

تأثير تمارين خاصة لبعض القدرات التوافقية على مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لناشئي مدرسة الموهبة الرياضية

أ.د. باهرة علوان م. علاء عبد الرضا حسين

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

مهارة الضرب الساحق احدى اهم مهارات الكرة الطائرة واستعان الباحث بخبرته الميدانية وآراء الخبراء بتشخيص مشكلة البحث في ان هنالك ضعفا واضحا في أداء الضرب الساحق من الأوضاع المتغيرة وبسبب تركيب التمرين الخاص بمهارة الضرب الساحق اذ ان غالبية التمارين تتركز على الاداء الفردي للمهارة ودون اجراء أي تصعيب الاداء، لذا قام الباحث بأعداد تمارين خاصة وبأوضاع جديدة مستندة الى قدرات توافقية تتزامن مع الاداء العالي لهذه المهارة وطبق هذه التمارين على عينة بحثية مكونة من (١٢) لاعب من لاعبي مدرسة الموهبة الرياضية للكرة الطائرة وهدف البحث للتعرف على ((التعرف على الفروق بين (الاختبارات القبلية والبعدي) و(الاختبارات البعدية) للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة مهارة الضرب الساحق)) وفرض البحث كان وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي والاختبار البعدي واستنتج الباحث ان هناك تأثير للتمرين الخاصة لبعض القدرات التوافقية على مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، وأوصى الباحث استخدام هذه التمارين لتطوير مهارات أخرى بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية.. تمارين خاصة - القدرات التوافقية - الضرب الساحق - الكرة الطائرة

Abstract.

The Effect Of Special Exercises For Some Coordination Abilities On Volleyball Spiking Accuracy In Junior Players From The National Center For Gifted Volleyball Players

Spiking is considered one of the most important skills in volleyball. The problem of the research lies in weakness in spiking from different positions due to incorrect exercises. Most players practice individual spiking thus the researcher designed special exercises for spiking from different positions. The subjects were (12) volleyball players from the national center for gifted in volleyball. The aim of the research is to identify the differences between

pre and posttests of both controlling and experimental groups in the accuracy of spiking. The researcher hypothesized statistical differences between pre and posttests. The results showed positive effects of special exercises for coordination abilities on spiking in volleyball. The researcher recommended using these exercises for developing other volleyball skills.

Keywords : special exercises, coordination abilities, spiking and volleyball

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة احدى اوسع الميادين التي يلجها المختصين والباحثين لأجراء بحوثهم ودراساتهم، وهذا ادى بالضرورة الى زيادة الاهتمام بمختلف ظروف التدريب وكذلك الظروف المحيطة بالتعلم والتدريب أذ ان الكثير من التدريبات الرياضية وصلت الى مراحل متقدمة من التشابه مع الفرق والرياضيين من اصحاب المستويات العليا واهملت الظروف المرافقة للتعلم او التدريب فأصبح الفرق شاسعاً بيننا وبين الدول المتقدمة رغم تشابه تدريباتنا، أن لعبة كرة الطائرة تتميز بكثرة مثيراتها فاللاعب يواجه اثناء الاداء الكثير من المثيرات والتي تستوجب منه والتعامل معها ويتوضح الترابط والتداخل الواضح بين مختلف المهارات مما يوجب على اللاعبين في كثير من الاحيان اداء حركتين او اكثر خلال زمن قصير وقبل أداء المهارة الرئيسية ويحتاج هذا بالتأكيد الى تمتع اللاعب بقدرات متميزة وتوافقات عالية وخصائص وافرة.

ان متغيرات مثل طريقة تنفيذ المهارة وتوقيتها والاحتياج لقدرات متنوعة أثر كبير في ادائها، ولاحتياج مهارة الضرب الساحق أكثر من غيرها من مهارات الكرة الطائرة لهذه المتغيرات وكذلك احتياجها لقدرات توافقية عالية، فقد عدت هذه المهارة من المستوى الأعلى.. والخطأ الشائع لدى بعض المختصين بهذه اللعبة هو التركيز على الجانب الفني والاداء لفترات زمنية طويلة وترك الظروف المصاحبة للأداء والتي تعطي درجة عالية من الاتقان يرافقها اقتصاد في الجهد المبذول وبقدرات توافقية عالية.

٢-١ مشكلة البحث:

أن التطور الهائل في مستوى الأداء الفني لمختلف مهارات الكرة الطائرة ومهارة الضرب الساحق بشكل خاص قد تطلب استخدام طرق تدريبية حديثة في تطوير أداء مهارة الضرب الساحق لكونها تساهم في كسب النقاط بشكل مباشر وان الباحث من خلال تجربته الميدانية كلاعب كرة طائرة ومستعيناً بأراء الخبراء* (المختصين في التعلم والتدريب الرياضي والكرة الطائرة) قد لاحظ أن هناك ضعفا واضحا في تركيب التدريبات الخاصة بمهارة الضرب الساحق حيث نجد

* أنظر الملحق (١).

ان غالبية التدريبات التي تؤدي تكون بمهارة فقط دون اتخاذ أي وضعية سابقة او تحركات معينة قبل الأداء او أداء لمهارة او جزء من مهارة تكون موجودة في كثير من تحركات اللاعب اثناء المنافسة ولكننا نفتقدها اثناء التمارين، لذا لجأ الباحث إلى دراسة هذه المشكلة ومحاولة وضع حل لها من خلال اعداد مجموعة من التمرين الخاصة لمهارة الهجوم الساحق.

٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة مهارة الضرب الساحق.
٢. التعرف على الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة مهارة الضرب الساحق.

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة مهارة الضرب الساحق.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدقة مهارة الضرب الساحق.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو مدرسة الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة (١٦-١٧) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٦/٧/١ إلى ٢٠١٦/٨/٣.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة مدرسة الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة/وزارة الشباب والرياضة.

٢- المبحث الثاني: الدراسات المشابهة.

١-٢ دراسة مرتضى حسون ٢٠١٦: (تأثير تمرينات خاصة لبعض القدرات التوافقية وعلاقتها

ببعض مهارات كرة اليد للاعبين المدرسة التخصصية للموهوبين الناشئين.)

هدفت الدراسة إلى اعداد تمرينات خاصة لبعض القدرات التوافقية وعلاقتها ببعض مهارات كرة اليد اضافة الى معرفة تأثير تمرينات خاصة لبعض القدرات التوافقية وعلاقتها ببعض مهارات كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعباً من لاعبي مدرسة الموهبة الرياضية لكرة اليد وقسم عينته الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

وأظهرت النتائج أن للتمرين الخاصة المعدة تأثيراً واضحاً على تطور بعض مهارات كرة اليد وأن الاختبارات المستخدمة في البحث تمثل بشكل جيد قياس المهارات قيد البحث.

٢-٢ مناقشة دراسة مرتضى حسون ٢٠١٦:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في أهمية استخدام التمارين الخاصة المعدة للقدرات التوافقية وتأثيرها المباشر والواضح على المهارات الأساسية وفيما اختلفت الدراستان في نوعية اللعبة وكذلك المهارة المستخدمة وطريقة تنفيذ التمارين.

٣- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين حيث يتساوى عدد المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته وطبيعة المشكلة.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبو مدرسة الموهبة التخصصية لكرة الطائرة بأعمار (١٦-١٧) وعددهم (١٤ لاعب) وتم استبعاد اللاعبين الذين لا يؤدون مهارة الضرب الساحق وعددهم (٦ لاعبين أثنين) - ليبرو - وبهذا أصبح العدد (١٢) وبضمنهم معدين اثنين لاعباً تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطة (٦ لاعبين) وتجريبية (٦ لاعبين).

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث.

- المراجع العربية والأجنبية.
- شبكة الانترنت الدولية.
- ملحق (١) قائمة بأسماء المختصين الذين تم استشارتهم في مختلف جوانب البحث.
- ملحق (٢) اختبار الضرب الساحق.
- ملحق (٣) استمارة رأي الخبراء حول صحة تحديد القدرات التوافقية المناسبة لمهارة الضرب الساحق.
- ملحق (٤) نموذج لمجموعة تمارين في وحدة تدريبية للقدرات التوافقية المرتبطة بمهارة الضرب الساحق.

٢-٣-٣ الأدوات المستخدمة في البحث:

- كرات طائرة عدد (٢٠) نوع mikasa.
- ملعب كرة طائرة قانوني.
- قمع تدريب عدد (١٠) بلاستيك بلون واحد.
- سلم تدريب بلاستيك بأشرطة قماشية وبطول ٥م

- شواخص تدريب مختلفة بألوان متنوعة.
- اطواق ملونة
- موانع قفز مختلفة الارتفاعات

٣-٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا فيديو (نوع Sony 40x / يابانية الصنع) /.
- ساعة توقيت الكترونية (smart times) / يابانية الصنع /.
- ميزان لقياس الوزن نوع (JAU JEN) / صيني الصنع /.
- جهاز حاسوب يدوي نوع (Lenovo) للمعالجات الإحصائية والبيانات.

٤-٣ إجراءات البحث:

١-٤-٣ تحديد الاختبار المستخدم في البحث.

أستخدم الباحث الاختبار الخاص بقياس (دقة مهارة الضرب الساحق والقطري)* لتقويم أداء الضرب الساحق ويعد من الاختبارات المعتمدة في لعبة الكرة الطائرة.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس المصادف (٢٠١٦/٦/٢٧) على خمسة لاعبين وهم من نفس مجتمع البحث (لاعبو مدرسة الموهبة) ولكن ليسوا من عينة البحث وقد هدفت الى التعرف على الظروف المصاحبة للاختبارات القبليّة والبعديّة والاستعداد الامثل لها وتصليح الاخطاء المتوقعة في العمل.

٣-٤-٣ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في يوم السبت المصادف (٢٠١٦/٦/٣٠) وذلك في قاعة وزارة الشباب والرياضة مركز الموهبة الرياضية بأشراف الباحث وبالاعتماد على فريق العمل المساعد** والتي تضمنت اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق وعلى شكل مجموعتين.

٤-٤-٣ التجربة الرئيسيّة.

استطاع الباحث وبمشورة المختصين من تحديد قدرتي (القدرة على الربط الحركي والقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) كقدرات يمكن ان يستخدمها اللاعب اثناء تأديته لمهارة الضرب الساحق*** حيث قام الباحث بأعداد

* الملحق (٢)

** فريق العمل المساعد (اياد علي حسين - محمد جبار محمد - نبيل عبد الرضا).

*** الملحق (٣)

مجموعة تمارين خاصة تربط بين حركات وخطوات معينة يؤديها اللاعب قبل أدائه الضرب الساحق، وشملت تحركات معينة على سلم التدريب والاطواق المتحركة وكذلك الاقماح التدريبية متعددة الارتفاعات وموانع القفز المتغيرة وبعدها قام الباحث بأخذ مدة (٢٠) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية الكاملة وبمعدل خمس وحدات تدريبية أسبوعياً ولمدة (٤) أسابيع أي شهر كامل فيصبح العدد الكامل للوحدات التدريبية (٢٠) وحدة وبإشراف من الباحث وإدارة ومسؤولية مدرب الفريق حيث تم تطبيق التمارين المعدة على المجموعة التجريبية فيما طبقت المجموعة الضابطة كامل التمارين الاعتيادية وبدون إضافة لتمرين القدرات التوافقية وذلك بعد أداء الإحماء الكامل للجسم (نهاية الجزء التحضيري) وصولاً إلى الإحماء باستخدام الكرات وقبل أداء الهجوم على الشبكة لضمان كون اللاعب في حالة بدنية جيدة وعدم وصوله لحالة التعب، وبوصفها نتيجة طبيعة لأجراء الاختبارات والتمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث* في فترة التدريب المقترحة من ٢٠١٦/٧/١ إلى ٢٠١٦/٨/١.

٣-٤-٥ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية في يوم (٢٠١٦/٨/٣) وذلك بعد إكمال اللاعبين للمدة التدريبية المخصصة باستخدام التمارين الخاصة للقدرات التوافقية بإشراف الباحث وبالاعتماد على فريق العمل المساعد وحاول الباحث قدر الإمكان بأن يهيئ الظروف القريبة إلى ظروف تطبيق الاختبارات القبلية، من حيث المكان والأدوات وفريق العمل المساعد في الاختبارات، وذلك من أجل تلافي حدوث المتغيرات الظرفية على الاختبارات البعدية.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لاستخراج البيانات الخاصة بنتائج البحث وهي:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. قانون (t-test) للعينات المرتبطة.
٤. قانون (t-test) للعينات الغير مرتبطة

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها بعد تطبيق التمارين الخاصة للقدرات التوافقية المرتبطة بمهارة الضرب الساحق من قبل الباحث لـ (٢٠) وحدة تدريبية، وبعد جمع ومعالجة نتائج البحث من خلال الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، وتم تحويلها إلى جداول

* الملحق (٤)

وأشكال بيانية كونها أداة توضيحية للبحث وأن تحويل البيانات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية التي تبرهن على إجابة عن أسئلة وتؤكد قبول الفروض أو عدم قبولها.

٤-١ عرض نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

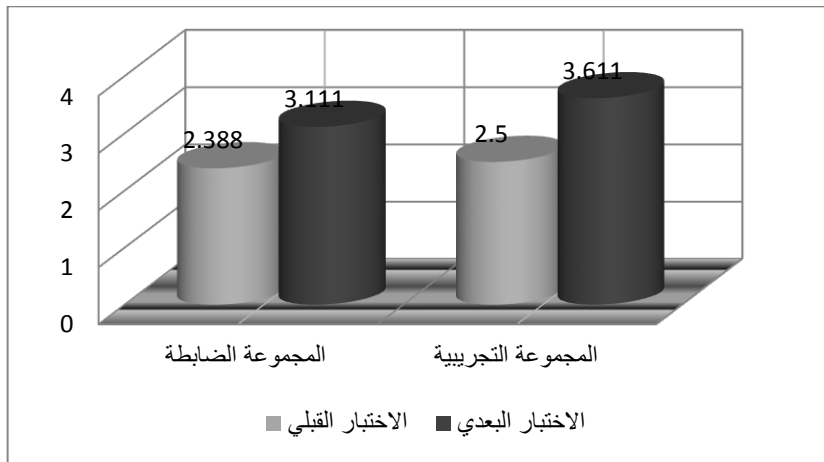
يبين الجدول رقم (٢) والشكل رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارة الضرب الساحق للاختبارين الضابطة والتجريبية.

الجدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارة الضرب الساحق الفردي للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س				
الضابطة	٠,٥٧٤	٣,١١١	٠,٤٥٥	٣,١١١	٠,١٣٣	٥,٣٩٨	٢,٥٧	معنوي
التجريبية	٠,٣٤٩	٣,٦١١	٠,٢٥١	٣,٦١١	١,١١١	٥,٤٢٣	٢,٥٧	معنوي

تحت درجة حرية (٦-١=٥) واحتمال خطأ ٠,٠٥



شكل (١)

يوضح الوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق الفردي للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

حيث نلاحظ في الجدول (٢) إن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة كانت (٢,٣٨٨) والانحراف المعياري (٠,٥٧٤) أما في الاختبار البعدي فكانت قيمة الوسط الحسابي (٣,١١١) والانحراف المعياري (٠,٤٥٥) وباستخدام قانون (ت) المحسوبة للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٣٩٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغ (٢,٥٧) تحت درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وكذلك نجد إن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية كانت (٢,٥٠٠) والانحراف المعياري (٠,٣٤٩) أما في الاختبار البعدي فكانت قيمة الوسط الحسابي (٣,٦١١) والانحراف المعياري (٠,٢٥١) وباستخدام قانون (ت) المحسوبة للعينات المتناظرة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٤٢٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٥٧) تحت درجة حرية (٥) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٢) لاختبار دقة مهارة الضرب الساحق وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك استمرار التدريب وحالة التشويق والرغبة بالتطور.

بينما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول نفسه أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة أعلى من المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك إلى إن التدريب المستمر على الضرب الساحق أدى تحسن في متطلبات الضرب الساحق من وهذا ما يؤكد (٥: ٦٨) إذ يذكر أن نجاح تكوين الضرب الساحق الحركة من حيث التنفيذ المستمر والملاحظة.

وكذلك فإن تدريبات القدرات التوافقية واستعمال الأدوات المساعدة أدت إلى ارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين وتحسن الصفات البدنية والقدرات الحركية، فمثلاً تحسنت قوة القفز الانفجارية للاعبين تحسنت حيث أن إمكانية اللاعب في الوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة لصد الكرة الذي يتطلب درجة مؤثرة من القوة الانفجارية.

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي لاختبار دقة مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

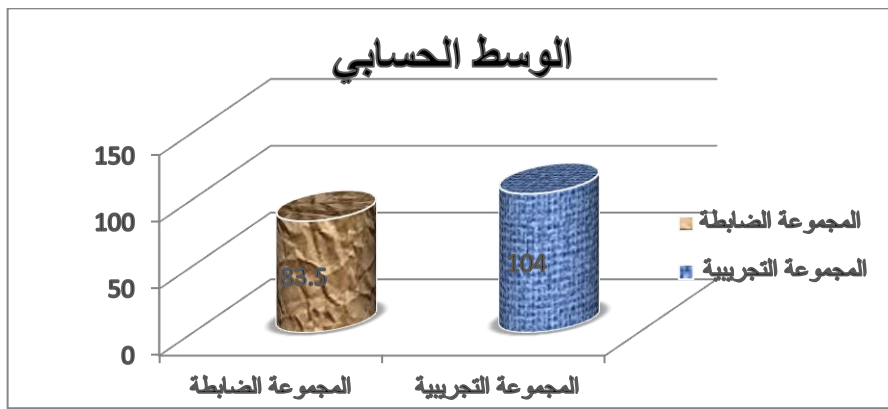
يبين الجدول رقم (٣) والشكل رقم (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي لدقة مهارة الضرب الساحق الفردي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجاميع	س	ع	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
الضابطة	٣,١١	٠,٤٥٥	٢,٣٥٥	٢,٢٣	معنوي
التجريبية	٣,٦١١	٠,٢٥١			

تحت درجة حرية (١٢-٢=١٠) واحتمال خطأ ٠,٠٥



شكل (٢)

يوضح الوسط الحسابي لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

حيث نلاحظ في الجدول (٣) إن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كانت (٣,١١) والانحراف المعياري (٠,٤٥٥) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣,٦١١) والانحراف المعياري (٠,٢٥١) وباستخدام قانون (ت) للعينات المستقلة فكانت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٣٥٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٣) تحت درجة حرية (١٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الضابطة

والتجريبية:

يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى التمرينات الخاصة للقدرة التوافقية، إذ أن تكرار التمرينات وبأوضاع متغيرة أدت إلى أن تكون حركة اللاعبين بصورة آلية مما أدى إلى تطوير الأداء "إن التكرار الزائد لأي عمل سوف يقلل من الاحتياج إلى الانتباه والتركيز وكذلك سيؤدي إلى سحب المعلومات من الذاكرة" (٦٧:٢)

وكذلك يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية ألتى تدرت على التمارين الخاصة إلى التغيرات التي حصلت لدى اللاعبين نتيجة التغيرات المفاجئة والوقت القصير جداً الذي يملكه اللاعب لملاحقة الكرات السريعة والتتاعم مع التركيبات الحركية مما يتوجب عليه التصرف بسرعة وبالتالي تحسين الأداء، "أن الأداء الرياضي يتميز بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة، حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة المتغيرات السريعة في الأداء، فضلاً عن إن الأداء ذو طبيعة متغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها في أكثر الأحيان" (١: ١١٧).

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يمكن استنتاج ما يأتي:

١. هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق لدى عينة البحث.
٢. أن للتمرين المستخدمة للقدرات التوافقية تأثير ايجابي على عينة البحث.
٣. الاسلوب التدريبي المستخدم في التدرج من السهولة الى الصعوبة أثبت فاعليته للمهارة.

٢-٥ التوصيات:

١. اعتماد التمرينات الخاصة في تدريب مختلف الفئات العمرية.
٢. إجراء دراسات مشابهة وباستخدام تمرينات أخرى ولمختلف مهارات الكرة الطائرة.

المصادر.

١. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة. المفاهيم التطبيقية (القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٩٧)، ص ٣٦٥
٢. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢).
٣. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، القاهرة، الملاحق

ملحق (١)

أسماء الخبراء الذين اخذت اراءهم في مختلف جوانب البحث

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الاختصاص	مكان العمل
١	يعرب خيون	أ. د	تعلم/جمناستك	جامعة بغداد
٢	مهدي كاظم	أ. د	تدريب/ساحة وميدان	جامعة بغداد
٣	صريح الفضلي	أ. د	بايو ميكانيك	جامعة بغداد
٤	عبد الوهاب غازي	أ. د	تعلم/كرة يد	جامعة بغداد
٥	علي يوسف	أ. د	علم نفس / الكرة الطائرة	جامعة بغداد
٦	طارق حسن	أ. د	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة بغداد
٧	علي شبوط أبراهيم	أ. م. د	بايو ميكانيك / ائقال	جامعة بغداد
٨	حسين سبهان	أ. م. د	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة بغداد
٩	علاء محسن	م. د	بايو ميكانيك /تدريب	جامعة بغداد
١٠	أسماء حكمت	أ. م. د	اختبارات/الكرة الطائرة	جامعة بغداد

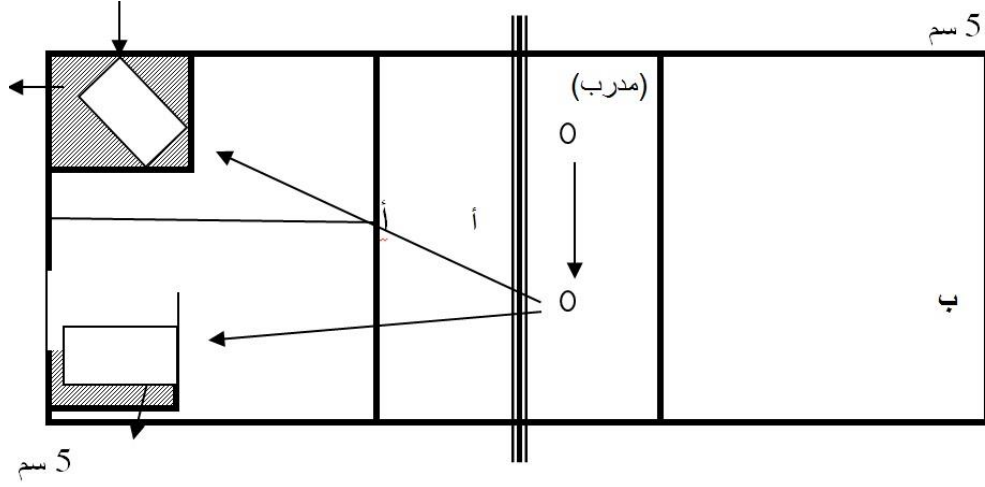
ملحق (٢)

اختبار الضرب الساحق القطري والمستقيم.

- اسم الاختبار: دقة الضرب الساحق المستقيم والقطري^(١):-
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي (المستقيم) والاتجاه القطري.
- الادوات: ٣٠ كرة طائرة، ملعب كرة طائرة، مرتبتان موضوعتان كما موضح في الشكل (٣) تبعد عن خطوط الجانب (٥ سم).
- مواصفات الاداء: الضرب من مركز (٤)، يتم الاعداد عن طريق (المدرّب) من مركز (٣) وعلى المختبر اداء (١٥ ضربة) ساحقة نحو الاتجاه القطري أي المرتبة الموجودة في المركز (٥) و(١٥ ضربة) ساحقة اخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز (١)).
- التسجيل:
- ✓ ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

١- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)، ص ٢٠٨.

- ✓ ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- ✓ نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).



شكل (٣)

اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم والقطري

ملحق (١)

أستمارة الخبراء الذين اخذت اراءهم في صحة تحديد القدرات التوافقية المرتبطة بالضرب الساحق.

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الدكتوراه

الأستاذ الخبير المحترم

في النية إجراء البحث التجريبي الموسوم (تأثير تمارينات خاصة لبعض مظاهر الانتباه والقدرات التوافقية في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لدى لاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة بأعمار (١٥-١٧) سنة) على لاعبي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة ونظراً لما تتمتعون به من خبره ومكانه علمية ولكي يزداد البحث قوة وريانة نرجو بيان رأيكم بشأن القدرات التوافقية المرتبطة بأداء كل مهارة (الجواب بصح أو خطأ) مع امكانية اضافة ما ترونه (مناسبا).

الهجوم الساحق	القدرات التوافقية
	على تغير الوضع
	القدرة على الربط الحركي
	القدرة على بذل الجهد المناسب
	القدرة على التوازن
	القدرة على الاستجابة السريعة
	لقدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة
	القدرة على الايقاع الحركي

مع جزيل الشكر والتقدير.

الباحث

علاء عبد الرضا حسين

طالب دكتوراه

اسم الخبير:

التحصيل الدراسي أو المهنة:

الدرجة العلمية:

التاريخ: // ٢٠٠٩

التوقيع: