



# ليبيا جامعة سبها كلية التربية البدنية

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في التربية البدنية

بعنوان

(علاقة القوى الانفجارية للرجلين في مهارة الضرب

الساحق لدى لاعبين نادي النهضة)

إعداد الطالب :-

محمد حامد حسين

تحت إشراف :-

م . م محمد عبدالقادر ناجم

2024 - 2023

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

{ **إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ**

**فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ**

**فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ }**

**صدق الله العظيم**

سورة آل عمران ، الآية : 160

## كلمة الشكر

في البداية الشكر لله رب العالمين الذي هدانا إلى طريق العلم والخير القائل في كتابه المنزل على سيد الخلق " وما أوتيتم من العلم إلا قليلا " لا يسعنا بعد هذه المسيرة التعليمية إلا أن نتقدم بخالص الشكر والعرفان والتقدير إلى الشعلة المنيرة الذي مهد لنا الخطى وأفادنا من بحر علمه وكان لنا السند والعون خطوة بخطوة لإظهار بحثنا في أحسن صورة

الأستاذ الفاضل ومشرف البحث م . م محمد عبدالقادر ناجم .

كما نتوجه بالشكر إلى كل من كان سند و عون لي لإستكمال هذا البحث كما لا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير والإحترام إلى أعضاء هيئة التدريس .

## الإهداء

مرت الأيام بسرعة لأطوي فيها ولو جزءا بسيط من صفحات التعب والسهر  
وفي هذه اللحظة لا يسعني إلا أن أهدي حصيلة جهدي هذا إلى ،،،، سيد الخلق  
أجمعين ،،،، إمام المرسلين ،،،، إلى منارة العلم والعالمين ، وسيد التوابين الأولين  
،،،، إلى الأمي الذي علم البشرية .

(إليك يا رسول الله)

إلى من قال الله في حقيهما (وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحساناً) إلى أجمل إنسانة ،،،، إلى هبة الرحمن ،،،، إلى ينبوع الحنان ،،،، إلى من  
كانت رضائها زادا لي في هذه الحياة ودعوتها نورا يضيئ لي الطريق .

(أمي الغاليت)

إلى من علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر ،،،، إلى من علمني كيف  
أمسك قلمي لأكتب أول حرف من حروف الهجاء ،،،، إلى أستاذي الفاضل وسندي  
المتين الذي لم يبخل من أجل دفعي إلى طريق السعادة .

(أبي الغالي)

إلى من عشت معهم تحت سقف واحد ويجمعني معهم بيت واحد ،،،، إلى من  
تقاسمت معهم هذه الحياة حلوها ومرها ،،،، إلى الأيادي التي ساعدتني علي إكمال  
دراستي .

(أخوتي وأخواتي)

إلى خير الأصدقاء والرفاق ،،،، إلى من عشت معهم أجمل وأحلى الذكريات  
إلى كل أهلي و أحبتي .

(أصدقائي)

إلى كل من ساعدنا ووقف بجانبنا ودفع بنا إلى الأمام ،،،، إلى كل من أبدى رأيه  
أو نطق بكلمة طيبة أرادها خيرا لنا ،،،، إلى من يسرهم أن نصل إلى ما وصلنا إليه إلى  
كل هؤلاء

## نهدي خلاصتـ جهدنا هذا

# الفصل الأول

## 1.1 المقدمة :

تعتبر لعبة كرة الطائرة حديثة بالنسبة لغيرها من الألعاب الاخرى ، وبالرغم من ذلك فلقد كونت لنفسها أساليب إذا ما قورنت بعمر هذه اللعبة ، ولكنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود في الجمهورية الليبية العربية خاصة ، وفي الدول العربية عامة ، و لذلك هي تحتاج إلى جهود كبيرة من المتخصصين فيها لتطويرها ودعمها بما ينمي ما لدينا من طاقات بشرية بالتعلم الصحيح لها وبما يساعد على ممارستها بالطريقة المثمرة ، تأليف : اللين وديع فرج صفحه (7).

يذكر المؤرخون إن لعبة كرة الطائرة لعبة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تلعب في العصور الوسطى منها انتقلت إلى المانيا حيث عرفت باسم "فوستبول" وهناك من يقول أن لعبة كرة الطائرة ظهرت في إحدى المدن الأمريكية بولاية ماساشوستس سنة 1894م .

وبذلك اتبعت لمروجان فرصة إيجاد لعبة كرة الطائرة سنة 1894 م ، بعد ثلاث سنوات من ظهور لعبة كرة السلة ، من تأليف : إبراهيم رحومه زايد ، علي بشير الفاندي ، يعلي علي فطيس الصفحة (7) .

وفكرة طيران الكرة في الهواء إعادتها ، هي لعبة قديمة جدا أي منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد مما تدل عليه الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن .

وكانت اللعب فيها بدور بكرة صغيرة في أصل منشأ لعبة التنس حالية وقد كانت لعبة كرة القبضة في إيطاليا تلعب بالذراع في أسفل الملعب طويل نسبيا كما كانت هذه اللعبة معروفة أيضا في ألمانيا قبلها بقرن تقريبا ، تأليف : اللين وديع فرج ، صفحة (19) .

وأهمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة تعتبر من الجوانب اللياقة التي تتطلب متطلبات الأداء في كرة الطائرة الحديثة ، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المعماري لدى الفرق .

وتتعاظم هذه الأهمية خاصة بالنسبة للناشئين ، وذلك لكون اللياقة البدنية الدعامة الأساسية في أداء معماريات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة ، ومن ثم كان لازما أن يخصص لقياس وتقويم اللياقة البدنية حجمها مناسباً من خطة تقويم الفريق .

حيث يشير الخبراء إلى أن أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع إلى إنها تستهدف إتجاهين

أساسيين هما :

التقويم Evaluation - الانتقاء Selection ، من تأليف : محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، صفحة (19) .

**وتنمية** وقياس اللياقة البدنية في كرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والدقة والجلد والمرونة وسرعة رد الفعل .... الخ ، وهي قدرات عديدة ومتنوعة وعامة والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء و الإرتقاء إلى المستويات العليا ، تابع لصفحة (19) .

**اللياقة** البدنية العامة في كرة الطائرة لممارس لكرة الطائرة يعلم جيداً مقدار حاجته الى اللياقة البدنية ، فرغم صغر ملعب الكره الطائرة مقارنة مع ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى (القدم السلة ، واليد ..... ، الخ) .

**حيث** يعتبر أصغرها على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية لكرة طائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى عال ، حيث يتطلب الأمر التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الإتجاه وبذل القوة (بنماذجها الثلاثة الحركية والمتفجرة والثابتة) بمقادير متباينة وتلبية دقيقة وسريعة وغير ذلك من متطلبات تأليف : محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، الصفحة (20) .

**اللياقة** البدنية الخاصة في كرة الطائرة يقول رادا Radda وفرونر Fronner وسورير Saure إن اللياقة البدنية الخاصة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة ، وهي هامة في بناء وتقدم لاعب كرة طائرة وتعمل على تحسين مستوى الأداء المعماري والخطط كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة . تأليف : محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم ، الصفحة (21) .

إن التاريخ الرياضي يعتبر كرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت إختراعها للاعبين في لعبة كرة السلة ، لا تتطلب ممارستها مجهودات عنيفة وخاصة في تلك فترات خارج موسم التدريب الرياضي وكذلك أثناء الطقس البارد الذي ربما لا يتناسب مع ممارسة الأنواع الأخرى من الألعاب التي تمارس في الملاعب المفتوحة غير المغطاة .

**ولقد** إنتشرت اللعبة في عام 1900 م ، خرج بعض اللاعبين في أرض خضراء وأقاموا ملعب لكرة طائرة ، وذلك بقصد مزاولتها في الهواء الطلق بعيد عن صالات التدريب المفضلة وانتشرت اللعبة في العالم خلال الحرب العالمية الأولى عام 1914 م ، عن طريق الجنود الأمريكيين . تأليف : مختار سالم صفحة (12 ، 14) .

**وكان** تاريخ اللعبة كرة طائرة في ليبيا عرفت في أوائل الخمسينات حيث كانت تزاوّل في تلك الفترة للترويج وقضاء وقت الفراغ على الشواطئ ، ثم زاد انتشار هذه اللعبة عقب افتتاح " شعبية التربية الرياضية " بمعهد طرابلس للمعلمين سنة 1958 م .



**فقام المعهد آنذاك بالتعريف باللعبة عن طريق تنظيم بطولات واللقاءات بين المدارس الثانوية والمعاهد ، ثم انتقلت اللعبة عن طريق خريجي شعبة التربية الرياضية إلى بعض المدارس الإعدادية والثانوية من خلال ممارسة الطلاب لها ، وأصبحت معروفة لدى أغلب القطاعات الشبابية ، تأسس أول إتحاد عربي ليبي لكرة الطائرة سنة 1964 م ، و قد حصل بعض حكامنا على الشارة الدولية برغم الفترة القصيرة التي تأسس فيها الإتحاد .**

**وفي سنة 1966 م ، تم الإنضمام للإتحاد الدولي والإتحاد الأفريقي ، ثم الإنضمام للإتحاد العربي ويعتبر عضوا مؤسسا فيه سنة 1975 م ، من تأليف : إبراهيم رحومه زايد علي بشير الفاندي علي علي فطيس ، صفحة (9 ، 10) .**

### **1 . 2 مشكلة البحث :**

**تعتبر مهارة الضرب الساحق من أهم المهارات في الكرة الطائرة ، حيث إنها من أكثر المهارات التي تقود الفرق للفوز بالمباريات ولكي تكون الأكثر حصدا للنقاط يجب اتقان هذه المهارة بأنواعها ومن مختلف المراكز حيث إنها الأكثر فعالية لحصد النقاط .**

**ومن هنا لاحظ الباحث تدني مستوى الفريق الأول لنادي النهضة ضعف في هذه المهارة مما أدى بالباحث من إجراء هذا البحث للوقوف على أسباب تدني المستوى للفريق في الضرب الساحق .**

### **1 . 3 الدراسات السابقة :-**

**علاقة القوى الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة .**

**إعداد الطالبتان : حنان صالح علي محمد - مبروكة عيسى ميلاد .**

**تحت إشراف : م . حاتم علي ناجي 2017 - 2018 م .**

### **1 . 3 . 1 أهداف البحث :**

**- (تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والضرب الساحق) .**

### **1 . 3 . 2 فروض البحث :**

**توجد علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الساحق الخطي .**

### **1 . 4 الدراسات المتشابهة :**

### **1 . 4 . 1 أهداف البحث :**

**معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين لأداء مهارة الضرب الساحق لكرة الطائرة .**

#### 2.4.1 الفروض :

هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة الإنفجارية لأداء مهارة الضرب الساحق تأليف : د . شيماء علي خميس النعيمي من شبانة ، جامعة بابل .

# الفصل الثاني

## 2 المصطلحات :

### 2. 1 القوة الانفجارية :-

هي حركة مزيج من القوة العضلية والسرعة لذا يجب المزج الجيد بينهما لكي تتوفر في الفرد درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارات الحركية التي تنهياً أسبابها بالتكامل بين هاتين الصفتين والذي يعتبر متطلبات الأداء الرياضي لدى المستويات العالية .

من بحث (علاقة القوة الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة)

إعداد : حنان صالح علي ، إشراف : حاتم علي ناجي 2017 - 2018 م ، صفحة رقم (1) .

تعتبر القوة الانفجارية من العناصر البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات الانتقال والتصويب والرمي والوثب باعتبارها صفة مركبة من القوة المميزة بالسرعة (عرفها علاوي عام 1981 ف) بأنها كفاءة الفرد في التغلب على المقومات مختلف في عملية تزايديه عالية وسرعة حركية مرتفعة .

**فالقوة المميزة بالسرعة مركبة من صفة القوة والسرعة ويذكر (علاوي) إنه يشترط لتوفير عناصر القوة في الفرد أن يتميز بدرجة عالية من السرعة بالإضافة الى المهارات الحركية التي تنتهي أسبابها بالتكامل بها صفة القوة العضلية والسرعة .**

من بحث (علاقة القوة الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة) .

أعداد : حنان صالح علي ، إشراف : حاتم علي ناجي 2017 – 2018 م ، صفحة رقم (5) .

### 2. 2 القوة الانفجارية في الكرة الطائرة :

**لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تشكل القوة أهم مكونات اللياقة البدنية فيها وأن القوة الانفجارية هي الشكل الأكثر مساهمة في إعداد لاعب الكرة الطائرة ، حيث أن الإرسال الساحق يعتمد على قدرة اللاعب على الوثب إلى الأعلى للوصول إلى أعلى إرتفاع ممكن .**

**حيث تعد القوة الانفجارية العمود الفقري لأداء هذه المهارة ، فضلا عن أداء لاعب الكرة الطائرة الإنطلاقات السريعة والإنقضاض على الكرة في الدفاع عن الملاعب في تنفيذ الإرسال .**

من بحث (علاقة القوة الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة) .

أعداد : حنان صالح علي ، إشراف : حاتم علي ناجي 2017 – 2018 م ، صفحة رقم (1) .

### 2. 3 القوة العضلية :

**تعتبر القوة العضلية إحدى عناصر اللياقة البدنية وذات أهمية كبيرة لكافة الفعاليات الرياضية بنسبة متفاوتة ولكنها تحتل المرتبة الأولى في الأهمية مقارنة ببقية الصفات البدنية.**

من بحث (علاقة القوة الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة) .

إعداد : حنان صالح علي ، أشرف : حاتم علي ناجي 2017 – 2018 م ، صفحة رقم (1) .

## 2. 4 مفهوم القوة العضلية :

هي قدرة العضلة أو العضلات في التغلب على المقومات المختلفة وفقا لنوع النشاط الرياضي الممارس ، ويتوقف عليها وصول الفرد الى أعلى درجة من الأداء وهي أقصر كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما ، أو مجموعة من العضلات .

## 2. 5 أنواع القوة العضلية :

### 2. 5. 1 القوة العضلية العظمى أو القصوى:-

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي والعضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض أراذي .

### 2. 5. 2 القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة الجهاز "العصبي العضلي" في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة بإعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة .

### 2. 5. 3 تحمل القوة :

قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، وينظر إلى صفة تحمل القوة بإعتبارها مرطب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل .

من بحث (علاقة القوة الانفجارية للذراعين في مهارة الضرب الساحق للكرة الطائرة) .

أعداد : حنان صالح علي ، إشراف : حاتم علي ناجي 2017 – 2018 م ، صفحة رقم (4) .  
الدراسات السابقة والمشابه .

## 2. 6 المهارات الأمامية في الكرة الطائرة .

### 2. 6. 1 المهارات الحركية :

هي القدرة على اداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والإقتصاد في بدل الجهد ، وتنقسم المهارات الحركية في الكرة الطائرة إلى :

1- الإرسال .

2- التمرير من الأعلى .

3- الضرب الساحق .

4- التمرير من الأسفل .

5- حائط الصد .

## 1 - الإرسال :

هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن ويمكنه أن يضرب الكرة باليد أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى الملعب المنافس .

### أ - أهمية الإرسال :-

يتميز الإرسال بأنه أحد المهارات التي لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وتعتبر القدرة على التحكم في الأداء والإرسال صحيحا عملية هامة لأنه بواسطة إتقان أداء الإرسال يستطيع اللاعب كسب نقطة خاصة وأن اللاعب يكون أدائه مستقلا وغير مرتبط بزملائه أو بالفريق المنافس .

### ب - أنواع الإرسال:-

الإرسال بدوران الكرة / وهو ضرب الكرة باليد مما يؤدي إلى دورانها وهي تطير ويشمل :

1 - الإرسال المواجه من الأسفل .

2 - الإرسال الجانبي من الأسفل .

3 - الإرسال المواجه إلى الأعلى (التنس) .

4 - الإرسال الجانبي من الأعلى (الخطافي) .

الإرسال بدون دوران الكرة(التموج) :

1 - الإرسال التنس المتموج (الإرسال الأمريكي) .

2 - الإرسال الخطافي المتموج (الإرسال الياباني) .

### 2 - التمرير من الأعلى :

هو إستلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامها تقريبا وتمريرها للأعلى مع تغير إتجاهها بدون استقرارها على اليدين .

أ - أهمية التمرير من الأعلى : هو أساس في كرة الطائرة .

ب - أنواع التمرير من الأعلى :

1- التمرير الأمامي .

2- التمرير الخلفي .

3- التمرير بالسقوط المتدرج .

4- التمرير الجانبي .

5- التمرير بالوثب .

ج - مواصفات التمرير من الاعلى :

1 - التمرير من حيث الإرتفاع .

- 2 - التمرير من حيث الطول .
- 3 - التمرير من حيث الإتجاه .
- د - أخطاء شائعة في التمرير من الأعلى :

- 1 - تمرير في مستوى الصدر .
- 2 - دفع الكرة مع ملاقة الكرة بالكفين ، عدم مرونة الأصابع .
- 3 - رفع الكرة .
- 4 - لو الكرة باليدين وتمريرها جانبا .
- 5 - صفق الكرة .
- 6 - إتجاه طيران الكرة عمودي فوق الرأس .
- 7 - تمرير الكرة ذو مسار مسطح .
- 8 - تمرير الكرة من وضع غير متزن .
- 9 - الميل خلفا أثناء لعب الكرة .
- 10 - تمرير الكرة وهي عالية بدرجة كبيرة عند الأرض .

### 3 - الضرب الساحق :

هو الضرب الهجومي عبارة عن ضرب اللاعب الكرة بإحدى اليدين بقوة لعبوها بالكامل فوق المستوى الرأس للشبكة وتوجيهها للأسفل نحو ملعب المنافس .

أ - أهمية الضرب الساحق :

هو يعتبر سلاح هجومي في الكرة الطائرة ويحتل فرع رئيسي في اللعب لأهميته في العمل على التفوق الفرق المتنافسة وهو اللمسة الاخيرة في لعب الفريق .

ولاعب الذي يتميز بهذه الضربة يكون متميز بالرشاقة الدقة في الأداء الحركي وقوة الانفجارية في الضرب الوثب .

### أنواع الضرب الساحق :

- 1 - الضرب الساحق المواجه (بدون دوران أو بدوران) .
  - 2 - الضرب الساحق الجانبي (الخطافي) .
  - 3 - الضرب الساحق بالرسخ .
  - 4 - الضرب الساحق الخادع .
- من كتاب الكرة الطائرة لدكتورة ألين وديع فرج ، صفحة (187- 128) .

#### 4 - التمرير من الأسفل :

التمرير من الأسفل هو استخدام الكرة المرسلّة من المنافس وتمريها من أسفل لأعلى نتيجة ارتدادها على الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب .

أ - أهمية التمرير من الأسفل :

هو أحد المهارات الدفاعية الهامة في الكرة الطائرة وأي خطأ فيه يؤدي إلى فوز الفريق المنافس بنقطة .

ب - الأداء الحركي للتمرير من الأسفل :

وقفة الاستعداد = مرحلة ضرب الكرة = مرحلة النهائي .

#### 5 - الحائط الصد :

هو قيام لاعب أو أكثر من لاعب الصف الأمامي بإعتراض الكرة المضروبة من الملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحاف العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة .

أ - أهمية الحائط الصد :

تستخدم هذه المهارة بنسبة 20 % تقريبا بالنسبة لجميع المهارات الأخرى المستخدمة في الكرة الطائرة .

وهي وسيلة فعالة في تنشيط العزم الفريق المنافس من خلال منع المهاجمة من الضرب الكرة ساحقا فوق شبكة .

ب - أنواع الحائط الصد :

1 - الحائط الهجومي .

2 - الحائط الدفاعي .

ج - الأداء الحركي لحائط الصد :

1 - الأقتراب .

2 - الوثب .

3 - الضرب .

4 - الهبوط .

د - الأخطاء الشائعة في الحائط الصد :

1 - لمس الشبكة أثناء الإرتقاء للوثب .

2 - لمس الشبكة أثناء الضرب .

3 - لمس الشبكة أثناء الهبوط .



- 4 - عبور خط النصف عند الإرتقاء .
  - 5 - مرور الكرة المضروبة فوق الحائط الصد بإستمرار .
  - 6 - إرتداد الكرة من اليدين إلى الخارج حدود الملعب .
  - 7 - سقوط الكرة بين الحائط الصد والشبكة .
  - 8 - مرور الكرة داخل حائط الصد .
  - 9 - إختراق الكرة بين يدي لاعب حائط الصد .
  - 10 - مرور الكرة بين ساعدي لاعب الحائط للصد .
  - 11 - ملامسة كرة لأصابع حائط الصد وارتدادها في ملعب القائمين بالصد .
- من كتاب الكرة الطائرة للدكتورة إلين وديع فرج ، صفحة (149) .

# الفصل الثالث

### 3.1 عينة البحث :

اللاعبين : الفريق الأول لكرة الطائرة لنادي النهضة العدد (12) .

### 3.2 منهج البحث :

المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث إختبارات القوة الانفجارية للرجلين في مهارة ضرب الساحق لكرة الطائرة .

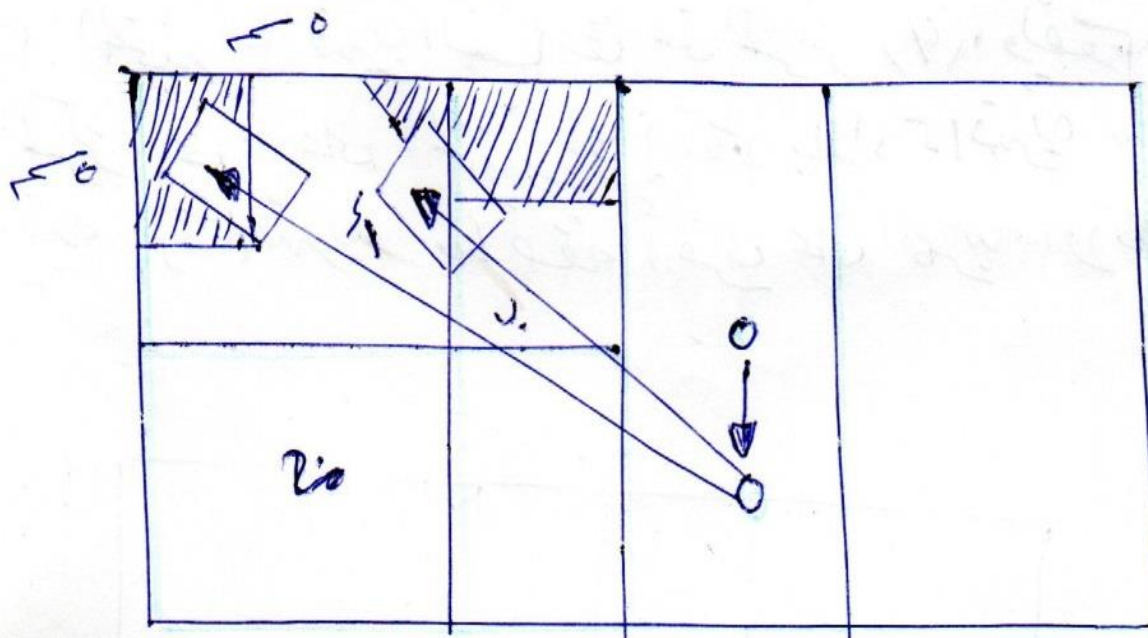
### 3.3 الإختبار الأول / دقة الضرب الساحق القطري :

#### 1 - الغرض من الإختبار :

- قياس دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري .

#### 2 - الأدوات :

(30) كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان تمرينات توضع إحداهما في ركن الملعب بحيث تكون زاويتها الداخليتين على بعد (5 سم) من خطى الجانب والنهائية ، وتوضيح الأخرى كما هو موضح بالشكل رقم (35).



### 3 - مواصفات الأداء :

يقوم المختبر بالضرب الساحق في مركز (4) بحيث يقوم المدرب بالتمرير (Pass) لهم من المركز (3) باستخدام التمرير الطويل القطري على المختبر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق على المرتبة الخلفية ، ثم (15) محاولة أخرى على المرتبة الأمامية ، يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في ال (30) محاولة المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل .

#### 4 - التسجيل :-

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .
- نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج) .

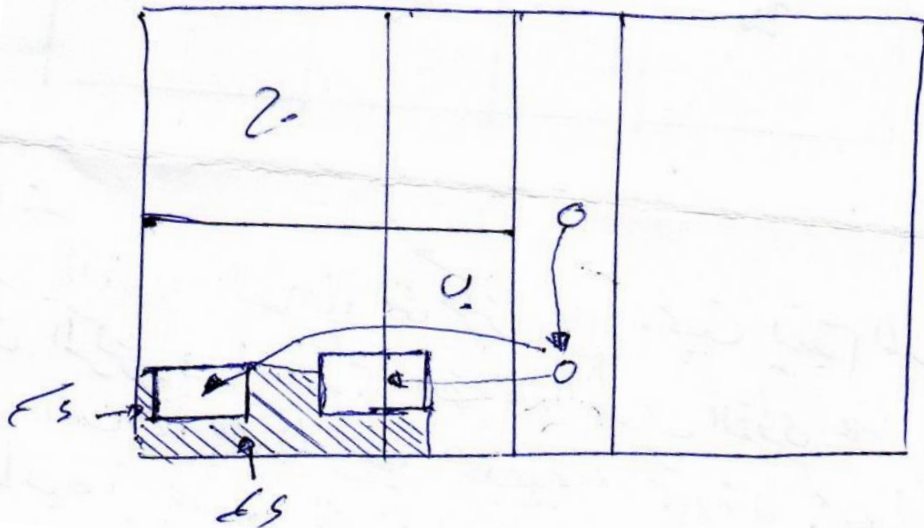
#### 3 . 4 الإختبار الثاني / دقة الضرب الساحق الخطي :

##### 1 - الغرض من الإختبار :

قياس دقة الضرب الساحق في إتجاهات مستقيمة .

##### 2 - الأدوات :-

(30) كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان توضع إحداهما (الخلفية) بحيث تبعد (5 سم) من خطى الجانب والنهاية ، وتوضح الأخرى كما هو موضح بالشكل رقم (36) .  
مواصفات الأداء :-يقوم المختبر بالضرب الساحق من المركز (4) ، ويقوم المدرب بالتمرير للمختبر من المركز (3) ، على المختبر أن يقوم بأداء (15) ضربة ساحقة على المرتبة الخلفية ، (15) ضربة ساحقة أخرى على المرتبة الأمامية .



##### 3 - التسجيل :-

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .
- نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج) .

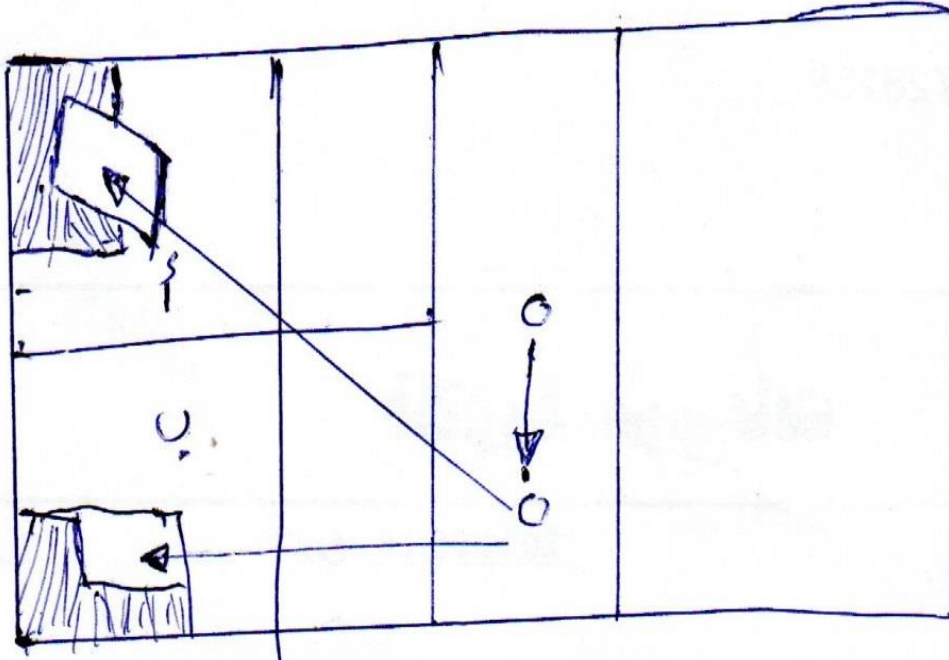
### 3. 5 الإختبار الثالث / دقة الضرب الساحق القطري والخطي :

1 - الغرض من الإختبار :-

- قياس دقة الضرب الساحق في الإتجاه القطري والإتجاه المستقيم .

2 - الأدوات :-

(30) كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان موضوعتان كما هو موضح .



3 - مواصفات الأداء :-

الضرب من المركز (4) ، الإعداد (عن طريق المدرب) من المركز (3) ، وعلى المختبر أداء (15) ضربة ساحقة نحو الإتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز 1)

4 - التسجيل :-

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .

# الفصل الرابع

#### 1.4 عرض النتائج ومناقشتها :-

##### جدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب القطري

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	م
2.8	0.57735	1
3.2	0.57735	2
2.7	1	3
2.9	0	4
3.6	0.57735	5
3.5	0.57735	6
3.1	0.57735	7
3.1	0.57735	8
3.4	0.57735	9
3	1	10
3.5	0.57735	11
3.3	0.57735	12

يتضح من الجدول (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار (الضرب القطري) تروحت من (2.7) إلى (3.5) في حين تراوحت قيمة الانحراف المعياري بين درجات أفراد عينة البحث من (0) الى (1) .

## جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب الساحق الخطي

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	2.7	0.57735
2	3	0.57735
3	2.5	0.57735
4	2.8	0
5	3.5	0.57735
6	3.6	0.57735
7	3	0.57735
8	3	0.57735
9	3.5	0
10	3	0
11	3.4	0.57735
12	3.1	0

يتضح من الجدول (3) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار (الضرب الساحق الخطي) تروحت من (2.5) الى (3.6) في حين تراوحت قيمة الانحراف المعياري بين درجات أفراد عينة البحث من (0) الى (0.577).



### جدول ( 3 )

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب القطري الخطي

م	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	2.8	0.57735
2	3.3	0.57735
3	2.6	0
4	2.8	0.57735
5	3.4	1
6	3.5	0.57735
7	3.2	1
8	3	0.57735
9	3.5	0.57735
10	3.1	1.154701
11	3.4	0
12	3.2	0.57735

يتضح من الجدول (4) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار (الضرب الساحق القطري الخطي) تراوحت من (2.6) الى (3.5) في حين تراوحت قيمة الانحراف المعياري بين درجات أفراد عينة البحث من (0) الى (1).

#### جدول (4)

يبين قيمة معامل الارتباط بين القوى الإنفجارية للرجلين والضرب الساق القطري والضرب الساق الخطي

نوع الارتباط	القوة الإنفجارية للرجلين	المتغيرات	م
طردى قوى	0.960	الضرب القطري	1
طردى قوى	0.971	الضرب الساق الخطي	2
طردى قوى	0.960	الضرب الساق القطري الخطي	3

يتبين من الجدول (4) ان قيمة معامل الارتباط بين القوة الإنفجارية للرجلين والضرب القطري بلغت (0.960) وقيمة معامل الارتباط بين القوة الإنفجارية للرجلين والضرب الساق الخطي بلغت (0.971) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين القوة الإنفجارية للرجلين والضرب الساق القطري الخطي (0.960)، مما يدل على وجود ارتباط طردى قوي بين القوة أنفجارية للرجلين وكلامن ( الضرب القطري – الضرب الساق الخطي – الضرب الساق القطري الخطي ) .

# الفصل الخامس

## 1.5 الإستنتاجات :

- بعد معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :
- وجود العلاقة دالة إحصائيا بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الساحق الخطي .
  - وجد العلاقة دالة إحصائيا بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الخطي القطري .
  - وجد العلاقة دالة إحصائيا بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الخطي الساحق الخطي.

## 2.5 التوصيات :

- في ضوء الإستنتاجات التي تم التوصل إليها وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :
- العمل على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لما لها من ارتباط بمهارة الضرب الساحق بانواعه .
  - التركيز على التمرينات التي تختص بتنمية القوة الانفجارية للرجلين في تدريبات الضرب الساحق.
  - إجراء المزيد من الابحاث حول بعض عناصر اللياقة البدنية والعلاقتها بالمهارات الاساسية لكرة الطائرة

# الملاحق

AI Nahda Sports &  
Social Cultural Club

التاريخ : 8 / 7 / 2024

الرقم الأشارى : 23



نادي النهضة الرياضي  
الثقافي الاجتماعي

## السيد المحترم // عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تحية طيبة وبعد،،،

نُثمن جهودكم المبذولة في السعي لتطوير الرياضة في المنطقة الجنوبية وفي إطار التعاون المتبادل بين المؤسسات الرياضية في المجتمع وبالإشارة الي طلبكم رقم 46 بتاريخ 2024/3/7م  
نعلمكم بموافقتنا على إجراء البحث متمنين لكم التوفيق والنجاح.

ولكم منا فائق الشكر والاحترام

والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته



رئيس مجلس إدارة النادي

ت/ هـ / الصادر العام.

مهدي محمد السنوسي

البريد الإلكتروني / alnahda.club1961@gmail.com نادي النهضة الرياضي الثقافي الاجتماعي / Facebook

## فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية .	1
ج	كلمة الشكر .	2
د	الإهداء .	3
<b>الفصل الأول</b>		
4	1 . 1 المقدمة .	4
4	1 . 2 مشكلة البحث .	5
4	1 . 3 الدراسات السابقة .	6
4	1 . 4 الدراسات المتشابهة .	7
<b>الفصل الثاني</b>		
7	2 المصطلحات .	8
7	2 . 1 القوة الانفجارية .	9
7	2 . 2 القوة الانفجارية في الكرة الطائرة .	10
7	2 . 3 القوة العضلية .	11
8	2 . 4 مفهوم القوة العضلية .	12
8	2 . 5 أنواع القوة العضلية .	13
8	2 . 6 المهارات الأمامية في الكرة الطائرة .	14
<b>الفصل الثالث</b>		
14	3 . 1 عينة البحث .	15
14	3 . 2 منهج البحث .	16
14	3 . 3 الإختبار الأول / دقة الضرب الساحق القطري .	17
15	3 . 4 الإختبار الثاني / دقة الضرب الساحق الخطي .	18

16	5 . 3 الإختبار الثالث / دقة الضرب الساحق القطري والخطي .	19
<b>الفصل الرابع</b>		
18	1 . 4 عرض النتائج ومناقشتها .	20
<b>الفصل الخامس</b>		
23	1 . 5 الإستنتاجات	21
23	2 . 5 التوصيات	22
<b>الملاحق</b>		
25	الملاحق .	23
26	فهرس الموضوعات .	24
28	فهرس الجداول .	25



## فهرس الجداول

رقم الجدول	إسم الجدول	ت
20	الجدول رقم (1) يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب القطري .	1
21	الجدول رقم (2) يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب الساق الخطي	2
22	الجدول رقم (3) يبين المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات أفراد عينة البحث في إختبار الضرب القطري الخطي	3
23	الجدول رقم (4) يبين قيمة معامل الارتباط بين القوى الإنجارية للرجلين والضرب الساق القطري والضرب الساق الخطي والضرب الساق القطري الخطي	4