



**"Some motor skills and their relationship to the accuracy of performing the volleyball spike skill for players of the specialized center in Wasit Governorate"**

**Sajjad Ayad Hadi Al-Harkani**

**Abstract:** This study aimed to identify the relationship between certain motor abilities and the accuracy of the volleyball spike skill performed by players at the specialized center in Wasit . The training phase for these motor abilities is crucial and requires specific exercises to develop them, particularly those related to the accuracy of the volleyball spike. This saves time and effort and serves as an effective teaching method for coaches to achieve optimal results. Based on the researcher's experience in volleyball and his observation of tournaments organized by the Ministry of Youth and Sports, he noted that many coaches do not consider modern methods and techniques in developing motor abilities. This observation formed the core of the research problem, which dictated the appropriate methodology for finding suitable solutions. The researcher employed a descriptive survey approach, deemed suitable for the nature of the study. Among the key findings was a strong correlation between motor abilities and the accuracy of volleyball skill performance, demonstrated by the presence of significant relationships between them. The achievement of high levels in motor abilities (reaction speed, agility, and flexibility) by the players at the specialized volleyball center, coupled with their accurate performance in the spike skill, led to a significant correlation between these abilities and the overall performance.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

**Keywords:** (Motor abilities, accuracy of performing the spike skill, players of the specialized volleyball center)

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





بعض القدرات الحركية وعلاقتها بدقة اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبى المركز

التخصصى فى محافظه واسط "

م.م سجاد اياذ هادى الحركانى

جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Sajjada.hadi621@uowasit.edu.iq](mailto:Sajjada.hadi621@uowasit.edu.iq)

المستخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة بعض القدرات الحركية بدقة اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبى المركز التخصصى فى واسط ، إذ تعد مرحلة التدريب الخاصة ببعض القدرات الحركية من اهم المراحل الواجب الاهتمام بها لذا يجب تمرينات خاصة من اجل تطوير هذه القدرات المرتبطة بدقة اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لتوفير الوقت ويستخدمها المدرب لتحقىق نتائج جيدة ، ومن خلال خبرة الباحث فى لعبة الكرة الطائرة ومتابعته للبطولات التى تقيمها وزارة الشباب والرياضة لاحظ إن هناك مدربين لا يعتمدون على الأساليب الحديثة فى العمل على تطوير القدرات الحركية ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث وهى التى تحدد المنهج الملائم من اجل الوصول إلى الحل المناسب لذلك ، اختار الباحث المنهج الوصفى بأسلوبه المسحى ليلائم مشكلة البحث ، ومن اهم الاستنتاجات هناك ارتباط عال بين القدرات الحركية ودقة الأداء المهارى بالكرة الطائرة، من خلال وجود العلاقات المعنوية فيما بينها ، إن تحقيق لاعبى المركز التخصصى بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بمتغير القدرات الحركية سرعة رد الفعل و الرشاقة و المرونة ، فضلا عن دقة الأداء الجيد لهن فى مهارة الضرب الساحق أدى إلى وجود العلاقة المعنوية

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : (القدرات الحركية ، دقة اداء مهارة الضرب الساحق ، لاعبى المركز التخصصى بالكرة الطائرة )

رقم الايداع فى المكتبة الوطنية 2439



## 1-التعريف بالبحث :

## 1-1 المقدمة :

تعد الرياضة مقياساً حقيقياً للمجتمعات المتحضرة لمكانتها الكبيرة في التقدم الفكري لأي مجتمع، ومن اجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة محليا وعالميا، كما نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعا أو بابا في البحث إلا وطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية فهي كونت لنفسها اساليب متطورة قياساً بعمرها القصير نسبياً كونها لعبة تمتلئ بالفرص التي تساعد على النمو بدنياً وحركياً وعقلياً ، وأن لهذه القدرات الحركية دوراً فاعلاً وكبيراً في تحقيق الإنجازات .

إذ تعد " القدرات البدنية والحركية من اهم عوامل الأداء المهاري بكرة الطائرة الحديثة، وتعد الوسيلة الحاسمة للفوز بالمباريات ، لما للقدرات البدنية والحركية لما لها من دور فعال , إذ لا يمكن اتمام الضرب الساحق الهجومي دون امتلاك اللاعب القدرة على الوثب عاليا، فكل الحركات تحتاج كما ونوعا في تنفيذ القدرات الحركية لتتناسب طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء " (حنان : 1997, ص18)

وتعد القدرات البدنية والحركية هي القاعدة الهامة التي تستطيع بها اللاعبة التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، وتلزم اللاعبة القوة حتى تستطيع الوثب إلى الأعلى لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما تحتاج اللاعبة إلى تنمية الرشاقة لكي تستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة" ومن هنا بدأ التنافس بين الدول في ايجاد طرق علمية حديثة عند إجراء الدراسات والبحوث التي بها يتطور مستوى الأداء ، فضلا عن وجود القدرات الحركية التي تمثل اساسا في اعداد اللاعب الجيد بالكرة الطائرة ، فهي الجزء الحاسم لكسب المباريات خصوصا عندما يتساوى مستوى الأداء بين الفرق ، ولكون كل مهارة من مهارات كرة الطائرة تحتاج قدرات حركية خاصة توجب على المدربين مراعاتها، واللاعب الذي يتمتع بقدرات عالية قادر على التقدم بمستواه المهاري والخططي، بالإضافة الى تعلم المهارات المعقدة التي تتركز عليها مهارة الضرب الساحق في تنفيذ اداء الواجب الحركي. إذ تكمن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية وتأثيرها على دقة أداء مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة و لتسليط الضوء على دور وأهمية القدرات الحركية ووضعها نصب أعين المتخصصين كي يعملوا على تطوير التمارين التي تعمل على تنميتها لدى اللاعبات والي ستؤدي بدورها إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لديهم.

( فرج، ألين وديع ، ١٩٩٠ , ص90)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



**1-2 مشكلة البحث:**

إن لاعب الكرة الطائرة لا يمكن إن تحقق الإنجاز والوصول الى المستويات المتقدمة ما لم يمتلك مواصفات بدنية وحركية تتوافق مع نوع النشاط الحركي ، وبه يتم اختيار اللاعبين لبيئات القدرات العالية أو العمل على تحسين هذه القدرات واختيار المهارة التي يؤديها اللاعب، وبمتابعة الباحث للعديد من المصادر الحديثة ، وايضا متابعة لمباريات الكرة الطائرة المحلية والخاصة بالمركز التخصصي للكرة الطائرة في محافظة واسط لاحظ ان هناك تباين في أداء اللاعبين في أثناء المباراة الواحدة، أو في البطولات بشكل عام ولعدم القدرة على أداء بعض المهارات الخاصة باللعب بالمستوى نفسه خلال المباراة ، مما يؤثر سلبيا في نتائجهم ويعزوا ذلك وجود انخفاض وتدني بالمستوى لبعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين، وعدم التركيز في تطويرها في العملية التدريبية .

ولهذا حدد الباحث هذه المشكلة وأبعادها من خلال إيجاد علاقة هذه القدرات الحركية بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة والوقوف على معالجات هذه المشكلة من اجل الإسهام في الارتقاء بمستوى هذه القدرات لدى لاعبين الكرة الطائرة ومساعدة المدربين للنهوض بمستوى اللعبة. وتتلخص مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

هل توجد علاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة في المركز التخصصي بمحافظة واسط ؟

**1-3 هدف البحث :**

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين المركز التخصصي في الكرة الطائرة بمحافظة واسط .

**1-4 فرض البحث :**

1- توجد علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب للاعبين المركز التخصصي في الكرة الطائرة بمحافظة واسط.

**1-5 مجالات البحث**

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز التخصصي في الكرة الطائرة بمحافظة واسط.

1-5-2 المجال الزمني : من 2025/7/15 ولغاية 2025/10/15

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الشهيد ميثم حبيب في محافظة واسط.



2- منهج البحث وإجراءاته:

1-2 منهج البحث

اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ليلائم طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى المركز التخصصي للكرة الطائرة في محافظة واسط للموسم الرياضي (2024 - 2025) ويتكون من (١٨) لاعب ، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية " إذ إن الباحث اختار العينة التي تتلائم مع بحثه وهذا هو الذي يقدر حاجته إلى المعلومات التي تحقق غرضه ". وتم استبعاد (6) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية، وبلغ العدد النهائي للعينة (١٢) لاعب ويمثلون نسبة (66.666%). ولغرض تحقيق التجانس بين عينه البحث تم ضبط المتغيرات الاتية والجدول (1) يبين ذلك.

(عبد الرحمن عدس وآخرون ، ١٩٨٨ ، ص117)

الجدول (1)

يوضح الأوساط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المعامل الاحصائية
0,320	2,789	23,5	العمر الزمني (سنة)
0,793	4,216	179	الطول (سم)
0,520	3,165	75	الكتلة (كغم )
0,176	1,882	3	العمر التدريبي (سنة)

2-3 أدوات البحث :

نظرا لشمول الدراسة على متغيرات القدرات الحركية الخاصة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة تطلب استخدام الأدوات الاتية : (استمارة الاستبيان ، الاختبارات ، المصادر والمراجع).

2-3-1 استمارات الاستبيان:

لتحديد متغيرات الدراسة قام الباحث بإعداد استمارة استبيان وكما يأتي :

2-3-1-1 استمارة تحديد القدرات الحركية :

تم إعداد استمارة استبيان الاستطلاع رأي المتخصصين حول تحديد القدرات الحركية الخاصة .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



فقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين ضمن مجالات (الكرة الطائرة ، والتعلم الحركي، والاختبارات والقياس) .(ملحق رقم 3) لبيان أي القدرات تلائم عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم تحديد القدرات الحركية الخاصة والتي حصلت على " نسبة اتفاق أكثر من 75% فأكثر من آراء المحكمين " بنيامين ، بلوم ، وآخرون : 1983، ص127) و الجدول (٢) يبين القدرات التي تم الاتفاق عليها.

## الجدول (٢)

يبين نسبة اتفاق المتخصصين حول تحديد أهم القدرات الحركية بالكرة الطائرة

ت	القدرات الحركية	عدد المتخصصين		نسبة الاتفاق
		المتفقيين	الكلية	
1	سرعة رد الفعل	6	7	90%
2	الرشاقة	6	7	90%
3	المرونة	5	7	80%

## 2-1-3-2 استمارة تحديد اختبارات القدرات الحركية :

تم إعداد استمارة استبيان الاستطلاع المتخصصين حول تحديد الاختبارات التي تقيس هذه القدرات وكما في الملحق (1) ، فقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين . وبعد جمع الاستمارات وتفرغها اتفق المختصون على تحديد الاختبارات المختارة لعينة البحث وبنسبة اتفاق (70%) او اكثر.

## الجدول (٣)

يوضح اتفاق المتخصصين في تحديد اختبارات القدرات الحركية

ت	القدرات الحركية	اختبارات القدرات الحركية	نسبة الاتفاق	عدد المختصون
1	سرعة رد الفعل	- اختبار الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير	85,714%	6
1		- اختبار جري 10 م عكس الإشارة	14,285%	1
2	الرشاقة	- الجري المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (9-3-6-3-9)	85,714%	6
1		-الجري المتعدد للجهات	14,285%	1
3	المرونة	-اختبار ثني الجذع من الوقوف اماما - اختبار رفع الكتفين للأعلى من وضع الانبطاح	14,285%	1



6	%85,714		
---	---------	--	--

### 2-1-3-3 استمارة تحديد اختبار مهارة الضرب الساحق :

فقد تم إعداد استبيان الاستطلاع آراء المتخصصين حول تحديد أهم اختبار يقيس مهارة الضرب الساحق وكما في الملحق (١). تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين ضمن مجالات (التعلم الحركي ، والتدريب الرياضي ، والكرة الطائرة) وطلب منهم تحديد الاختبار الأكثر أهمية. وبعد جمع الاستمارات وتفرغها اتفق المتخصصين على ترشيح الاختبار المختار لعينة البحث وبنسبة اتفاق (٧٠%) وأكثر .

#### الجدول (4)

يوضح اتفاق آراء المتخصصين في أهم اختبار مهاري للضرب الساحق

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	نسبة الاتفاق	عدد المختصين
1	الضرب الساحق	1. نموذج اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم	%85,714	6
		2. نموذج لاختبار الدقة في الضرب الساحق من مركز (4) ومركز (6)	%14,285	1
		3. نموذج اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي	0,00	-

### 2-3-2 الاختبارات

#### 1-2-3-2 اختبار القدرات الحركية الخاصة

1- اختبار الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير (عماد الدين ابو زيد ٢٠٠5)

2- اختبار الجري المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (9-3-6-3-9) (حسانين، محمد صبحي

وعبد المنعم حمدي (١٩٩٧):

3- اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح . (عماد الدين ابو زيد :٢٠٠5)

والملحق (1) يوضح مواصفات اختبارات القدرات الحركية

#### 2-2-3-2 الاختبارات المهارية

1- اختبار مهارة الضرب الساحق " . (Ralph & Bob B. (1982)

والملحق (٣) يوضح مواصفات الاختبار المهاري لعينة البحث.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





#### 4-2 الادوات والأجهزة المستخدمة:

1. ميزان طبي يقيس لأقرب نصف كيلو غرام، صافرة ، طباشير ، مسطرة.
  2. ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن بالدقائق والثواني.
  3. شريط قياس لقياس المسافات + شريط لاصق بعرض ( 5سم).
  4. ملعب الكرة الطائرة قانوني + شبكة كرة الطائرة + كرات طائرة عدد (10).
- (Ralph & Bob B. (1982)

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم 2025/7/12 على (6) لاعبين من عينة البحث الأصلية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهم خارج عينة الدراسة الأساسية .

#### 6-2 التطبيق النهائي للاختبارات:

- تم تطبيق اختبارات القدرات الحركية والاختبار المهاري على جميع طالبات المرحلة الثالثة عينة البحث للمدة من 2025/7/13 ولغاية 2025/7/14 كما يأتي:
1. تم إجراء اختبار القدرات الحركية والاختبار المهاري تحت الظروف نفسها لعينة البحث ، وتم استخدام أجهزة قياس واحدة.
  2. تسجيل النتائج طبقا للمواصفات والشروط المحددة لكل اختبار.
  3. قسم الباحث تطبيق القياسات والاختبارات المعتمدة في البحث على مدى يومين لعينة البحث وكما يلي:
- اليوم الأول :**

يتم قياس الطول وكتلة اللاعب ، وأيضا اختبارات القدرات الحركية الخاصة بعد توضيحها لأفراد العينة .

#### اليوم الثاني:

تطبيق الاختبار المهاري بعد توضيح كيفية تنفيذ الاختبار والتأكد من فهم اللاعبين لطريقة التنفيذ، ويقوم اللاعب بالإحماء الجيد بعدها ينفذ اختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

#### 7-2 الوسائل الإحصائية :

للتوصل إلى نتائج البحث قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الوسيط الحسابي المكتبة الوطنية 2439



- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج:

عرض النتائج ومناقشة البيانات الخاصة بعينة البحث وعلى النحو الآتي :

1. قياس متغيرات القدرات الحركية والجدول (5) يبين ذلك.

### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية اختبارات تركيز الانتباه والقدرات البدنية والحركية	متغيرات البحث
0,1156	1,870	ثا	اختبار قدرة الاستجابة الحركية والتحرك سريعا وفقا لاختبار المثير	القدرات الحركية
0,2367	8,766	ثا	الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (9-3-6-3-9)	
5,4827	67,333	سم	اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح	

و يتبين من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات القدرات الحركية التي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة.

قياس دقة أداء مهارة الضرب الساحق المعتمد في البحث لاعبي المركز التخصصي بالكرة الطائرة في محافظة واسط، والجدول (6) يبين ذلك.

### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية الاختبار المهاري	دقة الاداء
1,7581	15,000	درجة	اختبار مهارة الضرب الساحق	

يتبين من الجدول أعلاه أوساط الحسابية والانحراف المعياري لدقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، والتي تم قياسها من خلال الاختبار المستخدم.

ولأجل تحقيق فرض البحث: تم حساب معامل الارتباط بين كل متغيرات القدرات الحركية التي تم قياسها مع دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى لاعبي المركز التخصصي وعلى النحو الآتي:



## الجدول (٧)

يبين معاملات الارتباط بين متغيرات القدرات الحركية ودقة الأداء المهاري

دقة الاداء	القدرات الحركية
مهارة الضرب الساحق	
0,939-	اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير
0,863-	اختبار الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (9-3-6-3-9)
0,905-	اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح

إذا كانت نسبة الخطأ  $0,05 \geq$  يعد معنوياً وبدرجة حرية (١٠) و (ر) الجدولية = (٠,٥٧٦)

## 3-2 مناقشة النتائج:

يثبت الجدول (٧) وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات الحركية ودقة الأداء المهاري للاعبين، وذلك ما يؤكد هذا الارتباط المهم لأنه يمثل حاله فعالة من الحالات الخاصة بالتوافق بين الجانب البدني والمهاري الذي به شخص مستوى الإنجاز بشكل دقيق. وفي هذا الصدد يؤكد خطايبية ، أكرم زكي (1996) أن " لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي المتميزة بالمباغطة والمفاجأة ، وتستمر المباراة أحيانا أكثر من ساعتين بسببه يحتاج بعض اللاعبين الى قدرة بدنية ومهارية عالية مستمرة التركيز ليستطيع توقع المواقف المفاجئة ويتجاوز الصعوبات غير المتوقعة لكسب نقطة المباراة أو الحيازة على الكرة والفوز بالمباراة " .

لذلك يرى الباحث أن الدقة تعد من أهم القدرات الحركية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة في تنفيذها للمهارات الأساسية تنفيذا جيدة. إذ " تؤدي ممارسة الكرة الطائرة إلى تحسين الدقة من حيث دقة إدراك قوة الضربات وسرعتها ودقة إدراك وارتفاع الكرة وبعدها واتجاهها ومكان مناسب لتوجيهها إليه سواء كان ذلك في التمير أو الإرسال أو الضرب الساحق أو الصد".

وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار الرشاقة (الجري المرتد) ودقة أداء مهارة الضرب الساحق، فإن الجدول رقم (٧) يبين وجود علاقة معنوية عكسية بين هذه المتغيرات ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن " الرشاقة تحتل المرتبة الأولى للقدرات الحركية في الكرة الطائرة لما لها من دور ايجابي في جودة تنفيذ الضرب الساحق ، فهذه المهارة تحتاج تغير اتجاه الجسم أثناء الطيران بسرعة عالية " .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار السرعة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق ، فان الجدول (٧) يثبت وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين هذه المتغيرات، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن لعبة الكرة الطائرة هي من الالعاب ذات السرعة وباتجاهات مختلفة ، وفي أوقات متتابعه في مسافات مختلفة خلال المباراة .

ونظرا " لتنوع الأداء المهاري و الاداء الخططي بالكرة الطائرة ، يجب على اللاعب تنفيذ حركات عديدة تمتاز بالبده السريع ، وبهذا توجب على لاعب الكرة الطائرة ان يمتاز بالقدرة على الانطلاق ووتغيير اتجاه الحركة مع التوقف السريع ، لكي يستطيع القيام بالأداء المهاري السريع بشكل جيد ."

ويرى حسن ، زكي محمد محمد (١٩٩٨) تعد السرعة عبارة انقباضات عضلية سريعة وارتباطها بالسرعة الحركية ، فهي تنقسم من الناحية الفنية إلى سرعة انتقالية وحركية ورد فعل ، فعليه ان يتمتع اللاعب بالسرعة اولا ، لأن جميع مهارات الهجوم والدفاع تتم من جراء استخدام جانب السرعة، وهي عامل اساسي في أداء الضرب الساحق الهجومي في مختلف الاتجاهات.

محمد محمد (١٩٩٨ ، ص 27)

وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار المرونة ودقة أداء مهارة الضرب ألساحق، فان الجدول المرقم (٧) يبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين هذه المتغيرات ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى المرونة قدرة حركية ضرورية الأداء الحركات والمهارات الرياضية المختلفة، والمفاصل تعد الأجزاء المسؤولة عن المرونة في جسم الانسان ويشير حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم حمدي (١٩٩٧) نقلا عن لاري كيش "

ان اهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة تتمثل في :

1- قابلية العضلات والأربطة للامتطاء .

٢- قابلية المفاصل للحركة المرونة المفصلية.

٣- التناسق والارتخاء للتوترات العضلية " .

وقد اتفق العديد من العلماء على أن المرونة هي احدى القدرات الضرورية في الكرة الطائرة. حسانين، محمد

صبحي وعبد المنعم حمدي (١٩٩٧ ، ص 112)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





## 4- الاستنتاجات والتوصيات

## 1-4 الاستنتاجات

1- تؤثر القدرات الحركية إيجابيا في دقة الأداء المهاري بالكرة الطائرة، من خلال وجود العلاقات المعنوية فيما بينها .

2- إن تحقيق لاعبي المركز التخصصي بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بمتغير القدرات الحركية سرعة رد الفعل و الرشاقة و المرونة ، فضلا عن دقة الأداء الجيد لمن في مهارة الضرب الساحق أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها .

## 4- 2 التوصيات

- 1- استخدام البرامج التدريبية والتعليمية التي تهتم بمتغيرات القدرات الحركية ضمن برامج الإعداد البدني والمهاري ولخططي للاعبي المراكز التخصصية بالكرة الطائرة.
- 2- الاهتمام بتطوير متغير القدرات الحركية (سرعة رد الفعل، والرشاقة، والمرونة) التي أظهرت علاقة ارتباط معنوية .

## المراجع

1. خضر، حنان (1997): تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهاتري التمرير والإرسال للناشئين بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.ص18.
2. فرج، أئين وديع (1990): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، دار المعارف، مصر،ص52.
3. عبد الرحمن عدس وآخرون (1988): دليل المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس،116.
4. بنيامين ، بلوم ، وآخرون (1983) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون ، مكاروهيل ، القاهرة،126.
5. عماد الدين ابو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية، طأ، منشأة المعارف الاسكندرية،402-4-4.
6. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم حمدي (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.144-163
7. عماد الدين ابو زيد (2005): مصدر سبق ذكرة ، ص 409 .
8. خطايبية ، أكرم زكي (1996): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



تحت

تحت

9. -خطابية , اكرم زكي (1996): المصدر السابق نفسة , ص290 .
10. فرج، أئين وديع (1990): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، دار المعارف، مصر، ص55.
11. عبد الكريم، محمود (٢٠٠١): الكرة الطائرة (تدريب وتعليم)، مطابع الأهرام، القاهرة، ص44-45
12. حسن ، زكي محمد محمد (١٩٩٨): الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، مصر .ص.27.
13. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم حمدي (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
16. Ralph & Bob B. (1982): Spiking Champion Ship Volleyball by The Experts 2nd ed., Leisure Pre, West point, Network,p49-56.

Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



العدد الأول - المجلد السابع والعشرون  
تاريخ النشر 30 آذار 2026