



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

تأثير تدريبات القوة القصوى والسرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

علي خالد عبدالحسن

بإشراف

أ.م.د. باسم إبراهيم حميد

5

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

﴿ ٨٥ ﴾

S



إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسّرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتيّ الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" المُقدمة من قبل الطالب (علي خالد عبدالحسن) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة.

أ.م.د. باسم إبراهيم حميد
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة
٢٠٢٢ / / م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.د. محمد وليد شهاب
معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة
كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
٢٠٢٢ / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّي قرأت الرسالة الموسومة بـ "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسّرعَة في بعض القدرات البدنية ومهارتيّ الإرسال والضّرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" المُقدّمة من قبل الطالب (علي خالد عبدالحسن)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائيّة بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائيّة ومن أجله وقعت.

المقوم الإحصائيّ: أ.م.د. محمد وليد شهاب

مكان العمل: كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢م



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسّرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتيّ الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" المقدّمة من قبل الطالب (علي خالد عبدالحسن)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، وأصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ومن أجله وقعت.

المقوم اللغوي: أ.م.د. محمد قاسم سعيد

مكان العمل: كليّة التربية الأساسية/ جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢م



إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسّرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتيّ الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" المُقدّمة من قبل الطالب (علي خالد عبدالحسن)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

المقوم العلمي: أ.د. محمد عوفي راضي

مكان العمل: جامعة البصرة/

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / ٢٠٢٢م



إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسّرعَة في بعض القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضّرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" المُقدّمة من قبل الطالب (علي خالد عبدالحسن)، قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، ومن أجله وقعت.

المقوم العلمي: أ.م.د. علاء محسن ياسر

مكان العمل: جامعة بغداد/

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ "تأثير تدريبات القوّة القصوى والسرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتيّ الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة" وقد ناقشنا الطالب (علي خالد عبدالحسن) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقِرُّ أنّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنيّة وعلوم الرياضة.

أ.م.د. احمد ولهان حميد

عضوًا

٢٠٢٢/ /

أ.د. رشا طالب ذياب

عضوًا

٢٠٢٢/ /

أ.د. حبيب علي طاهر

رئيسًا

٢٠٢٢/ /

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠٢٢م

أ.د. ماجدة حميد كمش

عميد كليّة التربية البدنيّة وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

٢٠٢٢م / /

الإهداء

معلم البشرية الأول، حبيبنا وشفيعنا محمد
(صلى الله عليه وسلم).

الحضن الذي يحتوي جميع أبنائه... وطني.
جنتي، ونبض قلبي، وفرحة حياتي... أمي
الحبيبة.

سندي، وقدوتي، ومنبع الحنان والنور
الذي يضيء حياتي... أبي العزيز.
النبع الذي أرتوي منه حبًا وحنانًا... إخوتي
وأخواتي.

أهدي جهدي اليسير

الباحث

إلى

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين .. على كثير نعمه وسعة فضله، والصلاة والسلام على أفضل خلقه سيدنا مُحَمَّدٌ ﷺ خاتم الأنبياء والمرسلين وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين وعلى أصحابه المنتجبين، أحمدته حمداً كثيراً على منحي القوة والصبر والإيمان على إتمام هذه الرسالة.

لا يسع الباحث بعد انتهائه من كتابة رسالته إلا أن يقدم شكره وامتنانه لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى متمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور (ماجدة حميد كمش).

ويقتضي مني واجب الاعتراف بالفضل أن أقدم شكري إلى من أسهم في إغنائي بكلمة قالها، أو ملاحظة نافعة أبدأها، أو مصدر أغنى قيمته العلمية ولاسيما أستاذي الفاضل المشرف الأستاذ المساعد الدكتور (باسم إبراهيم حميد) على توجيهاته القيمة وجهوده المخلصة وإرشاده المستمر الذي كان له الفضل الكبير في إغناء واستكمال الجوانب العلمية للرسالة، داعياً العلي القدير أن يمنَّ عليه بدوام الصحة والتوفيق إن شاء الله.

وأسجل شكري واحترامي للسادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمين الذين أغنوا الرسالة بملاحظاتهم العلمية القيّمة، أنارَ الله طريقهم وسدد خطاهم في طريق العلم والمعرفة.

وأقدم بخالص شكري للأستاذ الدكتور محمد وليد شهاب، ، لما أبداه من توجيهات وآراء علمية أسهمت في إغناء البحث، وفقه الله وجزاهُ الخير كُلَّهُ. ولا بد من تقديم الشكر والعرفان العالين إلى عينة البحث، والسادة التدريسيين لتعاونهم الكبير والمخلص والتزامهم العالي طوال مدة تطبيق المنهج وفقهم الله وحقق أمانيهم وسدد خطاهم.

ولا يفوتني أن أقدم بواجب العرفان بالجميل لفريق العمل المساعد، الذين تحملوا أعباء العمل في سبيل إنجاحه فجزاهم الله خير الجزاء.

وأقدم شكري وامتناني للسادة الخبراء والمختصين الذين كان لتوجيهاتهم العلمية الفضل في إنجاز البحث.

وأتقدم بالشكر لشعبة الدراسات العليا لتعاونهم معنا طوال مُدّة الدراسة وفقهم الله للخير كُلّه ونفع بجهودهم الآخرين.

وأتقدم بالحب والوفاء والعرفان بالجميل لزملائي في الدراسة لما أبدوه لي من تعاون ومساعدة فجزاهم الله عني خيراً ووفقهم الله تعالى إلى كُلّ ما يرضاه ويتقبله. ويتقدم الباحث بالشكر والامتنان الكبير إلى العاملين في مكاتب كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة في جامعة ديالى، لما قدموه من مساعدات وتسهيلات مكتبية للباحث، جزّاهم الله خير الجزاء.

ختاماً أقف احتراماً وتقف الكلمات حائرة وعاجزة عما يجول في خاطري لا تستطيع التعبير عن مدى شكري لعائلتي الذين شاركوني بالقلب قبل الأيدي أعطاهم الله الصحة والعافية، وأطال في عمرهم وأدامهما الله لي نُحْرًا. وعُذراً لكل جهد مخلص فاتني أن اذكره بنية حسنة وأسأل الله الباري عزّ وجلّ أن يُوفّقنا جميعاً لما فيه صلاحنا ورضاه، والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين.

والله ولي التوفيق

الباحث

مستخلص الرسالة

تأثير تدريبات القوة القصوى والسرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة

الباحث

علي خالد عبدالحسن

المشرف

أ.م.د. باسم إبراهيم حميد

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٢ م

إنَّ التقدّم الحاصل في المجال الرياضي في وقتنا المعاصر، وتحقيق مستوى متقدّم في الرياضات التنافسية، يرجع إلى التطور الكبير في شتى مجالات العلوم الرياضية، فضلاً عن الترابط الوطيد بين البحث العلمي والتطبيقات الميدانية التخصصية، التي بدورها تؤدي إلى حلّ المشكلات المرتبطة بالأداء سواء كان على المستويين البدني والمهاري، ولما كان الباحث لاعباً في أحد أندية الدرجة الأولى، فضلاً عن متابعته المستمرة لمباريات الدوري الممتاز، لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية، ممّا ينعكس سلباً على مستوى الأداء والدقة في تنفيذ المهارات، لذا ارتأى الباحث تدريبات القوة والسرعة، سعياً منه إلى تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، فضلاً عن تحسين الأداء المهاري لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق. هدفت الرسالة إلى إعداد منهج تدريبي للقوة القصوى والسرعة للاعبين أندية الدرجة الأولى دون ١٩ سنة، والتعرف على تأثير تدريبات القوة القصوى والسرعة في القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذي الاختبارين القبلي والبعدي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية، كان عددها (٢٤) لاعباً من أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة، إذ أجريت الاختبارات القبلية

للقدرات البدنية ومهارتي الضرب الساحق والإرسال الساحق، فضلاً عن تطبيق المنهج التدريبي ولمدة (١٢) أسبوعاً للقوة القصوى والسرعة على المجموعة التجريبية، فيما بقيت المجموعة الضابطة تتدرب على منهج المدرب، وبعد انتهاء المنهج التدريبي، أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين في القدرات البدنية والمهارية. وبعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحث، توصل إلى أنّ المنهج التدريبي لتدريبات القوة القصوى والسرعة كان لها تأثير كبير على القدرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية، لذا أوصى الباحث بضرورة اعتماد المنهج وتدريبات القوة القصوى والسرعة في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق لأندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان.	١
٢	الآية القرآنية.	٢
٣	إقرار المشرف.	٣
٤	إقرار المقوم الإحصائي.	٤
٥	إقرار المقوم اللغوي.	٥
٦	إقرار المقوم العلمي الأول.	٦
٧	إقرار المقوم العلمي الثاني.	٧
٨	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	٨
٩	الإهداء.	٩
١٠	شكر وثناء	١٠
١٢	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	١١
١٥	ثبت المحتويات.	١٢
١٩	ثبت الجداول.	١١
٢١	ثبت الأشكال.	١٣
٢٢	ثبت الملاحق.	١٤

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
٢٤	مقدمة البحث وأهميته.	١-١
٢٥	مشكلة البحث.	٢-١
٢٦	أهداف البحث.	٣-١
٢٦	فرضيات البحث.	٤-١
٢٦	مجالات البحث.	٥-١
٢٦	المجال البشري.	١-٥-١
٢٦	المجال الزمني.	٢-٥-١
٢٦	المجال المكاني.	٣-٥-١
٢٧	تعريفات إجرائية.	٦-١
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
٢٩	الدراسات النظرية.	١-٢
٢٩	القوة العضلية.	١-١-٢
٣١	القوة القصوى.	١-١-١-٢
٣٢	القدرة الانفجارية.	٢-١-١-٢
٣٥	القوة المميزة بالسرعة.	٣-١-١-٢
٣٨	السرعة.	٢-١-٢
٤٠	السرعة الحركية.	١-٢-١-٢
٤٢	السرعة الانتقالية.	٢-٢-١-٢
٤٤	المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.	٣-١-٢
٤٥	مفهوم مهارة الإرسال.	١-٣-١-٢

رقم الصفحة	الموضوع	ت
٤٧	أبرز أنواع مهارة الإرسال.	١-١-٣-١-٢
٥٠	مفهوم مهارة الضرب الساحق.	٢-٣-١-٢
٥٢	أبرز أنواع الضرب الساحق.	١-٢-٣-١-٢
٥٥	دراسات سابقة.	٢-٢
٥٥	دراسة فخري الدين قاسم صالح (٢٠٠٥).	١-٢-٢
٥٦	دراسة عائد صباح حسين جاسم النصيري (٢٠٠٩).	٢-٢-٢
٥٨	مناقشة الدراسات السابقة.	٣-٢-٢
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
٦٠	منهج البحث.	١-٣
٦٠	التصميم التجريبي.	٢-٣
٦١	مجتمع البحث وعينته.	٣-٣
٦٢	تجانس العينة.	١-٣-٣
٦٣	تكافؤ العينة.	٢-٣-٣
٦٤	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات.	٤-٣
٦٤	وسائل جمع المعلومات.	١-٤-٣
٦٤	الأجهزة المستخدمة في البحث.	٢-٤-٣
٦٥	الأدوات المستخدمة في البحث.	٣-٤-٣
٦٥	إجراءات البحث الميدانية.	٥-٣
٦٥	تحديد متغيرات البحث.	١-٥-٣
٦٥	تحديد أبرز القدرات البدنية بالكرة الطائرة قيد البحث.	١-١-٥-٣
٦٦	تحديد المهارات الهجومية بالكرة الطائرة قيد البحث.	٢-٥-٣
٦٧	ترشيح اختبارات القدرات البدنية.	٣-٥-٣

رقم الصفحة	الموضوع	ت
٦٩	مواصفات اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث).	٤-٥-٣
٧٥	الأسس العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث.	٥-٥-٣
٧٧	تحديد اختبارات المهارات الهجومية.	٦-٥-٣
٧٩	الأسس العلمية للاختبارين المهاريين.	٧-٥-٣
٨١	القدرة التمييزية للاختبارين المهاريين.	٨-٥-٣
٨١	التجربتان الاستطلاعتان.	٦-٣
٨١	التجربة الاستطلاعية الأولى.	١-٦-٣
٨٢	التجربة الاستطلاعية الثانية.	٢-٦-٣
٨٢	التجربة الرئيسية.	٧-٣
٨٢	الاختبارات القبليّة.	١-٧-٣
٨٣	إعداد المنهج التدريبي.	٢-٧-٣
٨٤	الاختبارات البعدية.	٣-٧-٣
٨٥	الوسائل الإحصائية.	٨-٣
الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
٨٧	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	١-٤
٨٧	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية البدنية للمجموعة التجريبيّة وتحليلها.	١-١-٤
٩٠	عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها.	٢-١-٤
٩٣	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها.	٣-١-٤

رقم الصفحة	الموضوع	ت
٩٦	مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعديّة لمجموعتيّ البحث والبعديّة بين المجموعتين.	٤-١-٤
١٠٥	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهاريّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها.	٢-٤
١٠٥	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهاريّة للمجموعة التجريبيّة وتحليلها.	١-٢-٤
١٠٧	عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المهاريّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.	٢-٢-٤
١٠٠	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمتغيرات المهاريّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها.	٣-٢-٤
١١١	مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهاريّة القبلية والبعديّة لمجموعتيّ البحث والبعديّة بين المجموعتين.	٤-٢-٤
الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.		
١١٨	الاستنتاجات.	١-٥
١١٨	التوصيات.	٢-٥
١١٩	ثبت المصادر والمراجع.	
١٢٠	المصادر العربيّة.	
١٢٦	المصادر الأجنبيّة.	
١٢٦	مصادر شبكة المعلومات الدوليّة (الإنترنت).	
١٢٧	الملاحق.	
B-C	مستخلص الرسالة باللغّة الإنكليزيّة.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٨	يبين مناقشة الدراسات السابقة.	١
٦٢	يبين مجتمع البحث.	٢
٦٢	يبين التجانس لمتغيرات البحث (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي).	٣
٦٣	يبين تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية والمهارية.	٤
٦٦	يبين النسبة المئوية للقدرات البدنية قيد البحث.	٥
٦٧	يبين النسبة المئوية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث.	٦
٧٦	يبين الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية قيد البحث.	٧
٨٠	يبين معاملي الثبات والموضوعية ونسبة الخطأ.	٨
٨١	يبين القدرة التمييزية (القوة) لاختبارات المهارات الهجومية قيد الدراسة.	٩
٨٧	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للقدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	١٠
٨٩	يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.	١١
٩٠	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للقدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	١٢
٩٢	يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارين القبلي	١٣

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
	والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث.	
٩٣	يبين الأوساط الحسابية وقيمة (T) ونسبة الخطأ للقدرات البدنية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	١٤
١٠٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتغيرات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	١٥
١٠٧	يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.	١٦
١٠٧	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري للمتغيرات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	١٧
١٠٩	يبين فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث.	١٨
١٠٩	يبين الأوساط الحسابية وقيمة (T) ونسبة الخطأ في الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.	١٩

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٦٠	يوضح التصميم التجريبي.	١
٦٩	يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سيرجنت) لقياس القدرة الانفجارية للرجلين.	٢
٧١	يوضح اختبار رمي الكرة الطبية وزن (٢ كغم) لقياس القدرة الانفجارية للذراعين.	٣
٧٢	يوضح اختبار القفز على مسطبة سويدية لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.	٤
٧٣	يوضح اختبار دفع بار حديدي (٢٠ كغم) لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.	٥
٧٤	يوضح اختبار حركات الرجلين (للأمام واليمين واليسار والخلف) لقياس سرعة حركات الرجلين.	٦
٧٥	يوضح اختبار الجملة الحركية (استقبال، إعداد، ضرب) لقياس السرعة الحركية للذراعين والرجلين.	٧
٧٨	يوضح اختبار مهارة دقة الإرسال.	٨
٧٩	يوضح اختبار دقة الضرب الساحق نحو المركزين (١) و(٥).	٩
٨٨	يوضح الفروق الحسابية للقدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	١٠
٩١	يوضح الفروق الحسابية للقدرات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	١١
٩٤	يوضح الفروق الحسابية للقدرات البدنية في المجموعتين التجريبية	١٢

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
	والضابطة.	
١٠٦	يوضح الفروق الحسابية للمتغيرات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	١٣
١٠٨	يوضح الفروق الحسابية للمتغيرات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	١٤
١١٠	يوضح الفروق الحسابية للمتغيرات المهارية في المجموعتين التجريبية والضابطة.	١٥

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٢٨	تدريبات القوّة القصوى بالأثقال الحرة	١
١٣١	تدريبات القوة + السّرعة.	٢
١٣٣	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية.	٣
١٣٤	استبانة لتحديد أهم القدرات البدنية بالكرة الطائرة.	٤
١٣٦	استبانة ترشيح أهم اختبارات القدرات البدنية.	٥
١٣٨	استبانة لاستطلاع آراء المختصين والخبراء حول صلاحية تمرينات القوّة القصوى والسّرعة.	٦
١٤١	فريق العمل المساعد ومكان عملهم.	٧



١٤٢

المنهج التدريبي.

٨

الباب الأوّل

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته.

٢-١ مشكلة البحث.

٣-١ أهداف البحث.

٤-١ فرضيات البحث.

٥-١ مجالات البحث.

١-٥-١ المجال البشري.

٢-٥-١ المجال الزماني.

٣-٥-١ المجال المكاني.

٦-١ تعريفات إجرائية.

١- التعريف بالبحث:**١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

إنَّ التقدّم الحاصل في المجال الرياضي في وقتنا المعاصر وتحقيق مستوى متقدّم في الرياضات التنافسية يرجع إلى التطور الكبير في شتّى مجالات العلوم الرياضية، فضلاً عن الترابط الوطيد بين البحث العلمي والتطبيقات الميدانية التخصصية، التي بدورها تؤدي إلى حلّ المشكلات المرتبطة بالأداء سواء كان على المستويين البدني أو المهاري.

تُعدُّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارية، لما لهذه اللعبة من خصائص كالاستجابات السريعة للمواقف المختلفة والسّعة بأنواعها، فضلاً عن القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسّعة للذراعين والرجلين مع القفز العمودي للضرب الساحق والإرسال وحائط الصد، ولذلك لا بُدَّ أن يمتلك اللاعبون أساس متقدّم لبعض القدرات البدنية كالقوّة القصوى والسّعة الحركية، للحصول على الكفاية البدنية، التي تؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري، للحصول على أفضل إنجاز.

إنَّ تحديد الشدّد التدريبيّة المناسبة والتغيير في استخدام أساليب التدريب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة القدرة البدنية المراد تطويرها، وأنّ مكونات حمل التدريب مع الإلمام بالمبادئ التدريبيّة دائماً ما تعكس مدى التطور الحاصل بالقدرات البدنية والمهارية في الألعاب الرياضية، ولغرض التأثير في بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة يجب العمل على رفع المستوى البدني، ممّا يستدعي زيادة الأعباء التدريبيّة للاعب، وهو ما يدفع إلى بذل جهد بدني بوساطة زيادة العبء على الأجهزة الداخلية ممّا يمكن اللاعبين من أداء المهارات بصورة سليمة في أثناء المباريات.

إنَّ وصول اللاعبين إلى أفضل إنجاز يتوقف على مدى إتقانهم للمهارات الفنية، إذ يجب على اللاعبين تنفيذها على وفق الظروف التي تتطلبها اللعبة، وتتصف اللعبة بالسرعة والمباغطة وتحرك اللاعبين في أماكن واتجاهات مختلفة.

إنَّ المهارات الهجومية أصبحت تمثل القوَّة الضاربة للفرق المتنافسة، ولاسيَّما الإرسال الساحق والضرب الساحق بأنواعه، وأنَّ إتقانها وتطويرها يحتاج إلى قدرات بدنية وحركية كبيرة.

تكمن أهمية البحث في سعي الباحث إلى تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين أندية الدرجة الأولى دون ١٩ سنة، لغرض الوصول إلى رفع المستوى المهاري من ثمَّ تحقيق أفضل النتائج بأقلَّ جهد ووقت وأكثر اقتصادية.

2-1 مشكلة البحث:

تُعَدُّ الكُرَّة الطائرة من الألعاب التي تحتوي على العديد من القدرات البدنية والمهارات الفنية الهجومية والدفاعية، والتي تؤدي مجتمعة لتؤسس الترابط والتكامل في الأداء المهاري، وإنَّ من الأمور المهمة في لعبة الكُرَّة الطائرة التي تجعلها تسير نحو الاتجاه العلميِّ المدروس ومواكبة المستوى المتقدِّم للدول هي العناية بالجوانب الخاصة بالعملية البنائية، بوصفها هدفًا يستند إلى الدقة والسهولة في التطبيق.

ولما كان الباحث لاعبًا في أحد أندية الدرجة الأولى فضلًا عن متابعته المستمرة لمباريات الدوري الممتاز لاحظ وجود تذبذب لدى بعض المدربين في تضمين المناهج التدريبية لتدريبات القوَّة القصوى والسرعة، ممَّا ينعكس سلبيًا على بعض القدرات البدنية ومهارتيَّ الإرسال والضرب الساحق للاعبين الشباب، لذا بدأت عناية الباحث بهذه المشكلة، وارتأى تدريبات القوَّة القصوى والسرعة، سعيًا منه إلى تطوير القدرة الانفجارية والقوَّة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية، فضلًا عن تحسين الأداء المهاري لمهارتيَّ الإرسال الساحق والضرب الساحق لدى لاعبي الكُرَّة الطائرة بوساطة التوفيق بين المعطيات السابقة لتحقيق الأهداف المطلوبة.

١-3 أهداف البحث:

١. إعداد تدريبات للقوة القصوى والسرعة للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة دون ١٩ سنة.
٢. التعرف على تأثير تدريبات القوة القصوى والسرعة في بعض القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة.
٣. الكشف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث.

١-٤ فرضيات البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث في بعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعي البحث لمهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين دون ١٩ سنة.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البدنية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الأولى المؤهلة للدوري الممتاز دون ١٩ سنة.
- ١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢٦/١/٢٠٢١ ولغاية ٢٠/٥/٢٠٢٢.
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة النمر للقوة البدنية، والقاعة المغلقة لنادي المقادمية الرياضي.

١-٦- تعريفات إجرائية

أولاً: تدريبات القوّة القصوى:

وهي تدريبات بنائية أساسية تهدف إلى تنمية القوّة القصوى أو تطويرها لعضلة أو مجموعة عضلية، غايتها: التأثير على الكفاءة البدنية للاعبين، لرفع مستوى الأداء المهاري.

ثانياً: تدريبات السرعة:

وهي تدريبات تمثّل المرحلة الثانية من عملية الإعداد البدني، وغالبًا ما ترتبط مع القوّة، لإحداث قفزة نوعية مؤثرة في القدرات البدنية للاعبين.