحمل نقص الاوكسجين في أثناء العمل"

٣-٣-٢ مناقشة القدرات المهارية:

بيّنة النتائج التي عرضت في الجدولين (٣) و(٤) عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في اختبار الارسال واختبار الضرب الساحق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، وعن وجود فروق في نسبة التطور ويعزو الباحثون ذلك الى ان تطبيق التمارين البدنية المعدة خلال الوحدة التدريبية كان له دور ايجابي في تطوير اداء المهارات الهجومية وهذا ما أكده عبد المجيد نعمان ومحمد عبده

(عبد المجيد نعمان ، محمد عبده صالح ، ١٩٦٧ ، ص٢١٥)

"ان من الوسائل المساعدة على تنمية المهارة هو استخدام التمرينات البدنية" اذ ان "اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على اتقان اللاعب للمهارات"

(حنفي محمود مختار ، ١٩٩٨ ، ص٤٦)

اذ ان تحسين مستوى قوة عضلات الاطراف العليا لافراد عينة البحث وتنمية قوة الذراعين له التأثير الواضح على مهارات الكرة الطائرة من الجلوس لاعتماد الكبير لهذه اللعبة على الذراعين في طبيعة الاداء مما انعكس على دقة الاداء هذا فضلا عن اهمية الذراعين في الضرب الساحق من خلال الموازنة اذ ان من اهم الاسباب التي تؤثر في دقة الهجوم هو مستوى انتاج القوة العضلية اذ ان الاداء الجيد للمهارات الحركية لا يكتب له النجاح في التنفيذ اذا لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية المطلوبة اذ ان رفع امكانية عضلات الذراعين مع زيادة انتاج الانقباضات العضلية مدعومة بالقوة المناسبة طول زمن الاختبار وعدم هبوط المستوى المهاري، وعلى الرغم من النتائج المعنوية التي حققتها الاختبارات المهارية التي عزاها الى التمارين البدنية المستخدمة في البحث لكنه تم ملاحظة اختلاف استجابة افراد العينة من مهارة الى اخرى ويرجع ذلك ان افراد العينة واجهوا صعوبة في اداء الضرب الساحق بدقة في اخر الوحدة التدريبية بينما لم يكن ذلك واضح عند اعطاء الارسال والتدريب على الدقة فيه في نهاية الوحدة ولذا يجب زيادة التأكيد في خطوات التدريب على التحكم بالشدة وحجم التمرين الذي يخدم المهارة وتكراره على وفق استجابة افراد العينة بالاعتماد على مختلف الاساليب

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- للتمارين المعدة تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة للذراعين والظهر وتحمل القوة الانتقالية

٢- ان التدريب الفكري منخفض الشدة مرتفع الحجم قد اسهم في تنمية تحمل القدرات البدنية قيد البحث لدى افراد عينة البحث، الأمر الذي انعكس على نتائج الاختبارات البدنية البعدية

٣- للتمارين المعدة لتطوير تحمل القوة تأثير واضح في تنمية دقة المهارات الهجومية المبحوثة سواء في الارسال او الضرب الساحق

٤- ان مستوى دقة المهارات الهجومية تتوقف على مدى ما تكون عليه قابلية الفرد الرياضي من القدرات البدنية التي لها علاقة بالمهارة

٤-٢ التوصيات :

١- اعتماد التمارين المعدة لتطوير تحمل القوة فضلا عن تنويعها باستخدام مقاومات او بدونها والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية

٢- استعمال طريقة التدريب الفكري بنوعيه للحصول على تطور في الاعداد البدني الذي ينعكس على الاعداد المهاري

٣- الاهتمام بشريحة ذوي الاحتياجات الخاصة من قبل وزارة الشباب واللجان الباراولمبية بتوفير احتياجاتهم الخاصة لممارسة لعبة الكرة الطائرة من الجلوس والتي تعد اللعبة الشعبية الأولى في العالم للمعاقين حركيا وذلك لأنها تتمتع بجميع وسائل الجذب والاثارة الذي يحتاجه المعاقين للتغلب على جميع الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم اليومية وكذلك لأنها لعبة قليلة التكاليف ولا تحتاج الى مساحة كبيرة لممارستها

- إبراهيم عبد ربه خليفة وحبیب حبیب العدوي؛ الانتقاء النفسي. تطبيقات التربية البدنية والرياضية (إدارة، تدريب، تعليم): (القاهرة، مطبعة العمرانية، ٢٠٠٢).
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- حنفي محمود مختار؛ المدير الفني لكرة القدم: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)
- صالح بن حمد العساف؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. ط١: (الرياض، مكتبة العبيكان، ١٩٩٥)
- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦).
- عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح؛ كرة قدم- تدريب وخطط: (القاهرة، دار الفكر للكتاب، ١٩٦٧)
- عماد الدين عباس؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط٢، الاسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة: (الاردن، دار الفكر، ١٩٩٨)
- قيس ناجي وبسطويسي احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧)
- ماهر عبد الاله؛ علاقة القوة الانفجارية بدقة الارسال والضرب الساحف لاعبي كرة الطائرة من الجلوس، بحث منشور، مجلة جامعة بابل المجلد ٣ العدد ٣، ٢٠١٥،
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم احمد؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١: (جامعة حلوان ، دار الكتب للنشر، ١٩٨٧).
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩).
- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ كرة السلة على الكراسي المتحركة لمتحدي الاعاقة، مهارات، خطط، اختبارات، تحكيم؛ (ج١، ط١، الاردن، الدار العلمية ودار الثقافة، ٢٠٠١)
- نصيف جاسم محمد؛ علاقة الارسال بالاستجابة الانفعالية للاعبى الكرة الطائرة ذوي الاحتياجات الخاصة بالعراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥

الملحق (١) استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات لتحمل القوة الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة من الجلوس

السيد : المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحثون بإجراء البحث الموسوم ب(استخدام تمارين لتطوير تحمل القوة وتأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة من الجلوس) ومن اجل معرفة أهم الاختبارات المعنية بقياس تحمل القوة والمهارية الخاصة بالارسال والضرب الساحق. ولما يعده الباحثون فيكم من خبرة ودراية يضعون أمامكم مجموعة من الاختبارات إزاء كل قدرة راجين من حضرتكم تأشير اختبار واحد لكل قدرة بغية ترشيحه لمجموعة اختبارات البحث وإضافة أي اختبار ترونه أكثر ملائمة في حالة عدم وجوده ضمن قائمة الاختبارات . شاكرين تعاونكم معنا

غرض القدرة	الاختبارات المرشحة	التاثير	الملاحظات
تحمل القوة عضلات الذراعين	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (الشناو) لحد التعب		
	ثني ومد الذراعين على العقلة لحد التعب		
	رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من الجلوس على الحائط لحد التعب		
تحمل قوة عضلات البطن	رفع الجذع عاليا من الانبطاح لحد التعب		
	ثني الجذع للأمام من الجلوس على		
	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل لحد التعب		
تحمل قوة الانتقالية	اختبار زحف بذراعين حول ملعب كرة اليد لحد التعب		
	اختبار زحف بالذراعين حول ملعب الكرة الطائرة لحد التعب		
	اختبار زحف بالذراعين حول ملعب كرة السلة		
الارسال	اختبار دقة الإرسال للمناطق الصعبة		
	اختبار دقة الإرسال لمنطقه واحدة		
	اختبار دقة الإرسال لثلاث مناطق		
الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب الساحق العالي القطري على ابسطه في الملعب		
	اختبار دقة الضرب الساحق القطري على نصف الملعب المقسم إلى ثلاث مناطق		
	اختبار دقة الضرب الساحق على الملعب المقسم إلى خمس مناطق		

ملحق (٢)

اسماء الخبراء الذي تم عرض الاختبارات والتمارين عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. باهرة علوان	استاذ	تعلم حركي - طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٢	د. وسن جاسم	استاذ مساعد	علم النفس - طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٣	د. جنان ناجي	استاذ مساعد	فلسفة - طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٤	د. ماهر عبد الاله	استاذ مساعد	علم نفس - طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
٥	م. خليل ستار	مدرس	اختبارات - طائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

ملحق (٣)

اسماء وبيانات المنتخب الوطني بالكرة الطائرة من الجلوس المشاركين في الدراسة

ت	الاسم	المواليد	الوزن (كغم)	العمر (سنوات)	شبهه (نقاز الحمد)	رفع ظهر (نقاز الحمد)	رفع (نقاز الحمد)	الضرب الساحق					الارسال												
								عدد المحاولات					عدد المحاولات												
								مجموع المحاولات	١	٢	٣	٤	٥	منطقة أ		منطقة ب		منطقة ج							
														١	٢	١	٢	١	٢						
١	حسين جبار	٩٨٥	١٠٤	١٥																					
٢	احمد هاشم	٩٩٠	٩٦	١٢																					
٣	عباس علي	٩٨٩	٨٠	١٤																					
٤	احمد حسن جابر	٩٧٨	٩٦	١٤																					
٥	مويد هاشم	٩٨٦	٨٧	١٣																					
٦	احمد رياض	٩٩٦	٩٦	٥																					
٧	محمد عيدان	٩٨٩	٥٧	١٣																					
٨	احمد كريم	٩٩٤	٩٩	٥																					
٩	سيف الدين سمير	٩٩١	٩٧	٧																					
١٠	مهدي نعيم	٩٨٩	٨٨	١٢																					
١١	علاء عباس	٩٩٢	٧٠	٥																					
١٢	احمد حسن عامر	٩٨٩	٩٩	٥																					
المستبعدون من الدراسة																									
١٣	مجيد عيدان																								
١٤	ابراهيم ناصر																								

ملحق (٤) التمارين المستخدمة في البحث

- (١) من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٢) من وضع الاستناد الامامي اداء حركة الغطس بالذراعين ومدهما لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٣) من وضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراع والتبادل بينهما لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٤) من وضع الجلوس الطويل دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين من خلف الراس على الحائط الذي يبعد ٢ متر عن المختبر لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٥) من وضع الجلوس الطويل دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين من امام الصدر على الحائط الذي يبعد ٢ متر عن المختبر لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٦) من وضع الجلوس الاستلقاء على الظهر دفع الكرة الطبية زنة (٢) كغم بكلتا اليدين من اعلى الراس على الحائط الذي يبعد ٢ متر عن المختبر لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٧) المناولة بالكرة الطبية زنة (٢) كغم مع الزميل المسافة بينهما ٣ متر لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٨) التعلق على العقلة والنبات لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (٩) التعلق على العقلة وثنى ومد الذراعين لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٠) من وضع الجلوس الطويل ثني ومد الجذع اماما لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١١) من وضع الجلوس الطويل قتل الجذع ولمس الجدار الذي خلف اللاعب بالذراعين ثم الرجوع للمس الارض لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٢) من وضع الجلوس الطويل حمل الكرة الطبية زنة ٢ كغم من جانب اليمين الى جانب اليسار وبالعكس لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٣) من وضع الانبطاح رفع الجذع عاليا لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٤) الجلوس من وضع البروك بثني الركبتين ومساعدة اليدين في العودة للبروك لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٥) من وضع البروك ثني الجذع الى الجانبين لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٦) زحف ذهاب واياب بخط مستقيم لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٧) زحف متعرج بين حواجز لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا
- (١٨) زحف حول دائرة لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا

١٩) زحف حول ملعب الكرة الطائرة لمدة دقيقة واحدة ثم زيادة الوقت تدريجيا

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف المهاري: تدريب على الارسال المؤثر

الاسبوع: الاول

المكان: نادي وسام المجد

الهدف البدني: تنمية تحمل القوة للذراعين

الوحدة: الاولى

عدد اللاعبين: ١٢

الهدف الخططي: تنفيذ الارسال المؤثر اثناء اللعب

التاريخ: ٢٠١٧/١/١٤

زمن الوحدة: (١٨٠) دقيقة

