

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكتاب
كلية التربية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علاقة التوافق والتوازن الحركي بدقة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطلاب

بحث مقدم إلى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية -
جامعة الكتاب كاحد متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

من قبل الطالبة

شهد صباح قدوري
بإشراف

أ.د بريهان عبدالله المفتي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ

اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا).

صدق الله العلي العظيم

(النساء، الآية 113)

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العلي العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين .. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم كما اشكر رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية جامعة الكتاب لإبدائه النصح والتعاون العلمي متمنية من الله له كل التوفيق كما اشكر اساتذتي ممن ساعدوني في اكمال مسيرتي العلمية

كما اتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل والاحترام والتقدير

لمن غمرتني بالفضل واحتضنتني بالنصح وتفضلت عليّ بقبول الإشراف على بحث التخرج استأذني الفاضلة أ.د بريهان عبدالله المفتي

وكذالكاتقدم بخالص شكرني وحبني الى أهلني وأصدقائني الذي وقفوا بجانبني في كتابة هذا البحث

ملخص البحث

علاقة التوافق والتوازن الحركي بدقة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطلاب

هدف البحث الى :

1- التعرف على العلاقة بين التوافق والتوازن الحركي بدقة الإرسال من الأسفل لكرة الطائرة للطلاب

وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات وذلك لملائمته طبيعة البحث. وتكون عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية - قسم التربية الرياضية البدنية قي جامعة شقلاوة والبالغ عددهم (33) طالبا للعام الدراسي 2019-2020 من مجتمع البحث البالغ (40) وبلغت نسبة العينة (82,50) ، وتم استخدمت (المشي على عارضة التوازن - ورمي واستقبال الكرة - والإرسال من الأسفل) كأداة للبحث، وتمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط لبيرسون) وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية : أ- هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوازن الحركي ومهارة الإرسال للطلاب

ب - هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوافق ومهارة الإرسال للطلاب

المحتويات

الصفحة	المحتويات	ت
1	العنوان	1
2	الاية القرانية	2
4	الشكر والتقدير	4
5-4	المحتويات	5
6	الباب الاول	6
6	التعريف البحث	7
7	مشكلة البحث	8
8	اهداف البحث	9
8	فروض البحث	10
8	مجالات البحث	11
9	الباب الثاني	12
10	الدراسات النظرية والدراسات المشابه	13
10	الدراسات النظرية	14
11	القدرة الحركية	15
12	التوازن	16
12	انواع التوازن	17
13	الارسال	18
13	اهمية ومميزات الارسال	19
13	انواع الارسال	20
14	التوافق	21
15	انواع التوافق	22
16	الباب الثالث	23
17	منهج البحث واجراءاته الميدانية	24
17	منهج البحث	25
17	عينة البحث	26
17	ادوات البحث والوسائل المساعدة	27
17	اجراءات البحث	28
19-18	موصفات البحث	29
20	التجربة الاستطلاعية	30
21-20	الاسس العلمية للاختبارات	31
22	تطبيق الاختبارات	32

22	الوسائل الاحصائية	33
23	الباب الرابع	34
24	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	35
24	عرض النتائج وتحليلها	36
25	مناقشة البحث	37
26	الباب الخامس	38
28	الاستنتاجات والتوصيات	39
28	الاستنتاجات	40
28	التوصيات	41
30-29	المصادر	42
32-31	الملاحق	43

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهمية

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية

شهد العالم تطورا كبيرا في الحضارة والتكنولوجيا بعد الحروب التي خاضه العالم اذ اتجهت كثير من الدول الى التقدم والتطور في كافة الجوانب منه الاقتصادية والاجتماعية وغيرها من هذه الجوانب ومنها الجانب الرياضي التي سعت من اجله كثير من الدول والمتطورة لانه يقوم الرابط الاجتماعي بين ابناء الشعب.

كما ان التطور الهائل الذي طرا على مستوى الانجاز والاداء بمختلف الالعاب ومسابقات الرياضية ماهو الا نتيجة المجهود العلمي الكبير الذي سعى الى تطوير الرياضة بكافة العابها ولقد شهدت المهارات العقلية والنفسية والحركية والبدنية جانبا كبيرا من اهتمام العلماء من علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وعلماء التعلم الحركي او مراعاة منهم لاهميتها بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة .

ويعد التوافق والتوازن الحركي من القدرات الحركية المهمة لكافة الالعاب الرياضية بصورة عامة والكرة الطائرة بصورة خاصة ، كما لها اهمية في تحسين الاداء والوصول الى المستوى الجيد ولتحقيق افضل النتائج وتعد كرة الطائرة من الالعاب الجماعية الكبيرة التي نالت شعبية كبيرة وان مهاراتها الرائعة وطريقة تسجيل النقاط فيه جعلها متميز عن باقي الالعاب الرياضية الجماعية كما ان الارسال في كرة الطائرة من المهارات التي تستخدم لبدء أي لعبة وهي الحركة الوحيدة في كرة الطائرة التي يكون فيها أي لاعب لديه تحكم كامل في الكرة، لذلك فمعرفة القدرات الحركية التي قد تساعد في تطوير هذه المهارة وذات علاقة مباشرة بها يسهل على المدربين والمربين الرياضيين في تطوير هذه القدرات وتحسينها من اجل تطوير مهارة الارسال وهنا تكمن اهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث

ان اجراء البحوث والدراسات وايجاد العلاقات مابين الجوانب النفسيه والعقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة للتقدم العلمي ومن خلال ملاحظة الباحثة ومشاهدتها لطلاب قسم التربية الرياضية -كلية التربية - جامعة شقلاوة في درس لكرة الطائرة لوحظ ان معظم الطلاب يفتقرون الى دقة الارسال لكرة الطائر ربما يكون السبب في ذلك بان هذا النوع من الارسال يودي من الثبات وعدم وجود حركة في اجزاء الجسم للوصول الى اداء افضل . وتتجلى مشكلة البحث في شكل سؤال في عدم معرفة هل هناك علاقة بين التوازن الحركي والتوافق بمهارة الارسال من الاسفل في محاولة من الباحثه الى التطرق الى هذا النوع من العلاقة و الكشف عن هذا العلاقة.

3.1 هدف البحث: يهدف البحث الى :

1-التعرف على العلاقة بين التوافق والتوازن الحركي بدقة الارسال من الاسفل لكرة الطائرة للطلاب

4.1 فرض البحث

1-هناك علاقة ارتباط معنوي بين التوافق والتوازن الحركي بدقة الارسال لكرة الطائرة للطلاب

5.1 مجالات البحث

1.5.1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية قسم التربية الرياضييه في

جامعة شقلاوة للعام الدراسي 2019-2020

2.5.1 المجال الزمني: 2020/1/20-2020/2/2

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية كلية التربية قسم التربية الرياضييه في جامعة

شقلاوة

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرات الحركية

2-1-2 التوازن

1-2-1-2 انواع التوازن

3-1-2 الارسال

1- 3-1-2 اهمية ومميزات الارسال

2-3-1-2 انواع الارسال

4-1-2 التوافق

1-4-1-2 انواع التوافق

2-2 الدراسات المشابهة

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1.1.2 القدرات الحركية :

ان القدرات الحركية او ماتسمى الصفات الحركية هي مكتسب يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجود وتتطور حسب القابلية الجسمية والادراكية من خلال التدريب وممارسة الذين يكونان اساس لها والقدرات الحركية صفات للحركة الانسانية التي تؤدي من المتعلم الى اللاعب وخاصة في المستويات العليا فضلا عن هذه الصفات لا تعتمد بشكل رئيسي , وان السيطرة الحركية تاتي من خلال قدرات الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على ارسال الاشارات دقيق الى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي (1)

ان القدرات الحركية تعتمد على الاستشعار الحسي الحركي وان استعمال الجهاز العصبي المركزي ومحيطي من اجل التحكم, وقد عرفت ايضا القدرات الحركية بمعنى يتمثل في الوصول بالاداء الى الشكل الديناميكي الحركي كما انه يمكن ان تطلق عكمل حركي بين الاساس الفيسولوجي من الناحية التطبيقية الناتجة من رد فعل القوة المؤثرة وعن طريق القدرات الحركية الى تكون نتيجة للحياة اليومية مثل المشي وصعود السلالم وتسمى القدرات الحركية نتيجة التمرين المنزومة وان توافر القدرات الحركية لدى اللاعبين هي عنصر اساسي وفعال في رفع درجات التعلم الى اعلى المستويات (2).

ان العلماء يميزون القدرات الحركية والقدرات البدنية من حيث مكوناتها وتطبيقاتها حيث يستخدم مصطلح القدرات الحركية للدلالة كفاءات الاداء للمهارات الحركية الاساسي والمهارات المرتبطة بالنشاط معين بينما يستخدم مصطلح القدرات البدنية للدلالة الحالة الصحية والسعة الوظيفية باداء معين(3).

1. زهير الخشاب: كرة قدم, ط1, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1991, ص. 205.

2. كمال درويش: التدريب الرياضي, ط1, مصر, دار الفكرة العزي, 1991, ص. 25.

3. قسام لزم جبر: موضوعات بالتعلم الحركي, ط2, بغداد, 2005, ص. 90.

ان القدرات الحركية بالالعاب الرياضية ادوار متعدد في العديد الفعاليات والالعاب الرياضية التركيبية وتتعلق وتعتمد تطبيقات الرياضية للقدرة الحركية على الاداء الحركي الكلي للمنافسة كما ان رياضة السلة وفعاليات اخرى كثيرة وتعتمد على مستوى القدرة الحركية الخاصة لاجل الارتقاء بمستوى الفني وتحقيق مستوى الانجاز المثالي للفعاليات والالعاب الرياضية وتساعد على تنفيذ الاداء الحركي باقتصادية عالية مع مخزون كبير للطاقة والتي تعتمد على مطاطية العضلات والاورتار والاربطة(1).

ان القدرات الحركية موزونة الى حد كبير والتي تعتبر الاساس الاداء المهارات الحركية للاشخاص ووضعها حسب عددها وطبيعتها وكيفية تقييمها من القدم لكي تساعدهم في تطبيق المهارة الحركية وكيف يمكن الافراد من اختيار فعاليات معينة او وظائف واللالعاب الرياضية حسب قدرتهم الحركية(2).

ونعتبر المقدره الحركية الغاية بالنسبة بالتعلم الحركي وهي لا تفرض فقط تعلم مهارات حركية كثيرة او توماتكيا بل يتعدى ذلك الى التطور الجيد في اللياقة البدنية كتطور القدرة والسرعة والمطاولة والقابلية الحركية العام وكذلك التوافق والتوجيه الحركي والمحافظة ع التوازن ورد الفعل الحركي السريع والتوقع الحركي(3).

حيث يعد مصطلح القدران الحركية اكثر المصطلحات اتساعا وان مكونات الاولية والتي ينظمها يشير الى مفهوم القدرات الحركية في التربية الرياضية يعادل اتساع مفهوم الذكاء في علم النفس(4)

1-ساري احمد حمدون :اللياقة البدنية,ط1,عمان,دار الطباعة والنشر,2016,ص.114

2- قاسم لزم جبر :نظرية الاستعداد تدريبات المناطق المتعددة,لكرة القدم,ط1,بغداد,دار الجامعة للطباعة والنشر,2009,ص.64

3. قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي,عمان,دار الفكر العربي للطباعة والنشر.2001,ص 110

4- علي سلوم جواد حبيكم: الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضة, للطباعة والنشر,2004,ص171

تعرف القدرات الحركية بأنه المستوى الراهن لقدرة الفرد وتمكنة من القيام بواجباته للأنشطة الرياضية، لقد اختلف العلماء بينهم في تحديد مكونات القدرات الحركية رغم هذا الاختلاف فهناك العديد في المكونات اتفق عليه من خبراء على كونها الأساس في القدرات الحركية فقط صنفها كل من ناهد عبد فريد الدليمي، يعرب خيون، محمد صلاحي حابنس

2-1-2 التوافق

يعتمد التوافق على سلامة ودقة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطها معا في عمل واحد، فالتوافق في معناها العام يعني قدرة الفرد على ادماج اكثر من حركة في اطار واحد وحركات التي تتطلب اداء اكثر من حركة في اتجاهات مختلف تحتاج الى سيطرة تام من الجهاز العصبي ع الممرات العصبي المختلفة للفرد للبحث شي عملية تتم علمية الكف والاثارة في توقيت زمني سليم ان عملية ابطال مفعول الاشارة التي لا صلة لها ب اداء شي في عملية الكف يلي ذلك مرحلة موازنة بين عمليات الكف والاثارة لتصبح الحركة الية وان كثيرا من الاداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي فلاعب الجنباز والتمرينات الحركية هولاء تتوقف كفاءتهم في الاداء على مايمتلكون من توافق وتظهر اهمية التوافق في الحركات المركب التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من اجزاء الحسم في وقت واحد(1).

1- زينب فهمي، علي عبد المعطي،:، كرة الطائرة، ط1، المطبعة دار المعارف، مصر اسكندرية 1917، ص60

يعني التوافق ترتيب عدة اشياء وتبويبها, وهذا الترتيب يختلف من علم الى اخر أي التوقف بين اجزاء الحركة التي يتكون منها الاداء اذا كانت الحركة وحيدة او بينها وبين حركات اخرى اذا كانت متكرر او سلسل حركية (1).

التوافق عملية مقرونة بامكانية الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية الموثرة وتختلف القوى باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الافراد ولكن يبقى الجهاز هو الاساس في عملية التوافق (2).

1.2.1.2 انواع التوافق

1- التوافق العام و اتوافق الخاص: التوافق العام يلاحظ عند اداء بعض المهارات الحركية الاساسية مثل المشي وركض والوثب, اما التوفيق الخاص فانه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوع وطبيعة الفعالية او النشاط الحركي في جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم , كرة الطائرة, الساحة والميدان , يستجوب من الرياضي اداء توافق خاص طبقا لنوع المهارة كما في التوافق العضلي العصبي في مهارة الضرب السحاق في كرة الطائرة.

1- د. مروان عبد المجيد: اسس علم الحركة في المجال الرياضي, ط1, عمان , مؤسسة الوراق, 2000, ص141..115

2. نجاح مهدي شلش, اكرم محمد صبحي محمد ,التعلم الحركي, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل , 1994, ص 65.

2- التوافق بين اعضاء الجسم: هذا التوافق يحدد طبقا لعمل الجسم خلال اداء المهارات فهناك حركات او مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع اعضاء الجسم ككل بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين او الذراعين فقط

3. التوافق القدمين . العين والذراعين: يحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبر احدى المكونات القدرة الحركية العام وهما :

ا. توافق القدمين . العين.

ب . توافق الذراعينين . العين(1).

1. د. نجاح مهدي شلش, د. مازن عبد الهادي احمد: مبادئ التعلم الحركي, ط1, دار الالوان للطباعة والنشر, العراق . بابل , 2005 ،ص45

3.1.2 التوازن

هي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية والثابتة, ومعنى التوازن هو قدرة اللعب او المتعلم وسلامة في السيطرة على اجزاء جسم المختلفة وهذا يتم من قوة الجهاز العصبي وسلامة للسيطرة على الجهاز العضلي الامر الذي يتطلب درجة عالية من القدر التوافقية المقرونة بالرشاقة ويكون التوازن هو قدرة حركية عامة يبرز اهميتها في الحياة العام وفي المجال الرياضي خاصة , فهو مكون في اداء المهارات الحركية الاساسية لمعظم الالعاب والفعالية الرياضية(1).

ويعرف التوازن بانه قدرة الفرد على الاحتفاظ بالعلاقة بين مركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز اثناء الحركة ونلاحظ ذلك واضحا اثناء الركض(2).

وقد عرف التوازن انه القدر على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء اوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة او عند اداء حركات كما في حركة البدء على عارضة مرتفعة, او يعرف بانه القدرة على السيطرة العضوية في الناحية العضلية العصبية(3).

1.3.1.2 انواع التوازن

1- التوازن المستقر: اذا يكون فيه المحور العمودي يمر من مركز الثقل الجسم وتكون قاعدة الارتكاز ثابت مثل الوقوف.

1- ناهدة عبد فريد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي, ط1, م, المطبعة دار البيضاء والتصميم, العراق, النجف 2008, ص. 45.

2. ايلين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار, الاسكندرية, المنشأة للمعارف, 1980, ص. 401.

3. مهند حسين البشاوي: مبادئ التدريب الرياضي, ط2, دار وائل للنشر, 2010, ص 75.

2- التوازن الفلق: اذا يكون فيع المحور العمودي يمر بمركز ثقل الجسم وقاعدة الارتكاز غير موازنة مع كتلة الجسم على ساق واحده.

3- التوازن المستمر: يكون مركز ثقل الجسم هو مركز الارتكاز وتدور كل القوى حول هذا المحور(1).

4.1.2 الارسال

تستخدم ضربة الارسال لبدء أي لعبة وهي الحركة الوحيدة في كرة الطائرة التي يكون فيه أي لاعب لديه تحكم كامل بالكرة(2).

1.4.1.2 اهمية ومميزات الارسال

ان احدى المهارات الاساسية ذات الطابع الهجومي حيث ان الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ فيه فيجب على لاعبي كرة الطائرة ان يدركوا الارسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ولكن يجب على لاعبي الفريق ان يجيدوا اداء الارسال بطريقة جيدة ودقيقة على ان يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد, وهذا مايدفع لاعبي الفريق المنافسة في كل ارسال ع اتخاذ مواقع للدفاع يستطيع للفريق احراز النقاط من خلال الارسال خاصة كرة الطائرة, لاعب الارسال يكون اداءه مستقلا وبدون تاثير من زملائه او الفريق المنافسة(3).

1. عبدالله حسين الامي: اساسيات التعلم الحركي, ط1, طبع وتوزيع,العراق . الديوانية, 2006 م, ص 40 .
 2- احمد عيسى,د. صبحي احمد قبلان: كرة الطائرة, ط1مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2012.ص.44
 3- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة, ط1 , المطبعة دار الفكرة العربي, مدينة النصر القاهرة 1999.ص 23

2.3.1.2 انواع الارسال

1- الارسال من الاسفل: وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي اسفل مستوى الكتف وينقسم الى ثلاثة انواع:

- ا. الارسال من الاسفل مواجه.
- ب . الارسال من الاسفل جانبي.
- ج . الارسال من الاسفل جانبي علوي(الروسي).

2- الارسال من الاعلى(مع لف الكف): وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهو في مستوى اعلى من الكتف وينقسم الى نوعين:

- ا . الارسال من الاعلى المواجه(التنس).
- ب . الارسال من الاعلى الجانبي(المعكوس).
- 3 الارسال بدون لف الكرة, وينقسم الى نوعين:
 - ا . الارسال من الاعلى المواجه المفتوح(الارسال الامريكاني).
 - ب . الارسال من الاعلى الجانبي المتموج (الارسال الياباني)(1).

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة لؤي غانم الصميدعي (2002, 75 - 96)¹.

عنوان الدراسة (التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة)
يهدف البحث الى :

1- التعرف على قيم التوافق العضلي العصبي لكلا الذراعين وقيم الدقة الحركية للإرسال التنسي بالكرة الطائرة .

2- إيجاد العلاقة الارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين والدقة بالإرسال التنسي بالكرة الطائرة .

استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي و قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة من لاعبات نادي الجيش الرياضي بكرة الطائرة للموسم الرياضي 2010/2009 و البالغ عددهم (14) لاعبة , حيث استخدم الباحث استمارة الاستبيان والاختبارات المقننة و كوسيلة لجمع البيانات , اما الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث و هي - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

و من اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث :

1- ان الارتباطات الطردية التي خرج بها هذا البحث هي تعبير حقيقي على التوافق العضلي العصبي ودقة العلاقة في ما بين هذين المتغيرين و هن متغير ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة في اداء هذه المهارة .

2- مستوى انجاز اختبار التوافق العضلي العصبي للاعبات كان يشكل مواسر حقيقي لظهور نوع هذه العلاقة قبل المعالجات الاحصائية .

3- مستوى انجاز و نسبة نجاح اختبار ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة ايضا مواسر واضح على ان العلاقة سوف تكون بمقدار الانجاز المتحقق من خلال بأدية اللاعبات المهارات الحركية و المحافظة على مستواه

¹ لؤي غانم الصميدعي:التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنسي بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ،2002.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 ادوات البحث ووسائل المستخدمة

4-3 اجراءات البحث

5-3 موصفات البحث

6-3 التجربة الاستطلاعية

7-3 الاسس العلمية للاختبارات

1-7-3 الصدق

2-7-3 الثبات

3-7-3 الموضوعية

8-3 تطبيق الاختبارات

9-3 الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثه المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات وذلك لملائمة لطبيعة البحث, اذا ان البحث الوصفي هو البحث من اجل الحصول على الحقائق والبيانات مع تفسيره لكيفية ارتباط هذا البيانات في مشكلة الدراسة, ان البحث الوصفي يجب ان يمتد ابعد من مجرد جمع البيانات, فاذا لم تكن هذا البيانات بمثابة الدليل الذي يحمل معنى مشكلة البحث(1).

2.3 عينة البحث

تكون عينة البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية - قسم التربية الرياضية قي جامعة شقلاوة والبالغ عددهم(33) طالبا للعام الدراسي 2019-2020 من مجتمع البحث البالغ (40) وبلغت نسبة العينة(82,50)

3-3 ادوات البحث والوسائل المساعدة

1. المصادر العربية والأجنبية

2. الاختبارات والقياس

3. استمارة الاستبيان

4-3 اجراءات البحث

1- تحديد الاختبارات

تم تحديد اختبارات مهارة الارسال وصفة التوازن والتوافق عن طريق استمارة الاستبيان وزعت على الخبراء الملحق (2) لغرض تاشير الاختبار المناسبة لكل متغير من المتغيرات التالية.

1. مروان عبد المجيد ابراهيم: طرق ومناهج البحث العملي في التربية البدنية والرياضية ط1, الدار العلمية

الدولية للنشر والتوزيع , عمان 2002,, ص37.

5.3 موصفات الاختبارات

1- اختبار التوازن

- اسم الاختبار المشي على عارضة التوازن
- الغرض من الاختبار قياس التوازن
- الادوات عارضة التوازن بعرض 15 سم, طول 4 م ,سمك (3-5) سم
ارض مستوية , ساعة توقيت.
- وصف الاداء عند سماع الاشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة الى النهاية ثم الدوران ورجوع مرة اخرى الى نقطة البداية باقصى سرعة من دون لمس أي جزء من الجسم الارض خارج العارضة.
- احتساب الدرجة بحسب الزمن المستغرق في المشي على عارضة الى اقل 10\1 ثانية عند ملامسة أي جزء من جسم الارض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق (1).

2 اختبار التوافق

- اسم الاختبار رمي واستقبال الكرة
- العرض من الاختبار قياس التوافق بين اليد والعين
- الادوات اللازمة كرة تنس, حائط , ويرسم خط على بعد 5 م من الحائط
- وصف الاداء يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفق التسلسل التالي:
- ا. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ب . رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يتم استقبال كم قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

1. . علي مهدي، وعادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية كرة الطائرة، ط1، الديوانية، دار نيبو للطباعة والنشر والتوزيع، 2015، ص155.

ج . رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

- احتساب الدرجة تحتسب كل رمية صحيحة بنقطة واحدة تصبح مجموع النقاط 15 نقطة (1).

3 اختبار الارسال من الاسفل

- غرض من الاختبارا قياس مهارة الارسال لدى لاعبي كرة الطائرة في موفق مشابه للمبارات

- الادوات المستخدمة ملعب كرة طائرة, كرة طائرة , شريط لاصق.

	4	
3	2	3
	1	

- موصفات الاداء يفق اللاعب في منطقة الارسال في منتصف خط النهاية للملعب بالنصف المواجه لنصف الملعب المقسم على بعد(9م, من الشبكة بهذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم باداء مهارة الارسال لتعبر الكرة الشبكة الى نصف الملعب المنقسم

- الشروط لكل لاعب عشرة محاولات في حالة لمس الكرة الشبكة ووصولها الى نصف الملعب المقسم او خروجها للخارج تحتسب محاولة للاعب ضمن عشرة محاولات ولا تحتسب له نقطة

- التسجيلا يحتسب لكل مرة ارسال صحيح رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المقسم وكل لاعب عشرة محاولات على هذا الاختبار ولكن الدرجة موزع على المناطق (1-4) على ان يلاحظ سقوط الكره على خط متصل بين منطقتين يحسب درجة المنطقة الاعلى(1).

6.3 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 20-21\1\2020 في يوم الاثنين والثلاثاء في ملعب كرة الطائرة في قسم التربية الرياضية قي كلية التربية -جامعة شقلاوة وكان الهدف من اجراء التجربة معرفة المعوقات والسلبيات والادوات التي تحتاجها الباحثة لغرض اجراء الاختبارات كما تم في اليوم التالي ايجاد الأسس العلمية للاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات على (8) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة لبيحث الرئيسة.

7.3 الاسس العلمية للاختبارات

1.7.3 الصدق:

هو قدرة الاختبار على قياس قدرة الصدق التي وضع من اجل قياسها اذا لا يجوز تطبيق أي اختبار لاي غرض الا اذا توفرت الادلة الكافية على صدقة.(1) ان ايجاد صدق الاختبار عن طريق استمارة الاستبيان التي وزعت على الخبراء كما موضح في ملحق (2) لغرض تحديد الاختبار المناسب كل متغير من متغيرات في البحث

2.7.3 الثبات

هي الاداة التي تعطي نتائج متقارب او نفس النتائج اذا طبقت اكثر من مرة في ظروف متماثلة ومن النادر ان يوجد مقياس صادق، فالمقياس الصادق هو مقياس ثابت لكن العكس ليس صحيحا. ثم ايجاد ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها لقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها عشر طلاب بتاريخ 2020\1\22 وبعد سبعة ايام بتاريخ 2020 /1/29 تم اعادة الاختبار على نفس العينة وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين الدرجات التطبيقية وكان معامل الارتباط معنوي(2).

1. .ثائر داود سلمان ، القياسات البدنيه والجسميه في ناشي كرة السله ، ط1 ، ،الدار العلميه للنشر والتوزيع ،بغداد 1999،ص115

2. محمد، بكر نوفل، فريال محمود، التفكير والبحث العلمي - دار السيدة للنشر والتوزيع، ط2، عمان - الاردن ، 2012،ص 83

لقد تم ايجاد موضوعية الاختبارات عن طريق وضع حكمان الملحق () في فترة التطبيق الاول ومن ثم ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسن) بين درجات الحكمين كما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين الجدول معامل الثبات والموضوعية لاختبارات البحث

اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1- توازن الوقوف على مشط القدمين	0,84	0,91
2. الارسال من الاسفل	0,81	0,96
3- التوافق رمي واستقبال الكرة	0,82	0,95

قيمة (ر) معامل الارتباط (بيرسن) الجدولية تساوي (0.70) بدرجة حرية (6) ومستوى دلالة 0.05

8.3 تطبيق الاختبارات

قامت الباحثة وبعد اجراء التجربه الاستطلاعيه بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الرئيسييه وبتاريخ 2020/2/2 بمساعدة مدرس المادة الملحق (3) واستغرق الاختبار ثلاث ايام يوم للتوافق ويوم للتوازن ويوم لدقة الارسال.

9.3 الوسائل الاحصائية

تمت معالجة البيانات احصائيا باستخدام spss

أ . الوسط الحسابي

ب . الانحراف المعياري

ج . معامل الارتباط (بيرسون)

د . نسبة المئوية

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج

2-4 مناقشة النتائج

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج اختبار التوازن والارسال بالكرة الطائرة

جدول(3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين
صفة التوازن ومهارة الارسال بالكرة الطائرة

الدالة الاحصائية	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	اختبار الارسال		اختبار التوازن	
			ع	س	ع	س
معنوي	0.34	0,731	1,27	5,98	0,42	4,35

يبين الجدول(3) ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار التوازن (4,35) والانحرافات المعيارية 0.42 اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار الارسال كانت(5,98) والانحراف المعياري(1,27) وقد ظهرت قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين ($r = 0,731$) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة(34%) بدرجة حرية (31) ومستوى دلالة 0.05 بما يدل وجود ارتباط معنوي بين صفة التوازن ومهارة الارسال

4-2- عرض وتحليل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل

الارتباط بين صفة التوافق ومهارة الارسال كرة الطائرة.

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط بين صفة التوافق ومهارة الارسال بالكرة الطائرة

الدلالة الاحصائية	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	اختبار الارسال		اختبار التوافق	
			ع	س	ع	س
معنوي	0.34	0,698	1,27	5,98	1,83	8,32

يبين الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار التوافق (8,32) والانحرافات المعياري، اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار الارسال (5,98) والانحراف المعياري (1,27) وقد ظهرت قيمة معامل الارتباط (بيرسن) بين درجات الاختبارين ($r = 0,698$) وهي اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة 0.34 بدرجة حرية (31) ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود ارتباط معنوي بين صلة التوافق ومهارة الارسال

4-2 مناقشة البحث

ترى الباحثة ان سبب وجود ارتباط معنوي بين صفة التوافق و التوازن الحركي ومهارة الارسال لكرة الطائرة.

4-2-1 الارسال

مهارة الإرسال:- يعد الإرسال احد المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة ذات التأثير الفعال في دفاع المنافس، إذ يستطيع اللاعب بإتقان أدائه كسب نقطه مباشرة لان أداء اللاعب في الإرسال مستقلاً وغير مرتبط بزملائه. كما أن خسارة الإرسال تعني إحراز الفريق المنافس على نقطة، وهنا تكمن أهميته. (1) ، وتعد ضربات الإرسال من المهارات المهمة التي تتميز بالطابع الهجومي إذا نفذت بطريقة جيدة ودقيقة، وتنفذ هذه الضربة بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي بعد صفارة الحكم، ويتم إدخال الكرة في اللعب بعد ضربها بذراع واحدة حتى يتم عبورها إلى ملعب المنافس. (2)

2-2-4 التوازن

يعني التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية الثابتة او في حالة الدوران والانتقال اذا تم السيطرة الكاملة على حركات الجسم بانواعها بوجود تأثير خارجي قوي على مركز ثقل الجسم وخاصة في حالة الاستمرار بالحركة والاحتكاك أي المقدرة على التحكم بمركز ثقل الجسم والمحافظة عليه في الحركات الارضية(3)

3-2-4 التوافق

الحركي "قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" (4)، أو هو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط (5)". ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة... وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية

-
- 1- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنه بين المتغيرات البيوميكانيكية للارسالين المنموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص8
- 2-سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط1 ، ليبيا :منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997 ، ص29
- 3-د. عبدالله حسين اللامي: اساليب التعلم الحركي. ط1، طبع وتوزيع العراق، الديوانية، 2006، ص40
- 4- نجاح مهدي شلش ومازن عيد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشراف: دار الضياء للطباعة
- 5- وجيه محبوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989 ص 225

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات

- أ- هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوازن الحركي ومهارة الارسال للطلاب
- ب - هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة التوافق ومهارة الارسال للطلاب

5-2 التوصيات

- أ- التأكيد على المدرسين بالاهتمام بصفة التوازن الحركي لما لها من اهمية في تطوير مهارة الارسال بكرة الطائرة.
- ب - التأكيد على المدرسين بالاهتمام بصفة التوافق الحركي لما لها من اهمية في تطوير مهارة الارسال بكرة الطائرة.
- ج - اجراء البحوث والدراسات المشابهة لقدرات حركية اخرى وعلاقتها بمهارة الارسال بكرة الطائرة.

المصادر

- 1- زهير الخشاب: كرة قدم, ط1, الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 1991,
- 2- كمال درويش: التدريب الرياضي, ط1, مصر, دار الفكرة العزي, 1991,
- 3- قسام لزم جبر: موضوعات بالتعلم الحركي, ط2, بغداد, 2005,
- 4- ساري احمد حمدون: اللياقة البدنية, ط1, عمان, دار الطباعة والنشر, 2016,
- 5- قاسم لزم جبر: نظرية الاستعداد تدريبات المناطق المتعددة لكرة القدم, ط1, بغداد, دار الجامعة للطباعة والنشر, 2009,
- 6- قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي, عمان, دار الفكر العربي للطباعة والنشر, 2001,
- 7- علي سلوم جواد حيكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في مجال الرياضة, للطباعة والنشر, 2004,
- 8- ناهدة عبد فريد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي, ط1, 1429 هـ, 2008م, المطبعة دار البيضاء والتصميم, العراق, النجف, ص
- 9- ايلين وديع فرج: خبرات في الالعاب للصغار والكبار, الاسكندرية, المنشأة للمعارف, 1980,
- 10- مهند حسين البشاوي: مبادئ التدريب الرياضي, ط2, دار وائل للنشر, 2010,
- 11- عبدالله حسين الامي: اساسيات التعلم الحركي, ط1, طبع وتوزيع, العراق - الديوانية, 2006 م,
- 12- احمد عسيبي, د. صبحي احمد قبلان: كرة الطائرة, ط1, 2012, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 13- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة, ط1, 1999م, المطبعة دار الفكرة العربي, مدينة النصر القاهرة.
- 14- زينب فهمي, واخرون اساسيات التعلم في كرة الطائرة: اسكندرية, كرة الطائرة, ط1, 2017, المطبعة دار المعارف, مصر,
- 15- مروان عبد المجيد: اسس علم الحركة في المجال الرياضي, ط1, عمان, مؤسسة الوراق, 2000,
- 16- نجاح مهدي شلش, د. اكرم محمد صبحي محمد, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, ط2, 1994,
- 17- ناهدة عبد فريد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي, ط1, 1429 هـ - 2008 م, دار الضياء للطباعة والتصميم, العراق - النجف,
- 18- نجاح مهدي شلش, د. مازن عبد الهادي احمد: مبادئ التعلم الحركي, ط1, دار الالوان للطباعة والنشر, العراق - بابل, 1426 هـ \ 2005 م.

- 19- . مروان عبد المجيد ابراهيم: طرق ومناهج البحث العملي في التربية البدنية والرياضية , ط1, 2002, الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع , عمان ,
- 20- علي مهدي، وعادل مجيد خزعل: الاختبارات الميدانية في فعالية كرة الطائرة، ط1، الديوانية، دار نيبو للطباعة والنشر والتوزيع، 2015،
- 21- علي مهدي، وعادل مجيد خزعل: نفس المصدر السابق، 2015،
- 22- علي مهدي، وعادل مجيد خزعل: نفس المصدر السابق، 2015،
- 23- ثائر داود سلمان ، القياسات البدنية والجسميه في ناشي كرة السله ، ط1، 1999، الدار العلميه للنشر والتوزيع ،بغداد ،
- 24- لؤي غانم الصميدعي: التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الارسال التنسي بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ، 2002،
- 25- محمد، بكر نوفل، فريال محمود، التفكير والبحث العملي - دار السيدة للنشر والتوزيع، ط2، 2012، عمان -
- 26- د. وجيه محجوب : طرق البحث العملي ومناهجة، دار الحكم للطباعة والنشر، ط1، بغداد ، 1993،
- 27- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنه بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية ، 1998،
- 28- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط1 ، ليبيا منشورات جامعة السابع من ابريل ، 1997 ،
- 29- د. عبدالله حسين اللامي: اساليب التعلم الحركي، ط1، طبع وتوزيع العراق، الديوانية، 2006،
- 30- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة
- 31- وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، 1989

الملاحق

محلّق رقم (1)

المحترم

استاذي

في النية إجراء البحث المرسوم علاقة التوافق والتوازن الحركي بدقة الإرسال لكرة الطائرة للطلاب وهو بحث وصفي على عينة الطلاب المرحلة الثانية لذا يرجى التأشير من كونكم ذو خبرة والاختصاص، ارجو تأشير الاختبار المناسب لكل متغير من المتغيرات التالية:

المتغيرات	اسم الاختبار	التأشير
1- صفة التوازن	المشي على عارضة التوازن	
2- التوافق	رمي الكرة على الحائط	
3- الإرسال	الإرسال من الأسفل	

الملحق (2)
اسماء الخبراء والمتخصصين الذين تم الاستعانة بهم في اجراءات البحث

اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
1- ا.د. ازاد حسن قادر	تعلم حركي – كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين
2- ا.م.د. عدي جاسب	بايوميكانيك	كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكتاب
3- ا.م.د. بسيم عيسى	تعلم حركي – كرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين

الملحق (3)
اسم مدرس المادة

م. هيووا جلال	تعلم حركي – كرة الطائرة	كلية التربية قسم التربية الرياضية جامعة شقلاوة
---------------	-------------------------	--