

القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بدقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة

م. د. حبيب علي طاهر م. د. حاتم فليح حافظ م. د. عزيز كريم وناس

ملخص البحث

تناول الباحثين في الباب الأول مقدمة البحث وأهمية من خلال التركيز على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والدقة باعتبارهما صفتان حركيتان مهمتان ولهما دور بارز في تطوير الاداء الفني للاعب الحر في الكرة الطائرة ودوره الفعال في اداء المهارات الدفاعية ومنها مهارة استقبال الإرسال وأهميتها في الإعداد الصحيح للهجوم فضلا عن مشكلة البحث التي تنحصر في التركيز على القوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها في دقة استقبال الإرسال للاعب الحر ومدى تأثيرها على تحركاته الدفاعية . كما هدفت الدراسة إلى

- التعرف على طبيعة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة .
- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة . وافترض الباحثين - هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

. أما في الباب الثاني فقد تطرق الباحثين : إلى الدراسات النظرية ذات العلاقة بالموضوع .أما في الباب الثالث فقد استعمل الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة البحث واشتمل على عينه البحث والأدوات المستخدمة والاختبارات والتجربة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات والوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج . أما في الباب الرابع . فقد قام الباحثون بعرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال للاعب الحر (الليبرو) كما عرضا علاقة الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة . وتحليلها ومناقشتها . وفي الباب الخامس توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :

- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من صفة الدقة في استقبال الإرسال بالكرة الطائرة وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- ان طبيعة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الإرسال جاءت معنوية وهذا ما حققته نتائج البحث .

وبناء على ما توصل إليه الباحثين من استنتاجات يوصيان بما يلي :
- الاهتمام بالمستوى التدريبي والمهاري لدى عينة البحث . - اجراء بحوث متشابهة على درجة الدقة بين
المهارات الاساسية المتبقية في الكرة الطائرة وبين القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

**Distinctive force as soon as the two men and their relationship to accurately
receive the free transmission of the player (Allebr) Volleyball
M. D. Habib Ali Taher m. D. Hatem M. Hafez Filaih. D. Aziz Karim and people
Abstract**

Addressing researchers in Part I Introduction of research and the importance of focusing on power deals as quickly as the two men and precision as the qualities Hrkitan are important and have a prominent role in the development of the technical performance of the player free in volleyball and its effective role in the performance of skills, defense, including the skill to receive the transmission and its importance in the correct setting of the attack as well as research problem that is limited to focus on the distinctive force as soon as the two men and their relationship to the accuracy of transmission of the player receiving the free and the extent of their impact on defensive moves. The study also aimed to - to identify the distinctive nature of power as soon as the two men and the accuracy of transmission of the player receiving the free (Allebr) volleyball.

- To identify the nature of the correlation between the distinctive strengths of the two men as soon as the player to receive a free and accurate transmission of the free player (Allebr) volleyball. The researchers assumed - there is a significant relationship between moral force as soon as distinctive of the two men for the player to receive a free and accurate transmission volleyball

. In Part II has touched the researchers: to theoretical studies related to the subject. In Part III of researchers has been used descriptive method in a manner appropriate to the relations relational nature of the research and included a sample of the research and the tools used and the tests and exploratory experience and the scientific basis for the tests and appropriate statistical methods to deal with the results. As in Part IV. The researchers presented the results of tests of strength characterized the two men as fast and accurate transmission of the player receiving the free (Allebr) also offer a relationship link between the distinctive strengths of the two men as quickly and accurately send the ball to receive the aircraft. And analyzed and discussed. In Chapter Five researchers found the following conclusions:

- Enjoy the members of the research sample (free player) by the force of good deals as soon as the two men and this was confirmed by the results of the research.
- Enjoy the members of the research sample (free player) by a recipe from a good accuracy in the receiver and transmitter volleyball which was confirmed by the results of the research.

- The nature of the relationship between the distinctive power of the two men quickly and accurately receive the transmitter was moral and that's what made the search results.

Based on the findings of the researchers recommend the following conclusions:

- Attention to training and skill level of the sample.
- Conduct research on a similar degree of precision between the remaining basic skills in volleyball and the distinctive force as soon as the two men.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة الكرة الطائرة احد الالعاب الجماعية ومن الالعاب المهمة شأنها شأن كل الالعاب الرياضية الاخرى اذ أنها تتكون من مجموعة مهارات اساسية تركز عليها اللعبة والمتمثلة بالإرسال واستقبال الارسال والإعداد والضرب الساحق وحائط الصد والدفاع عن الملعب ،وان تداخل هذه المهارات مع بعضها يشكل هذه اللعبة.

فقد ظهرت فاعلية استقبال الارسال ومدى تأثيره على نتائج الفرق من خلال ما أشار إليه معظم الباحثين والخبراء على انه قد بلغت نسبة النقاط المباشرة ،التي فقدت من جراء الاستقبال الفاشل للفرق العراقية في الدوري العراقي لأندية النخبة التي تلعب في الدوري العراقي في الكرة الطائرة من عدد مرات الاستقبال .

ومن خلال استعمال نظام اللاعب الحر (الليبرو) الذي أعطى أهمية مضافة الى مهارة استقبال الارسال كونها من المهام الرئيسية لهذا اللاعب الذي سمح له باللعب في المراكز الخلفية حصرا لدعم المهارات الدفاعية بصورة رئيسية .

اذ انه يحتاج الى سرعة في الحركة للوصول الى الكرة بأقل فترة زمنية وبحد ادنى من المقاومة وبأقل كمية من الحركات الزائدة عليه لابد من تمتعه بالصفات البدنية العالية الضرورية ومنها القوة المميزة بالسرعة التي تعد من الصفات الأساسية للقوة العضلية وهي صفة بدنية حركية اذا ما امتلكها اللاعب الحر (الليبرو) تعد ضرورية جداً بمكان تأثيرها في اداء جميع المهارات الدفاعية لان هذه المهارات تحتاج الى الاداء السريع الذي تتضمنه الاطراف السفلى ويتفق العديد من المختصين على ان اللاعب الحر الجيد هو الذي يستعمل رجله فيعرف متى يجري ومتى يثب لكي يتمكن من اداء مستوى فني واجادة المهارات لاسيما الدفاعية منها والوصول الى الاداء الفني الافضل لعملية التعامل من الدقة في استقبال الكرة من والى الزميل ثم تحقيق الفوز من جراء ذلك .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في ان نجاح استقبال الارسال يؤدي الى الاعداد الصحيح للهجوم لذا قام الباحثين بإجراء هذه الدراسة لمعرفة هل ان للقوة المميزة بالسرعة للرجلين وعلاقتها بدقة استقبال الارسال للاعب الحر الليبرو بالكرة الطائرة؟.

٢-١ مشكلة البحث

ان متطلبات ومواقف لعبة الكرة الطائرة كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب وامتلاك الصفات البدنية والحركية ومنها صفة القوة المميزة بالسرعة والدقة والتي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير الاداء الفني والحصول على الفوز وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية الدفاعية المطلوبة والتي لهما دور فعال على نتيجة المباراة ولنجاح عملية استقبال الارسال لدى اللاعب الحر وابرار هذا الدور ومن خلال ملاحظة الباحثين لأغلب مباريات الدوري الممتاز للموسم الرياضي ٢٠١١ التي استعملت نظام اللاعب الحر الليبرو ولعدم معرفة الاثر الذي يحدثه هذا اللاعب في عملية استقبال الكرات بشكل ناجح مما يسهم في بناء التركيبات الهجومية والحصول على النقاط وجد من الضروري دراسة هاتين الصفتين (القوة المميزة بالسرعة والدقة) للاعب الحر في مهارة الارسال ولمدى تأثيرهما على تحركاته الدفاعية وذلك للوصول الى تقويم علمي قد يساهم في تطوير لعبة الكرة الطائرة في القطر العراقي .

٣-١ أهداف البحث

١- التعرف على طبيعة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال للاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة .

٢- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الارسال للاعب الحر(الليبرو) بالكرة الطائرة .

٤-١ فرضية البحث

هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعب الحر ودقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة .

١-٥ مجال البحث

١-٥-١ المجال البشري : اللاعبين(الليبرو)ضمن فرق دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١١ - ٢٠١٠ .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١١/١٠/٤ ولغاية ٢٠١١/١٠/٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعات الرياضية المغلقة التي تقام عليها مباريات دوري النخبة العراقي بالكرة الطائرة

٢- الدراسات النظرية

١-٢ القوة المميزة بالسرعة

هي مكون مركب ،فهو مزيج من القوة العضلية والسرعة وقد اختلف المختصون في تسميتها ، فقد عرفها (هارة) بانها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة^(١).

وعرفها (علي سلوم جواد الحكيم)بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج القوة والسرعة في حركة^(٢) .

وعرفها محمد صبحي حسانين (القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت^(٣) .

كما عرفت على انها (قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية)^(٤) .

ويرى الباحثين بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومه عالية نسبياً من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة .

٢-٢ اللاعب الحر^(٥) .

ان من التعديلات التي ادخلت على لعبة الكرة الطائرة هو استخدام ما يسمى بنظام اللاعب الحر الذي اعطى اهمية مضافة الى مهارة استقبال الارسال كونها من المهام الرئيسية لهذا اللاعب الذي سمح له باللعب في المراكز الخلفية حصراً لدعم المهارات الدفاعية بصورة رئيسية وقد كان تبرير الاتحاد الدولي بإدخال هذا النظام

^١- هارة (ترجمة عبد علي لطيف) : اصول التدريب ، ط٢ مطابع التعليم العالي ،الموصل ، ١٩٩٠ ، ص١٣٢ .

^٢- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،مطبعة الطيف ، جامعة القادسية ، ٢٠٠١ ، ص١٢٤ .

^٣- قاسم حسن الحكيم :التعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، ١٩٩٨، ص١١١

^٤- محمد صبحي حساس : التقويم والقياس في التربية البدنية : ج١، ط٢، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .

^٥- ناهدة عبد زيد : الكرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١١ ، ص ٦٠ .

هو (زيادة القدرة الدفاعية للفرق اولا ثم إتاحة الفرصة للاعبين المتوسطين القامة للاشتراك في اللعبة بعد ان اصبحت لعبة النخبة من اللاعبين طوال القامة .

ويتضمن هذا النظام السماح بإدخال لاعب واحد ضمن تشكيلات الفريق للعب ضمن المنطقة الخلفية حصراً ويقوم هذا اللاعب بصورة رئيسية بالمهام الدفاعية التي ينحصر بمهارة استقبال الارسال والدفاع عن اللعب وكذلك الاعداد بصورة محدودة فاذا كان (التمرير بالأصابع) من الخط الامامي فلا يجوز .
وكذلك على اللاعب الحر ان يرتدي فانيلة بلون مغاير لبقية الفريق .

لايجوز للاعب الحر اكمال الضربة الهجومية من أي مكان (بما في ذلك ساحة اللعب والمنطقة الحرة) ، ان كانت الكرة لحظة التماس اعلى من حافة الشبكة العليا وكذلك لا يتحدد اللاعب الحر بالاستبدالات فهي تعد غير منتظمة كما انها غير محدودة ولكن يجب ان يكون لعب بين كل استبدالين للاعب الحر .

٢-٣- الدقة :

تعرف الدقة الحركية بانها قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية للشخص الرياضي من خلال تطوير العضلات المسؤولة عن الحركات الارادية المتمثلة بالعضلات الهيكلية والارادية والتي يقع عليها الواجب الاساسي في ايصال الرياضي للتكنيك الجيد والمثالي^(٦) .

وقد عرضها قاسم حسن حسين ومنصور العنبري من وجهة نظر فلسفية بانها السيطرة الفسيولوجية على اداء العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين^(٧) .

ويؤكد (محمد عادل رشدي) ارتباط الدقة بكفاءة الجهازين العصبي والعضلي وكذلك سلامة الحواس وخاصة النظر والسمع .

فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه^(٨) .

وتعني الدقة بأنها القدرة على سرعة التعلم وانتقان المهارات الحركية والرياضية^(٩) .

^٦- لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة ،الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧ ، ص١٤٤ .

^٧- قاسم حسن حسين منصور : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،بغداد ١٩١٨ ، ص٣٠٨ .

^٨- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالفقر عالياً في كرة اليد ،اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ ، ص٥١

^٩- مروان عبد المجيد الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ،مهارات خطط ،اختبارات بدنية ،ومهارية ،قياسات جسمية ،انتقاء معاقين ،تحكيم ،ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر ،عمان ،٢٠٠١ ، ص٨٠ .

ويرى الباحثين بانها قدرة الجهاز العصبي المركزي في توجيه الاشارات العصبية الى العضلات وهي سيطرة كامله على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين .

٢-٤ استقبال الارسال (١٠) .

اول مبدأ من المبادئ الاساسية في الكرة الطائرة وعليه يتوقف نجاح اللاعب وعلى اللاعب ان يستقبل الكرة من الخصم باستخدام يده وذراعيه استخداما صحيحا أي في توافق وانسجام مع جميع مفاصل الجسم لكي يسقطها في المكان المناسب ولكي تؤدي عملية استقبال الارسال بصورة صحيحة فعلى اللاعب ان يتخذ اوضاع معينة وهناك وضع عام يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسر الى جميع الاتجاهات فقد اثبتت التجارب ان الوضع الصحيح لاستقبال الارسال يتطلب مرانا مستمر لكي يصبح اليا وبرد فعل مكتسب . ويمثل استقبال الارسال قدر المبادرة على العمل الهجومي بسبب وقوع المنافس بخطأ أي المحافظة على المبادرة الهجومية . ان اجادة اللاعب لمهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة يرجعه بعض المدربين الى الناحية النفسية لكن هناك مهمة دفاعية تقع على عاتق اللاعب من خلال استخدام الساعدين لاستقبال الارسال وهي الدفاع المنخفض.

٣- منهج البحث وإجراءاته :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمة طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث الدراسة واختيار فرضيته وهذا ما يروونه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة المتمثلة (باللاعب الحر) للموسم (٢٠١٠ - ٢٠١١) وعددهم (١٠) لاعبين من (١٠) اندية .

٣-٣ وسائل جمع البيانات

١- المصادر والمراجع العربية

٢- الاختبارات المستخدمة في البحث

٣- الملاحظة

- اختبارات القوة المميزة بالسرعة

اولا : اختيار الوثب العريض من الثبات مصدر وتوضيح هل ؟

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام
- الادوات اللازمة : مكان مناسب للوثب بعض ١,٥م بطول ٣,٥م ويراعى ان يكون المكان مستوي وخالي من الطباشير ، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للإمام قليلا ثم يقوم بالوثب للإماما أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للإمام .

٤- حساب الدرجات : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الارض ناحية هذا الخط ،تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

ثانيا : اختبار دقة استقبال الارسال

دقة استقبال الارسال من الكرات المرمية^(١١) .

- الغرض من الاختبار قياس دقة استقبال الارسال .
- الادوات: ملعب كرة طائرة ،مصطبة تمرينات، كرات طائره عدد (٥)
- مواصفات الاداء : توضع المصطبة في المركز (٣) يقف المختبر في المركز (٦) يقوم المدرب الذي يقف في المركز (٦) من نصف الملعب الثاني برمي الكرة الى المختبر الذي يقوم بدوره تسقيط الكرة على المصطبة (يستخدم تمريره استقبال الارسال بالذارعين من الاسفل)

التسجيل :

- ٤ نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على المصطبة .
- ٣ نقاط لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود المصطبة .
- نقطتان لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود ٣م .
- نقطه واحده لكل تمريره صحيحة تسقط فيها الكرة على أحد جانبي ٣م.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (٢٠) درجة .
- لكل لاعب (٥) محاولات .

٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات الحركية

اولا : الصدق :

قام الباحثين باستخدام قيمة الصدق الذاتي للاختبارات المرشحة لقياس متغيرات القوة المميزة بالسرعة ودقة استقبال الكرة من خلال جذر قيمة معامل الثبات للاختبارات القوة المميزة بالسرعة ودقة الاستقبال ، وقد بلغت على التوالي (٠,٩٦٤)(٠,٩٥٣) .

ثانيا : ثبات الاختبار :

استخدم الباحثين مراجعة اعادة الاختبار وذلك لتطبيق الاختبار بتاريخ ١٥-١٠-٢٠١١ على عينة قدرها (١٠) لاعبين من لاعبي الدوري النخبة وتم استعمال معامل الارتباط البسيط سبيرمان بين درجات الاختبارين وكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٩٣) لاختبار القوة المميزة بالسرعة و(٠,٩١) لاختبار دقة الارسال وهذا يشير الى تمتع الاختبارات لمعامل ثبات عالي.

٥-٣ المعالجات الإحصائية

تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (سبيرمان) .

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من خلال اختبارات البحث والنتائج التي حصلنا عليها وبعد معالجها إحصائيا اتضح لنا ان هناك نواحي اساسية في التدريب علينا ان نؤكد عليها ونعتمدها كما مبينة في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين اهمية الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة

الاحصائيات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري
المتغيرات			
قوة مميزة بالسرعة	م	٢,٦٣	٠,٢
دقة الاستقبال	درجة	١٦,٤	١,٤

تبين لنا من خلال الجدول (١) بان الوسط الحسابي لعينة البحث في اختبار القوة المميزة بالسرعة كان (٢,٦٣) والانحراف المعياري (٠,٢) .

والوسط الحسابي لاختبار الدقة (١٦,٤) والانحراف المعياري (١,٤) . من مجموع (٢٠) درجة لعينة البحث وهذا يعزیه الباحثين الى ان اللاعبين الذين يلعبون في مركز اللاعب الحر (الليبرو) يمتازون بالدقة الجيدة في استخدامهم لاستقبال الارسال من جهة ومن جهة اخرى تعودهم من خلال التكرارات المستمرة لاستقبال الارسال مما جعلهم يحصلون على متوسط حسابي جيد لهذه المهارة ومن خلال تحديد درجة العلاقة الارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكما مبين في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ودقة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعب الحر (الليبرو)

الاحصائيات المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	الدلالة المعنوية
قوة مميزة بالسرعة + دقة استقبال الارسال	٠,٦٦	٠,٦٠٢	معنوي

معنوي عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) الجدولية = (٠,٦٠٢)

من خلال الجدول (٢) يتبين لنا بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال اذ كانت (ر) المحسوبة (٠,٦٦) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (٠,٦٠٢) عد درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويعزو الباحثين السبب الا ان عمليات التحكم والتوجيه التي يصدرها الجهاز العصبي المركزي من العوامل المهمة في توجيه حركات الرجلين للاعب الحر ومن خلال تكرار مهاره استقبال الارسال لعدة مرات ويسرع مختلفة تتولد من جراء ذلك تكيف وسرعة استجابة في اداء هذه المهارة

وبالتالي سيتولد لديه تفوق في دقة استقبال الارسال واستجابة عالية ويؤكد ذلك على ان الاستجابة لابد ان ترتبط بعامل الدقة^(١٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- ٢- تمتع افراد عينة البحث (اللاعب الحر) بمقدار جيد من صفة الدقة في استقبال الارسال بالكرة الطائرة وهذا ما اكدته نتائج البحث .
- ٣- ان طبيعة العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة استقبال الارسال جاءت معنوية وهذا ما حققته نتائج البحث .

٥- ٢ التوصيات

- ١- الاهتمام بالمستوى التدريبي والمهاري لدى عينة البحث .
- ٢- اجراء بحوث متشابهة على درجة الدقة بين المهارات الاساسية المتبقية في الكرة الطائرة وبين القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

^{١٢} - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٩ ، ص ١٣٢ .

المصادر العربية

١. سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب القفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦ .
٢. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
٣. قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان ، ١٩٩٨ .
٤. قاسم حسن ومنصور العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨ .
٥. لؤي غانم الصميدعي : البايوميكانيك والرياضة ، الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧ .
٦. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٩ .
٧. محمد سعد زغلول ومحمد لطيف السيد : الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، ط١ ، القاهرة مطابع امون ، ٢٠٠١ .
٨. محمد صبحي حسانين : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
٩. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية : ج١، ط٢، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ .
١٠. مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنيه ومهاريه ، قياسات جسميه ، انتقا ، معاقين ، تحكيم ، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ٢٠٠١ .
١١. هارة (ترجمة عبد علي نصيف) : اصول التدريب ، ط٢، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٠ .
١٢. ناهدة عبد زيد : الكرة الطائرة ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١١ .