

## العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة

د/ محمد فاروق عبد الغفور عبد المنعم

باحث بمديرية الشباب والرياضة – حاصل على شهادة الدكتوراة من كلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الإسكندرية

### المقدمة ومشكلة البحث :

تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل بلاداً عديدة في جميع أنحاء العالم ، الأمر الذي أدى إلى تطور شكل الأداء المهارى وكذا طرق اللعب والتي لا زالت تخضع إلى المزيد من التطور ، وبات النشاط الحركى أكثر تعقيداً ، ولكي تحافظ الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التي تبوّتها كان لازماً على لاعبيها أن يؤدوا جميع مهاراتها الأساسية ومتطلبات اللعبة كلها بمستوى كافي من المقدرة، حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة موفقه فى اللعب بشيء من الإيجابية وحسن التصرف، وذلك من منطلق أنه كلما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالى قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخطى سواء الدفاعى أو الهجومى وبالتالى تزيد فرص الفريق فى إحراز البطولات.

(9: ٥)

يشير عبد العاطي عبد الفتاح (٢٠٠٨) أن لعبة الكرة الطائرة من الرياضات التى تعتمد على مواجهة المنافس الأمر الذى يؤدى لإحتياج اللاعب إلى نمط خاص من المهارات يستطيع لاعب الكرة الطائرة من خلاله تنفيذ الواجبات والمطلبات المركزية والخاصة بلعبة الكرة الطائرة حيث تمثل عملية التفكير الجانب الفاصل والمميز بين اللاعبين فى توظيف امكانياتهم البدنية والمهارية والعقلية بشكل يصل بها إلى أقصى استفادة ممكنة.

(12: ١٨)

وعلى الرغم من أن المهارات الأساسية فى لعبة الكرة الطائرة تبدو سهلة إلا أنها تتطلب جهداً كبيراً فى إتقانها وذلك لصعوبة تنفيذها ودمجها فى الشكل الخطى سواء الدفاعى أو الهجومى نظراً لما تفرضه قوانين اللعبة ، بالإضافة إلى أن نجاح الأداء فى لعبة الكرة الطائرة يتوقف على التكامل بين الجوانب

( البدنية ، المهارية ، الخطئية ، النفسية) للاعبين، بل وأن للجانب العقلى فيها دوراً هاماً ، حيث يعد من العوامل التى يتوقف عليها نجاح الأداء الحركى للاعبين فى المنافسات الرياضية ، بل ويعد امتلاك اللاعبين لتلك القدرات العقلية كالذكاء والانتباه والادراك والتصور والمقدرة على التفكير والتوقع الحركى من إحدى العوامل المرجح لتفوق فريقاً عن آخر.

(13: ٨٤) (١٥ : ١٩)

ويطلق البعض فى مجال علم النفس الرياضى أثناء التعليم الخطى والمنافسات الرياضية والذى يتأسس عليه الإستجابات المتعددة للفرد الرياضى ، ويستند المهارات العقلية ذات الطبيعة المعرفية

والإدراكية والتي تتطلب استيعابا لكافة المكونات والعناصر التي تشكل الموقف الخططي ، وهي بمثابة مدخلات لهذا النوع من التفكير والذي يعتمد على أساس المعرفة الخططية للرياضة التخصصية. (٢٥ : ١٩)

ويوضح هارديتس (Hare Dietrich) (١٩٩٨) أنه من خلال الأداء الحركي يتحسن السلوك الخططي وفقاً لنظام التعلم ، والسلوك الخططي عبارة عن الناتج المعقد للعمليات النفس حركية والتي تتم على ثلاث مراحل متتالية تبدأ بملاحظة وتحليل طريقة أداء المنافس ، ثم الحل التفكيرى للواجب الخططي (التفكير الخططي) وتنتهى بالحل الحركي للواجب الخططي (التصرف الخططي) مع ضرورة ملاحظة وجود علاقة متبادلة بينهم. (٢٩ : ١٧)

ويتطلب اختيار الأداء الخططي المناسب فى الكرة الطائرة تقييم واقعى لقدرة اللاعبين على المهارات العقلية فاللاعب الذى يتمتع بمستوى أفضل من القدرة العقلية يكون أقدر من غيره على سرعة التصرف فى مواقف اللعب المتغيرة وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء وتوقعات سلوك المنافس ، كما تمثل ضعف المقدرة الكافية لتحليل المواقف وأخذ القرار المناسب أهم الأسباب التى تدعو إلى عدم الالتزام الخططي والتصرف الخاطئ من قبل اللاعب.

(١٩ : ٢٦) (١٠ : ٦٩)

ويتفق زكي محمد حسن (٢٠٠٢) وعصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٩) على أنه بالرغم من أن مهاره مصطلح شائع في المجال الرياضي إلا أن هناك صعوبه في وضع تعريف مطلق لها لكونه يشير إلى مستويات نسبيه في الأداء منسوبه إلي مستوي الفرد أو الجماعه فمنهم من عرفها بأنها الخاصيه الحركيه المركبه للفرد والتي تظهر امكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزه الجسم الحركيه ، وهناك تعريف سائد للمهاره حيث تعرف بالأداء الحركي الثابت المتميز بالتحكم والدقه والإقتصاد في الجهد وسرعه الإستجابه للمواقف المتغيره لإنجاز أفضل النتائج.

(٧٧ : ١١) (١٤ : ٢١)

ويتفق كل من على حسنين حسب الله (٢٠٠٠) واکرم زكى خطيبية (١٩٩٦) على أنه يقصد بمهارة الضرب الساحق بأنها ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة وأقصى سرعة باتجاه ملعب المنافس وذلك بهدف الحصول على نقطة مباشرة فى المباراة ، حيث أن الهدف من الضرب الهجومي فى لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة مباشرة والحصول على الإرسال، وتتطلب المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالقدرة على التفكير الصحيح والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة ، وقوة عضلات الرجلين والذراعين والسرعة والرشاقة والتوافق العضلى العصبى والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف التكوين الجسمانى وقدراتهم الحركية والعقلية فيفضل تدريب كافة اللاعبين بالفريق على جميع المهارات فى الكرة الطائرة ثم اختيار أفضل العناصر فى المباريات

(١١٦ : ١٥) (٣ : ١٣٩)

إن الهجوم فى الكرة الطائرة يعتمد وبشكل كبير على مهارة الضربة الساحق ، حيث يعتبر البعض المهارة الحاسمة التى تعطى للعبة شكلها المميز، وتعتمد عليها أغلب الفرق فى إحراز النقاط والفوز بالمباريات ، فهى تمثل نهاية لسلسلة من توظيف المهارات العقلية التى يمتلكها والتى يمكن تنميتها من خلال التدريب العقلى تؤدي إلى تحقيق نقطة ناجحة ، ويتميز مسار الكرة بالقوة ، وأقصى سرعة مما

لا يسمح للاعبى الخط الخلفى للفريق المنافس برد الكرة ، فهو يسهم بحوالى أغلب النقط الرابحة للفريق .  
( ١١٦ : ٥ ) ( ١٧ : ٦٦ )

يضيف مفتي إبراهيم (١٩٩٨) أن المهارات العقلية التي تمكن اللاعب في المجال التطبيقي إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة للموقف الموجود فيه ولخبرات اللاعب وسعه تخزين المعلومات في الذاكرة طويلة المدى ومدى دقه إدراك المواقف التنافسية وسرعه تقديرها وتقديرها صحيحا دور رئيسي في تحديد نتائجه.  
(٢١٢ : ٢٢٢)

يعرف كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٧) التدريب العقلى بأنه عمليه ذهنيه يتصور خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينه أو يتحرك بطريقه معينه ، كما أنه جزء مكمل للتدريب الحركى يتضمن التدريبات المرتبطه بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالبا أداء حركى .  
( ١٩ : ٢٧٤ )

ويتفق لى يو (١٩٩٧) مع محمد العربى شمعون (١٩٩٦) على امكانيه الوصول باللاعب إلى المستويات العليا وعلى مستوى مرتفع من قدره تتوقف على توظيف المهارات العقلية التي يمتلكها والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب العقلى ، ومن بين أهم المهارات العقلية الأساسية كل من ( الاسترخاء - التصور العقلى - الانتباه - التحكم فى الطاقه النفسيه - التحكم فى التوتر - حل المشكلات ) وهناك علاقه متداخله بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنميه إحدى هذه المهارات يساعد فى تطوير المهارات العقلية الأخرى.  
( ٣٠ : ٤٥ ) ( ١٧ : ٩٥ )

عرفه محمد العربى شمعون (١٩٩٦) الإسترخاء بأنه المدخل الأساسى للاسترجاع العقلى والقاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلى ويعرف بانه قدره الفرد على خفض توتره والتحكم فى انفعالاته  
( ١٧ : ١٦٩ )

ويشير كل من حسن عباس زكى (٢٠٠١) اسامه كامل راتب (٢٠٠٠) إلى أن الانتباه مهاره يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وعند تطوير مهاره الإنتباه إلى درجه عاليه من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حاله بديل الوعى والتي يطلق عليها خبره التدفق فى الإنتباه والتي وجد أنها ترتبط ايجابيا بالإنجاز الرياضى ، وقد قسم الإنتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين هما (سعه الانتباه - اتجاه الانتباه) والذي يحتوى كل بعد منهما على جانبين ( الواسع والضيق - الداخلى والخارجى ) الأمر الذى يؤدي إلى تحديد أربعة أبعاد رئيسية للإنتباه وهى (الانتباه الداخلى الواسع- الانتباه الخارجى الواسع- الانتباه الداخلى الضيق- الانتباه الخارجى الضيق).  
( ٦ : ٤٤ ) ( ٢ : ٦٠ - ٦٥ )

ويشير الباحث أن الاهتمام الحالى لدى معظم المدربين قاصر على التدريب البدنى والمهارى والخطى دون الاهتمام ببرامج التدريب العقلى والتي تهتم بتطوير المهارات العقلية (استرخاء-، تصور عقلى، تركيز انتباه) للاعبى الكرة الطائرة .

ومن خلال عمل الباحث فى مجال تدريب الكرة الطائرة لاحظ أن هناك ضعف فى استخدام التدريب النفسى (المهارات العقلية) ، ودقة الضرب الساحق الهجومى لدى اللاعبين الناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة مما دفع الباحث للفكر والإتجاه نحو البحث عن أيجادعلاقتهبين التدريب العقلى ودقة الضرب الساحق الهجومى حيث تم الإطلاع على الدراسات السابقة وجد أن هو أحد الأساليب التدريبية

الحديثة التي يمكن أن تعمل على رفع مستوى اللاعبين الخاصة مما دفع الباحث نحو التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي لدى للاعبى الكرة الطائرة .

ومن هنا يرى الباحث إجراء البحث بهدف إيجاد العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي لدى للاعبى الكرة الطائرة، للوصول لنتائج تفيد القائمين على تدريب الناشئين فى الكرة الطائرة لأنهم عمود فقرى بنسبة للوصول للمنتخبات القومية ، والمستويات العالية.

#### أهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى المهارات العقلية لدى للاعبى الكرة الطائرة
- ٢- التعرف على درجة دقة الضرب الساحق الهجومي لدى للاعبى الكرة الطائرة
- ٣- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة.

#### فروض البحث :

- ١- هناك تباين فى مستوى المهارات العقلية لدى للاعبى الكرة الطائرة
- ٢- هناك تباين فى درجة دقة الضرب الساحق الهجومي لدى للاعبى الكرة الطائرة
- ٣- هناك علاقة ارتباط بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفى وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

#### ثانياً : مجالات البحث :

#### المجال المكاني :-

تم إجراء قياسات البحث على للاعبى الكرة الطائرة بملاعب نادى سموحة بمحافظة الاسكندرية .

#### المجال الزمنى :-

تم إجراء وتطبيق البحث خلال الفترة من ١/١ إلى ١٥/١/٢٠٢٠م

#### المجال البشرى :-

لاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادى سموحة بمحافظة الاسكندرية

## عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٢٨) لاعب كرة طائرة بنادى سموحة بمحافظة الاسكندرية ، وقد راعى الباحث فى اختيار العينة أن يكونوا من المقيدين بفريق النادي تحت ١٧ سنة، ومسجلين بالإتحاد المصرى للكرة الطائرة، ولا يقل العمر التدريبى للاعب عن ٥ سنوات ومن المنتظمين فى التدريب الاساسى للفريق، والجدول التالى يوضح التوصيف الاحصائى وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول ( ١ ) التوصيف الاحصائى فى القياسات الأساسية للاعبى الكرة الطائرة (ن = ٢٨)

م	القياسات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفرطح
١	السن (سنة)	١٥	١٦	١٥.٥٧	٠.٥٠٤	٠.٣٠٥-	٢.٠٦-
٢	الطول (سم)	١٧٥	١٩٣	١٨٣.٠٤	٢.٦١٧	٠.٩٣٩	٢.٦٢٨
٣	الوزن (كجم)	٦١	٩٠	٧٣.٦٤	٦.٤٨٢	٠.٦٢٥	٠.٥٨٣
٤	العمر التدريبى (سنة)	٩	١١	٩.٧١	٠.٦٠٠	٠.١٨١	٠.٤٤٣-

يتضح من جدول ( ١ ) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى فى القياسات الأساسية ، وجاءت معاملات الإلتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفرطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس أفراد عينة البحث من لاعبي الكرة الطائرة .

## أدوات وقياسات البحث :

### أولاً :- القياسات الأساسية :-

- السن (سنة) - الطول (سم) - الوزن (كجم) - العمر التدريبى (سنة)

### ثانياً :- قياسات المهارات العقلية :- ... مرفق ( ١ )

- درجة الذكاء
- الاسترخاء
- تركيز الانتباه
- التصور العقلى (البصرى - السمعى - الحس حركى - الانفعالى - التحكم)

### ثالثاً :- قياسات دقة مهارة الضرب الساحق الهجومى :- ... مرفق ( ٢ )

- دقة الضرب الساحق من (مركز ٤ - مركز ٢ - مركز ٣)

### الخطوات التنفيذية للبحث :

قام الباحث بتطبيق إجراءات البحث الأساسية خلال الفترة من ٢٠٢٠/١/١ إلى ٢٠٢٠/١/١٥ وذلك بإجراء القياسات قيد البحث على لاعبي كرة الطائرة بنادي سموحة ، بمحافظة الاسكندرية وفقاً للخطوات التنفيذية التالية :-

- الحصول على الموافقات الإدارية اللازمة لإجراء القياسات على اللاعبين عينة البحث .
- قام الباحث بإجراء القياسات على مدار أسبوعين حيث تم أخذ القياسات الأساسية فى الأسبوع الاول ، وإجراء قياسات المهارات العقلية وتم قياس اختبارات دقة الضرب الساحق على مدار الأسبوع الثانى .
- وقد راعى الباحث قبل أداء القياسات شرح الإختبار جيداً وأداء نموذج على أحد اللاعبين مع مراعاة إعادة الإختبار عند الأداء الخاطيء لأحد اللاعبين .
- بعد الإنتهاء من جميع القياسات قام الباحث بتجهيز البيانات تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

### المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائى IBM SPSS Statistics 20 للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :- المتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الالتواء، معامل التفرطح، اختبار "ت" لعينة واحدة ، تحليل الانحدار الخطى المتعدد.

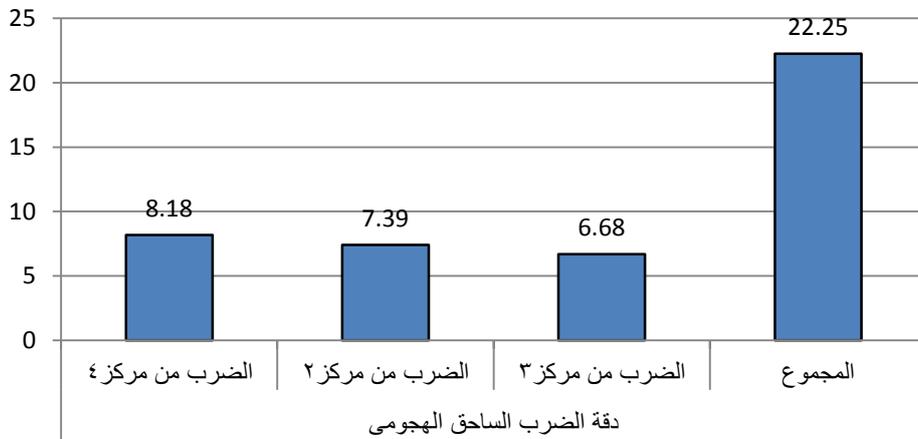
## عرض النتائج :-

### جدول ( ٢ ) التوصيف الاحصائي فى المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة ( ن = ٢٨ )

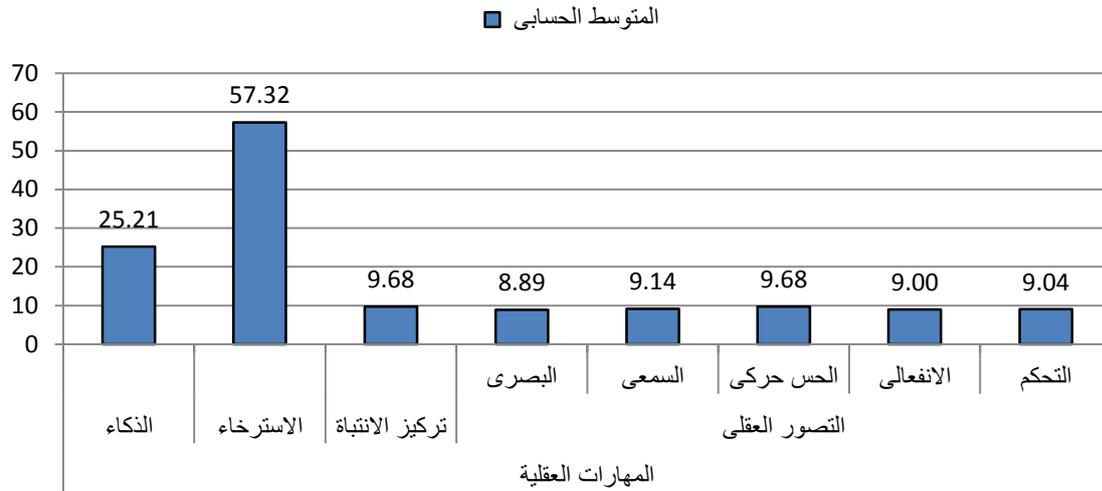
القياسات	درجة الاختبار	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفرطح	
المهارات العقلية	الذكاء	٣٠	٢١	٣٠	٢٥.٢١	٢.٣٦٣	٠.٥٧٧	
	الاسترخاء	٩٠	٤٠	٦٥	٥٧.٣٢	٦.١٤١	٠.٦٩٥	
	تركيز الانتباه	٢٠	٥	١٤	٩.٦٨	٢.٦٣٩	٠.٧٥١	
	التصور العقلى	البصرى	٢٠	٧	١١	٨.٨٩	٠.٩٩٤	٠.٢٣١
		السمعى	٢٠	٨	١٠	٩.١٤	٠.٧٠٥	٠.٨٥٩
		الحس حركى	٢٠	٨	١٢	٩.٦٨	١.٠٢٠	٠.٣٦٢
		الانفعالى	٢٠	٧	١١	٩.٠٠	١.١٢٢	٠.٦٢٢
	التحكم	٢٠	٧	١١	٩.٠٤	١.١٣٨	٠.٤٠٩	
دقة الضرب الساحق الهجومي	الضرب من مركز ٤	١٠	٧	١٠	٨.١٨	٠.٨٦٣	٠.٣٤٨	
	الضرب من مركز ٢	١٠	٥	١٠	٧.٣٩	١.٤٢٣	٠.٦٦٩	
	الضرب من مركز ٣	١٠	٣	٨	٦.٦٨	١.٦٧٩	٠.٥٩٦	
	المجموع	٣٠	١٥	٢٨	٢٢.٢٥	٣.٥٠٣	٠.٣٩٩	

يتضح من جدول ( ٢ ) أقل وأعلى قيمة والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى فى المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي ، حيث جاءت معاملات الالتواء تقترب من الصفر، ومعاملات التفرطح تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم والتجانس فى قياسات لاعبي الكرة الطائرة.

■ المتوسط الحسابى



شكل ( ١ ) المتوسط الحسابى فى دقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة



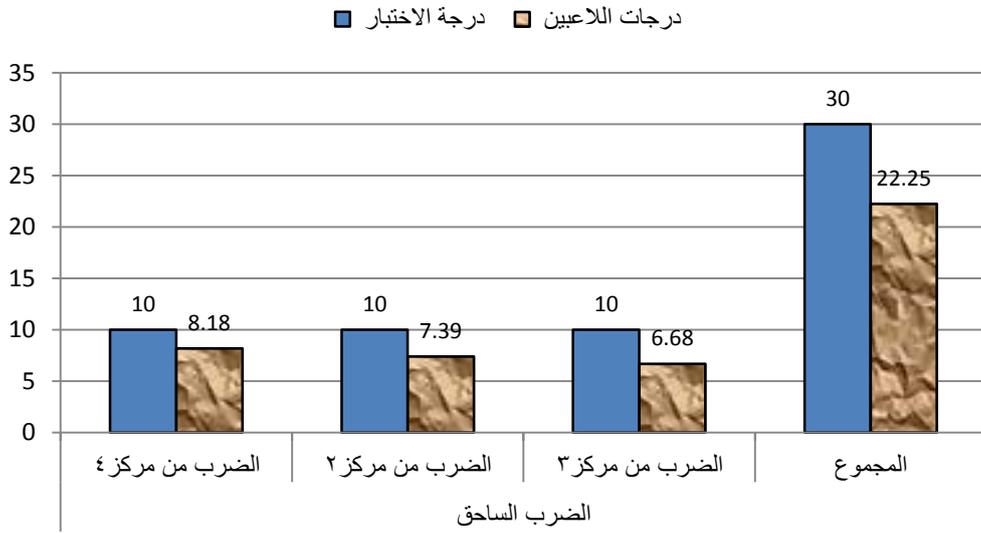
شكل (٢) المتوسط الحسابي فى المهارات العقلية للاعبى الكرة الطائرة

جدول (٣) دلالة الفروق بين الدرجة الكلية للاختبار ودرجات اللاعبين فى المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى للاعبى الكرة الطائرة (ن = ٢٨)

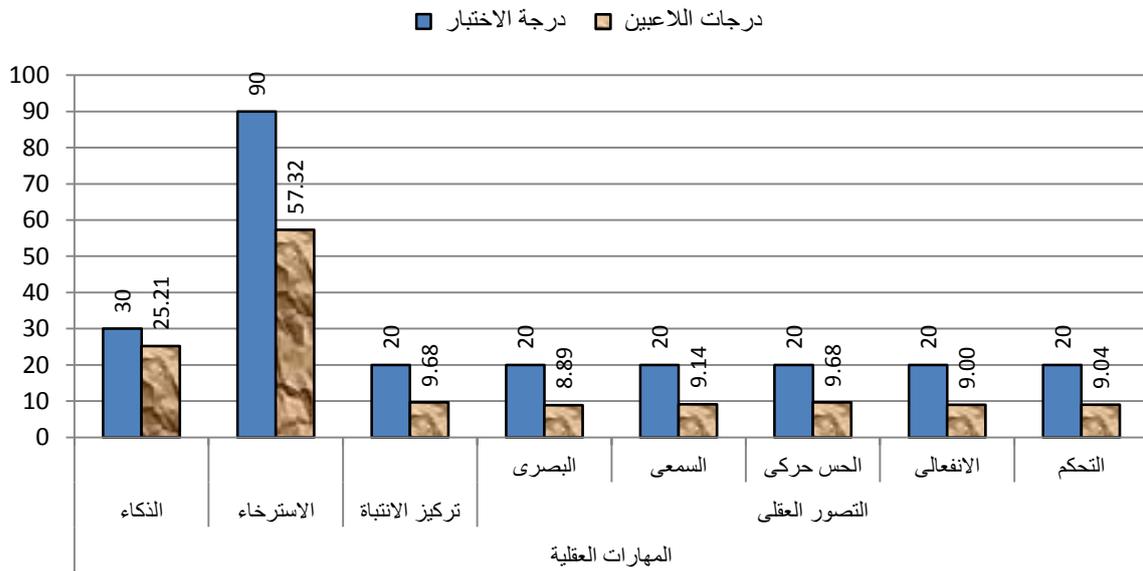
قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفرق %	الفرق	متوسط درجات اللاعبين		درجة الاختبار	القياسات		
			±	-				
**١٠.٧٢	١٥.٩٥	٤.٧٩	٢.٣٦٣	٢٥.٢١	٣٠	الذكاء	المهارات العقلية	
**٢٨.١٦	٣٦.٣١	٣٢.٦٨	٦.١٤١	٥٧.٣٢	٩٠	الاسترخاء		
**٢٠.٦٩	٥١.٦١	١٠.٣٢	٢.٦٣٩	٩.٦٨	٢٠	تركيز الانتباه		
**٥٩.١٣	٥٥.٥٤	١١.١١	٠.٩٩٤	٨.٨٩	٢٠	البصرى		التصور العقلى
**٨١.٤٦	٥٤.٢٩	١٠.٨٦	٠.٧٠٥	٩.١٤	٢٠	السمعى		
**٥٣.٥٣	٥١.٦١	١٠.٣٢	١.٠٢٠	٩.٦٨	٢٠	الحس حركى		
**٥١.٨٧	٥٥.٠٠	١١.٠٠	١.١٢٢	٩.٠٠	٢٠	الانفعالى		
**٥٠.٩٨	٥٤.٨٢	١٠.٩٦	١.١٣٨	٩.٠٤	٢٠	التحكم		
**١١.١٧	١٨.٢١	١.٨٢	٠.٨٦٣	٨.١٨	١٠	الضرب من مركز ٤	دقة الضرب الساحق الهجومى	
**٩.٦٩	٢٦.٠٧	٢.٦١	١.٤٢٣	٧.٣٩	١٠	الضرب من مركز ٢		
**١٠.٤٧	٣٣.٢١	٣.٣٢	١.٦٧٩	٦.٦٨	١٠	الضرب من مركز ٣		
**١١.٧١	٢٥.٨٣	٧.٧٥	٣.٥٠٣	٢٢.٢٥	٣٠	المجموع		

\*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥٢ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٧١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة "ت" المحسوبة بين متوسط درجات اللاعبين والدرجة الكلية للاختبار ، حيث تراوحت نسبة الفرق فى المهارات العقلية ما بين (١٥.٩٥% : ٥٥.٥٤%) ، بينما فى دقة مهارة الضرب الساحق الهجومى تراوحت ما بين (١٨.٢١% : ٣٣.٢١%) لدى لاعبي الكرة الطائرة .



شكل (٣) المتوسط الحسابي والدرجة الكلية للاختبار في درجات اللاعبين في دقة الضرب الساق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة



شكل (٤) المتوسط الحسابي والدرجة الكلية للاختبار في درجات اللاعبين في المهارات العقلية للاعبى الكرة الطائرة

جدول (٤) معامل الارتباط "ر" بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة (ن = ٢٨)

المجموع	دقة الضرب الساحق الهجومي			درجة الاختبار	القياسات	
	الضرب من مركز ٣	الضرب من مركز ٢	الضرب من مركز ٤		الذكاء	التصور العقلى
٠.٠٢٥	٠.٠٤٦	٠.٠٢٩	٠.٠٣٨-	٣٠		
٠.٣٧٣	**٠.٥٠٦	٠.٢٠٥	٠.١٩١	٩٠	الاسترخاء	
٠.٣٣٦-	٠.٢٧٥-	٠.٣٢٠-	٠.٢٩٩-	٢٠	تركيز الانتباه	
*٠.٣٨٦-	*٠.٤٢١-	٠.٢٨٣-	٠.٢٧٩-	٢٠	البصرى	
٠.١٣٥-	٠.١١٦-	٠.٠٩٥-	٠.١٦٥-	٢٠	السمعى	
٠.٣٦٠-	٠.٣٠٠-	٠.٣٤٣-	٠.٣١١-	٢٠	الحس حركى	
٠.٢٦٤-	٠.١٥٧-	٠.٢٧٨-	٠.٣٠٦-	٢٠	الانفعالى	
٠.١١٤-	٠.١٦٨-	٠.٠٧٨-	٠.٠٠٧-	٢٠	التحكم	

\*معنوية "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٧٤ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٧٩

يتضح من جدول (٤) وجود دلالة احصائية فى قيمة معامل الارتباط "ر" بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي ، حيث جاءت علاقة الارتباط طردية بين الاسترخاء والضرب من مركز ٣ ، وجاءت علاقة الارتباط عكسية بين التصور العقلى البصرى ودقة الضرب من مركز ٣ ومجموع دقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة.

جدول (٥) تحليل الانحدار الخطى المتعدد لمساهمة المهارات العقلية فى دقة الضرب الساحق الهجومي للاعبى الكرة الطائرة (ن = ٢٨)

م	نموذج الانحدار الخطى المتعدد	قيمة معاملات الانحدار		القيم المعيارية	معاملات الانحدار "ت"	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
		B	الخطأ المعيارى				
١	الرقم الثابت	٣٤.٣٣٣	٥.٧٠٤		٦.٠١٩	٠.٠٠٠	%١٤.٩٠
	التصور العقلى البصرى	١.٣٥٩-	٠.٦٣٨	٠.٣٨٦-	٢.١٣١-	٠.٠٤٣	
٢	الرقم الثابت	٢٨.٢٨٣	٢٣.٨٨٥		١.١٨٤	٠.٢٥١	%٣٢.٧٠
	الذكاء	٠.١٧٤	٠.٣٤٢	٠.١١٧	٠.٥٠٩	٠.٦١٧	
	الاسترخاء	٠.٠٩٨	٠.١٥١	٠.١٧٢	٠.٦٤٩	٠.٥٢٤	
	تركيز الانتباه	٠.١٠٩-	٠.٣٦٥	٠.٠٨٢-	٠.٢٩٨-	٠.٧٦٩	
	البصرى	٠.٩٢١-	٠.٨٧٦	٠.٢٦١-	١.٠٥١-	٠.٣٠٦	
	السمعى	٠.٥٩٤-	١.١١٩	٠.١٢٠-	٠.٥٣١-	٠.٦٠٢	
	الحس حركى	١.٢٥٢-	١.٢٣٣	٠.٣٦٥-	١.٠١٦-	٠.٣٢٣	
	الانفعالى	٠.٥٨٨-	١.٠٣٤	٠.١٨٨-	٠.٥٦٨-	٠.٥٧٧	
التحكم	١.٧٧٥	٠.٩٩٧	٠.٥٧٧	١.٧٨١	٠.٠٩١		

يتضح من جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمساهمة لمساهمات المهارات العقلية فى دقة الضرب الساحق الهجومى أسفرت عن مساهمة المهارات العقلية بنسبة ٣٢.٧٠% ، حيث جاءت نسبة مساهمة التصور العقلى البصرى بنسبة ١٤.٩٠% ، بينما تساهم باقى المهارات العقلية بنسبة ١٧.٨% ، وأظهرت النتائج معنوية النموذج الأول وبذلك يمكن الاعتماد على التصور العقلى البصرى فى الحصول على معادلة الانحدار التنبؤية على النحو التالى :-

درجة دقة الضرب الساحق الهجومى = (٣٤.٣٣٣) + (-١.٣٥٩) × درجة التصور العقلى البصرى

### مناقشة النتائج :-

يتضح من الجدوال السابقة الخاصة بنتائج المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى تجانس قياسات عينة البحث حيث تراوحت نسبة درجات اللاعبين مع الدرجة الكلية فى المهارات العقلية ما بين (١٥.٩٥% : ٥٥.٥٤%) ، بينما تراوحت فى دقة الضرب الساحق الهجومى ما بين (١٨.٢١% : ٣٣.٢١%) لدى لاعبي الكرة الطائرة .

حيث توضح تلك النتائج تفوق اللاعبين فى مهارة الضرب الساحق الهجومى حيث توضح متوسط درجاتهم نسبة تغير فى الدرجة الكلية للاختبار ، بينما يظهر ضعف فى الدرجات فى المهارات العقلية وذلك يرجع إلى عدم الاهتمام بالمهارات العقلية بها أثناء التدريب وفى برامج إعداد اللاعبين.

حيث يشير محمد حسن علاوى لتقييم واقعى لقدرة اللاعبين على المهارات العقلية فاللاعب الذى يتمتع بمستوى أفضل من القدرة العقلية يكون أقدر من غيره على سرعة التصرف فى مواقف اللعب المتغيرة ، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج الأداء وتوقعات سلوك المنافس ، كما تمثل ضعف المقدرة الكافية لتحليل المواقف وأخذ القرار المناسب أهم الأسباب التى تدعو إلى عدم الالتزام الخططى والتصرف الخاطئ من قبل اللاعب. (١٩ : ٢٦)

يتفق ذلك مع كل من محمد العربى شمعون (١٩٩٦) أسامه كامل راتب (٢٠٠٠) على أنه يقصد بالتصور العقلى جميع أنواع الخبرات شبه الحسيه والادراكيه التى نشعر بها فى العقل الواعى فى حالة غياب المثيرات الشرطيه والتى تستدعى ظهور نظائرها الحسيه والادراكيه الحقيقيه ، كما يعرف بأنه استرجاع فى الذاكره لأجزاء من المعلومات المختزنه من جميع الخبرات وإعادته تشكيلها بطريقه ذات معنى ، ففى وسع الرياضى أن يستحضر فى عقله صورة مهارة أو مهارات معينه سبق مشاهدتها لأحد الابطال الرياضيين ، كما فى وسعه أن يستحضر مع هذه الصورة العقليه مشاعره وانفعالاته التى ترتبط بهذا الموقف بالإضافة إلى أنه يستطيع أن يستحضر فى ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها مثل التفكير فى كيفية التغلب على المنافس فى المسابقه القادمه (١٧ : ٢١٨) (٢ : ٢٢١)

وتشير منى محمد سكر ، ناديه رشوان عطية (٢٠٠٦) إلى أن التدريب العقلى يستخدم فى مجال الحركه بشكل عام حيث يؤدى دور مهم فى عمليه التعلم كما يساهم فى تطوير مستوى مهاره حيث أنه عندما يتم التصور العقلى بطريقه صحيحه يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المره التاليه للأداء. (٢٢ : ٣٠ - ٣١)

وتتفق نتائج البحث مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من مازن على محمد ٢٠٠٩ م (١٦) ، بوب ريس Bob Reese ٢٠٠٥ م (٢٦) ، أحمد حامد أحمد ٢٠٠٤ م (١) ، نرمين رفيق ٢٠٠١ م (٢٤) ، ريدلي Ridly ١٩٩٢ م (٣) إلى أن برامج التدريب العقلي لها تأثير فعال وإيجابي على تحسن مستوى القدرة على الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه .

حيث يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤) على أن المهارات العقلية تتكون من عدة مراحل أساسية تكون وحدة متكاملة ، وهذه المراحل تبدأ بمرحلة اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب حيث يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة مع العمل على تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ، ويجب على المدرب أن يوجه انتباه اللاعب إلى ضرورة استخدامه للمعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقه مبدعه ، ثم المرحلة الثانية والتي تهتم باكتساب وإتقان الأداء الخططي للاعب ويتم ذلك من خلال تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة بمعنى تعلم نفس الأداء الخططي مع تغيير في طبيعة المواقف وبعد ذلك يتم تعليم نوع معين من الأداء ، ثم المرحلة الثالثة من مراحل الإعداد الخططي والتي تعمل على تنمية وتطوير القدرات الخلاقه فإن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية جامدة بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب

( ١٨ : ٢٧٦ – ٢٧٧ )

وهذا ما أكده درلين (1995 Darlene) أن الانتباه بعنصره الاختياري والتركيز يعتبر أحد أهم المهارات العقلية في طريق التفوق الرياضي حيث أن فقد التركيز في جزء من الثانية أثناء موقف محدد يمكن أن يشكل الفرق بين الفوز والهزيمة في الكرة الطائرة .

( ٢٧ : ٢ )

ويتضح أيضاً من جدول عرض النتائج وجود علاقة ارتباط بين الاسترخاء ودقة الضرب الساحق من مركز (٣) والتصور البصرى ودقة الضرب الساحق الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، مما يدل على أهمية تدريب المهارات العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة ،حيث تساهم المهارات العقلية بنسبة

( ٣٢.٧٠% )، وفي دقة الضرب الساحق الهجومي حيث يساهم التصور العقلي البصرى بنسبة

( ١٤.٩٠% ) لدى لاعبي الكرة الطائرة ، ويرجع ذلك إلى أهمية المهارات العقلية وعلاقتها بدقة

الضرب الساحق الهجومي ، ولذلك يجب الاهتمام بتنمية تلك المهارات لدى لاعبي الكرة الطائرة .

وتعتمد مهارة الضرب الهجومي وبشكل قوى على ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية لأن مهارة الضرب الهجومي تمر بعدة مراحل في أداؤها مثل الاقتراب ويعتمد بشكل أساسى على السرعة ، والإرتقاء ويعتمد على القدرة والقوة الانفجارية ، والطيران ويعتمد على الرشاقة ، والضرب ويعتمد على قوة عضلات الذراعين والهبوط وتعتمد على التوازن ، ويتبين من تقسيم تلك المراحل أن الهدف الأساسى هو الإرتقاء بسرعة عالية لأقصى ارتفاع ليتمكن اللاعب من اتخاذ القرار المناسب من ضرب وتوجيه الكرة بدقة وسرعة محددة وفقاً للموقف الدفاعى للفريق المنافس

( ٢٨ : ٧١٤ – ٧٢٦ ) ( ٣٢ : ٢٧٤ – ٢٨١ )

وتشير الين وديع فرج (١٩٩٠) بان مهارة الضرب الساحق (الهجومي) تعتبر من احدى المهارت الهجومية التى تؤثر على نتائج المباريات حيث تعد أحد مفاتيح الاساسية لإحراز النقاط مما يفرض ضرورة أداؤها بطريقة فعالة.

( ٥ : ٢٤ )

ويشير محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (١٩٩٧) إلى أن الهجوم في لعبة الكرة الطائرة يعرف بأنه ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لكي تعبر بالكامل الحافة العليا للشبكة ، أو من غير قوة من خلال كرة مسقطة خلف حائط الصد لتوجيهها إلى الملعب المنافس بطريقة قانونية سواء في المنطقة الأمامية أو المنطقة الخلفية .  
( ٢٠ : ٢٤٦ )

وتؤكد الهام عبد الرحمن محمد (١٩٩٧) إلى أن المواقف المتغيرة في مباراة الكرة الطائرة تستدعي سرعه تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة – وتتوقف صحة هذه القرارات علي خبرات اللاعب السابقة وشده تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب ، وعمليه التدريب المخططة المنظمة تعمل علي تنميه وتطوير مقدره اللاعب – فالمدرّب يعمل دائما على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب – والتكرار المستمر لهذا المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة – وكيفية الاستجابة لها – ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادرا على أستخدام المهارات العقلية أثناء المباراة بالدقة والثبات والثقة والتوقيت السليم .  
( ٤ : ٣١٦ )

ويشير مازن علي محمد ٢٠٠٩ م إلى أن عنصر الدقة يعد عنصراً هاماً في الألعاب الفريقية كما أن دقة الضرب الساحق الهجومي تتأثر بعدة عوامل أبرزها الإسترخاء والتركيز والثقة بالنفس وتحديد الهدف والإحساس بالتجاه والمسافة والتوقيت السليم والمقدرة على التحكم في أداء ضرب الكرة بدقة وعناية داخل ملعب المنافس بدون أي أخطاء تمكن اللاعب من تحقيق نقطة مباشرة .  
( ٤٢ – ٤٣ : ١٦ )

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من حسين مردان عمر ، مصطفى عبد محي شبيب ٢٠٠٦ م ( ٧ ) ، أحمد محمد حامد ٢٠٠٤ م ( ١ ) ، موفق صنيغ جعفر ٢٠٠٢ م ( ٢٣ ) ، خالد عبد نغم ، ضرغام جاسم محمد ٢٠٠٢ م ( ٨ ) ، نرمين رفيق محمد ٢٠٠١ م ( ٢٤ ) ، ريدلي Ridly ١٩٩٢ م ( ٣١ ) على أن برامج التدريب العقلي بما تحويه من تدريبات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه بالإضافة إلى دور الدقة كأحد العناصر الهامة في أداء الضرب الساحق الهجومي يؤدي إلى تحسين وتطوير الأداء المهاري .

مما سبق يتضح أن تطوير المهارات العقلية للاعبى الكرة الطائرة ينعكس على أدائهم بدقة لمهارة الضرب الساحق الهجومي ، الأمر الذى يعد مهماً ولاسيما أن هذه المهارة تتطلب قدرات عقلية خاصة وتدريب جيد ويكون اللاعب قادراً على تطبيق هذه المهارة بشكل جيد ، والسعى إلى تطوير المهارت العقلية بهذه المهارة من خلال الأساليب الحديثة ، ومما سبق يتضح تحقق صحة فروض البحث العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومي لدى للاعبى الكرة الطائرة

### الإستنتاجات :-

- فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة واستناداً الى النتائج تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-
- ١- توجد علاقة ارتباط بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى .
  - ٢- هناك ضعف فى درجة ومستوى القدرات العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
  - ٣- تساهم المهارات العقلية (التصور العقلى البصرى) بنسبة ١٤.٩٠% فى دقة الضرب الساحق الهجومى للاعبى الكرة الطائرة .

### التوصيات :-

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :-
- ١- ضرورة تطبيق نتائج البحث الحالى على لاعبي الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية.
  - ٢- ضرورة الاهتمام بتدريب القدرات العقلية للاعبى الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية.
  - ٣- ضرورة الأهتمام واعداد برامج تدريب المهارات العقلية للناشئين فى الكرة الطائرة.
  - ٤- انشاء سجل خاص لكل لاعب لتتبع تطوير المستوى البدنى والمهارى والعقلى فى الكرة الطائرة.

## المستخلص

أن نجاح الأداء فى لعبة الكرة الطائرة يتوقف على التكامل بين الجوانب (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية) للاعبين، ويعد الجانب العقلى من العوامل الهامة التى يتوقف عليها نجاح الاداء الحركى، وأن امتلاك اللاعبين للقدرات العقلية كالانتباه والاسترخاء والتصور العقلى تعتبر من عوامل التفوق فى المنافسات الرياضية ، ويهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى لدى للاعبى الكرة الطائرة، على عينة قوامها (٢٨) لاعب كرة طائرة بنادى سموحة الرياضى بمحافظة الاسكندرية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى، وبعد قياس المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى تم التوصل الى أنه توجد علاقة ارتباط بين المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق الهجومى ، حيث يساهم التصور العقلى البصرى بنسبة ١٤.٩% فى دقة الضرب الساحق الهجومى للاعبى الكرة الطائرة.

## Abstract

That the success of the performance in the game of volleyball depends on the integration between the aspects (physical, skill, planning, psychological) of the players, and the mental aspect is one of the important factors on which the success depends. Motor performance, and that the players' possession of mental abilities such as attention, relaxation and mental perception are among the factors of excellence in sports competitions, and the research aims to identify the relationship between Mental skills and the accuracy of the attacking crushing attack of volleyball players, on a sample of (28) volleyball players in Smouha Sports Club in Alexandria Governorate. The researcher used the method Descriptive, and after measuring mental skills and the accuracy of the offensive overwhelming hit, it was concluded that there is a correlation between mental skills and the accuracy of the offensive spiking, where mental perception contributes. A visual score of 14.9% in the attacking crushing accuracy of volleyball players.

## المراجع :

### المراجع العربية :-

١. أحمد محمد حامد : أثر استخدام أسلوبى التدريب الذهني المباشر والغير مباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق ، ٢٠٠٤ م .
٢. أسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة. ٢٠٠٠م
٣. أكرم زكى خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط ١. ١٩٩٦م
٤. الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب على مسافة الوثب العمودى واثرة على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، العدد ١٢ كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية ١٩٩٧م
٥. إلين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف، الاسكندرية. ١٩٩٠م
٦. حسن عباس زكى : تفجير الطاقات الكامنة فى الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاه ، ٢٠٠١م ،
٧. حسين مردان عمر ، مصطفى عبد محي شبيب : دراسة مقارنة في قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية بين أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ( قطريا ومستقيما ) وعلاقتها بالدقة ، مجلة التربية الرياضية العدد ٤٨ ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد العراق ، ٢٠٠٦ م
٨. خالد عبد نغم ، ضرغام جاسم محمد : ثبات الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الأول ، العدد

- الأول ، العراق ، ٢٠٠٢ م .
٩. زكى محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، الإسكندرية. 1998م
١٠. زكى محمد حسن : الكرة الطائرة استراتجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٨م
١١. زكى محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم ،تدريب ،تطبيق ،تقويم)،دار الاشعاع ، الاسكندرية. ٢٠٠٢م
١٢. عبد العاطي عبد الفتاح : نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدرط٢، القاهرة. ٢٠٠٨
١٣. عبد العاطي عبد الفتاح - خالد محمد زيادة : نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر، القاهرة. ٢٠٠٤
١٤. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ١٥، دار المعارف، الاسكندرية. ٢٠٠٩
١٥. على حسنين حسب الله : الأسس العلمية للتدريس الكرة الطائرة ،جامعة حلوان، القاهرة. ١٩٩٩م
١٦. مازن علي محمد علي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على دقة الإرسال الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٩ م .
١٧. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٦م
١٨. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة. ١٩٩٤م
١٩. محمد حسن علاوى : علم النفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٧

- ٢٠ محمد صبحي حسائين : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، بدنى  
وحمدي عبد المنعم ، مهاري ، معرفى،نفسى،تحليلى،مركز الكتاب  
للنشر.١٩٩٧م
- ٢١ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار  
الفكر العربي، القاهرة.١٩٩٨م
- ٢٢ مني محمد سكر، نادية : استخدام برنامج الحاسب الآلي لقياس القدرة علي التفكير  
الخططي للاعبى الكرة الطائرة وعلاقتها بنتائج بطولة  
الجمهورية ٢٠٠٦، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم  
التربية الرياضية، كلية تربية رياضية بنين جامعة  
الإسكندرية2006م
- ٢٣ موفق صنيغ جعفر : علاقة بعض القدرات العقلية بمستوى أداء مهارتي الإرسال  
والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية العراق ،  
٢٠٠٢ م .
- ٢٤ نرمين رفيق محمد : تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة  
الساحقة في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ،  
٢٠٠١ م .
- ٢٥ هانى حسن عبد الحميد : برنامج تدريبي مقترح لتطوير الاداء الخططى للضربة  
الهجومية من المنطقة الخلفية للاعبى الكرة الطائرة  
بمحافظة الشرقية،رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق،٢٠٠٤م

### المراجع الأجنبية :-

26. **Bob Reese** : The Impact of a Mental Skills Training Program for Enhanced Performance on a Varsity Intercollegiate Volley ball Team A case Study Program Evaluation of Educational Intervention PhD, Virginia University, 2005 .
27. **Darlene A.** : Volley Ball Third Edition, brown benchmark. 1996.
28. **Fattahi,A.,et.al.** : Relationship between anthropometric parameters with vertical jump in male elite volleyball players due to game's position.” Journal of human sport and exercise, 2012.
29. **Hare Dietrich** : Coaches Manual Printed in level 3 Canda.1998
30. **. Liu, - w** : Approach to development and application of s volleyball 'modern offensive tactics in men elite tem of the world, Journal of Beijing .University of physical education
31. **Ridly. S** : Effect of mental imagery as one of aspects in psychology training on performance some of volley ball skills, 1992
32. **Sharareh Sh,S.H.a.A.A.** : prevalence and ‘Relationship between types, common intensity of injuries with selected anthropometric properties with emphases of female elite game's position among Pelagic Research Library”volleyball players European journal of Experimental, 2013.