



**تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية للمعاقين - جلوسا للاعبين نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة**

**الأستاذ المساعد الدكتور**

**عارف عبد الجبار حسين**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار**

**مستخلص البحث**

هدف البحث الى تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية للمعاقين - جلوسا للاعبين نادي هيت الرياضي. وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في تأثير المنهج التدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين جلوسا. واشتملت عينة البحث على (12) لاعبا معاقا وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وإستنتج أن هناك تأثير ايجابي للمنهج المعد في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوسا للاعبين نادي هيت الرياضي وأوصى اضرورة الاهتمام بهذه الشريحة المهمة والاعتناء بهم المحافظات الاخرى.



The Effect of a Training Program to Develop Some of the Physical, Functional, and Skillful Abilities of the Disabled(Sitting Position) of the Players of Heet Volleyball Club

Assist. Prof. Dr. Arif Abdul Jabbar Hussein  
College of Physical Education and Sports Sciences-University of Anbar

**Abstract**

The aim of the research is to develop some of the physical, functional, and skillful abilities of the disabled(sitting position) of the players of Heet Sports Club. The researcher hypothesized that there are differences of statistical significance in the effect of the training program to develop some physical, functional, and skillful abilities in the volleyball for the disabled sitting. The research sample included (12) disabled player, and the researcher used the experimental method of the one group.

The researcher concluded that there is a positive effect of the prepared curriculum on the development of some physical, functional, and skillful abilities of the volleyball for the sitting disabled for players of Heet Sports Club. He recommended the need to pay attention to this important group and take care of them in other provinces.



## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

شهد عالمنا المعاصر ثورة علمية ومعلوماتية فاقت مسابقتها من ثورات على مر العصور، وهذه تتطلب قاعدة علمية قوية الأساس، إذ أنها تحتاج إلى إنسان مبدع مبتكر وبصير النافذة يستفاد من التكنولوجيا الحديثة لمواكبة متطلبات العصر الحديث من أجل تطوير اللاعبين لكي يكونوا مساهمين في هذا التطور السريع الذي يجتاح العالم، ومن أجل ان يكون فريق الكرة الطائرة-جلوساً مميز يجب على لاعبيه ان يمتازوا بالعديد من القدرات البدنية والمهارية والوظيفية بدرجة عالية من الدقة وهذا يرتبط في كيفية وضع المناهج والغاية منها معرفة مستوى اداء اللاعبين سوى كانت مهارات دفاعية وهجومية وحتى يتسنى للمدربين العمل بموجب الاسس العلمية تعتمد على تقييم الموضوعي للاعبين من خلال تطور المستوى لديهم. وهنا جاء دور المنهج التدريبي كأداة مساهمة في تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين ، ودوره المباشر ايضا في الحصول على افضل النتائج في البطولات الداخلية والخارجية بالكرة الطائرة جلوس لتعديل مسار التقدم خدمة لبلدنا العزيز ومحافظتنا الغالية.

#### 2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث للعبة واطلاعه على الكثير من المصادر والمراجع العلمية كالبحوث والدراسات المشابهة ، وكون هذه اللعبة من الألعاب التي يحتل فيها بلدنا مكانة مرموقة في العالم وأن الاستمرار والمحافظة على هذا التقدم يأتي من التخطيط السليم والاعتماد على الكثير من الدراسات والبحوث للوصول الى افضل النتائج، ولكون هذه اللعبة تفتقر الى الكثير من العناية التي تجعل من هذه اللعبة هدفا لهذه الشريحة المهمة في البلد لما فيها من متعة وشعور بمسؤولية لدى المعاق. لذا عمد الباحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين جلوساً لنادي هيت الرياضي من أجل مواصلة التقدم ومواكبة التطورات الحديثة والاستفادة منها للعاملين في مجال التدريب.

#### 3-1 هدفا البحث:

1. إعداد منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين- جلوساً للاعبي نادي هيت الرياضي.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين - جلوساً للاعبي نادي هيت الرياضي.



### 1-3 فرضية البحث:

هناك فروق ذات دلالة احصائية في تأثير المنهج التدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارية بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوسا للاعبي نادي هيت الرياضي.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي هيت الرياضي للمعاقين بالكرة الطائرة - جلوس في الانبار

1-5-2 المجال الزمني: المدة الواقعة بين 5/11/2013م. إلى 1/3/2014م.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لفريق نادي هيت الرياضي في الانبار.

## الباب الثاني

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

### 2-1 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث كلها .

### 2-3 عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لصغر مجتمع البحث وكانوا من لاعبي نادي هيت الرياضي بالكرة الطائرة للمعاقين -جلوسا وبمتوسط عمر تدريبي يبلغ سنتين تدريبية وعمر زمني من 16- 21 سنة وعددهم (10) لاعبين يمثلون نسبة 83,33% من مجتمع البحث البالغ عددهم (12) لاعباً وتم استبعاد لاعبين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية علماً انهم استمروا في العمل مع افراد عينة البحث واستبعدت نتائجهم من المعالجات الاحصائية فيما بعد. وان تقارب افراد عينة البحث كان وفقاً العمر الزمني واختبار القدرات الخاص بالمعاقين - جلوسا بالكرة الطائرة كذلك عن طريق معامل الالتواء لمتغيرات البحث والتي كانت جميعها بين (3-3).



### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة
- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية.\*

### 2-3-3- الأجهزة والأدوات المستعملة:

- كمبيوتر نوع (Pentium4) عدد(1).
- كرات طائرة عدد(10) نوع(molton).
- ❖ أشرطة ملونة فسفورية.
- ❖ حبل بطول (10)م، عدد(2)
- ❖ أعمدة بارتفاع (3)م عدد(2)
- ❖ كاميرة تصوير عدد(1).(SONY).
- ❖ ملعب قانوني (للكرة الطائرة . جلوس).

### 2-4 الاختبارات المستخدمة:

#### 2-4-1 الاختبارات الوظيفية:

قياس عدد ضربات القلب ( النبض )<sup>(1)</sup>:

1. الغرض من الاختبار : قياس عدد ضربات القلب في الدقيقة قبل الجهد وبعده.
2. الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت .
3. وصف الأداء: وضع أطراف الأصابع(الوسطى، والسبابة ) على ناحية الرسغ الخارجية أسفل الإبهام، عند التحسس بالنبض بعد تحديد مكان النبض يبدأ بحساب عدد النبضات خلال (30) ثا .

مكان العمل	اللقب العلمي	(*) مقابلة شخصية
كلية التربية الرياضية جامعة الانبار	أستاذ	أ.د.خليل ابراهيم
كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	مدرس	أ.م.د. محمد وليد
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	مدرس	أ.م.د. أحمد سبع

<sup>(1)</sup> كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط<sup>2</sup>، منشورات ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، 1999، ص 254.



4. التسجيل: يحسب عدد مرات النبض خلال (30) ثا ثم يضرب الناتج في (2×) لنحصل على معدل النبض في الدقيقة علماً أن معدل النبض ( عدد دقات قلب الإنسان العادي ) في أثناء الراحة بين (60-80) نبضة/دقيقة .
5. قياس السعة الحيوية<sup>(1)</sup>:
- الغرض في الاختبار : قياس السعة الحيوية القصوى .
  - الأدوات المستخدمة : جهاز السبايرومتر .
  - وصف الأداء: يجلس المختبر على الكرسي مع مسك الجهاز بيده، يبدأ المختبر يأخذ أقصى شهيق ثم يقوم بحبس الهواء، ووضع فوهة الجهاز في الفم مع سد الأنف باليد الأخرى، ويقوم المختبر بدفع الهواء بأقصى ما يمكن (أقصى زفير) على أن تستغرق عملية الزفير نحو (5 ثوان) .
  - التسجيل : تسجل الأرقام من المؤشر بحيث تكون لأقرب (50 مليلتر) علماً أن وحدة القياس مليلتر ، وأن المعدل الطبيعي (400 مليلتر) .

#### 5-2 الاختبارات البدنية<sup>(2)</sup>:

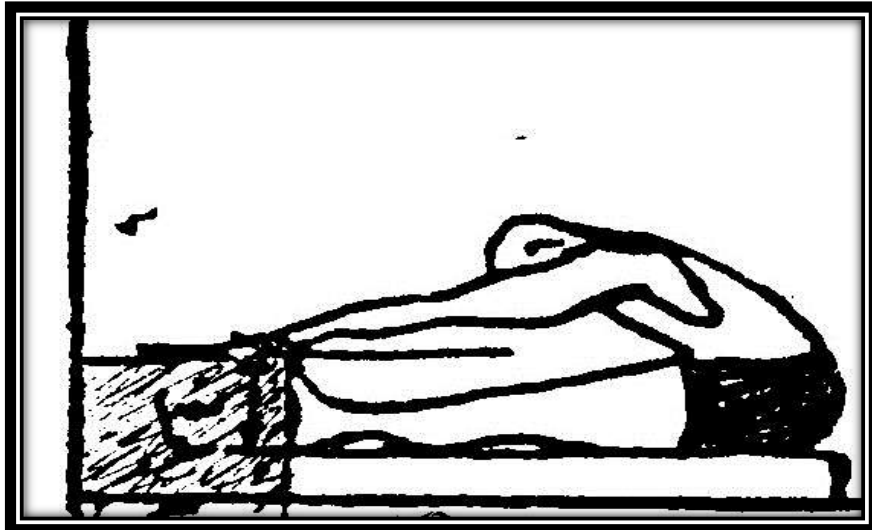
- 1-1-5-2 الاختبار الاول: اختبار رمي كرة طبية زنة (2كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي .
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين .
  - الادوات : حبل صغير ، كرات طبية زنة (3) كغم ، كرسي ، شريط قياس .
  - مواصفات الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة فوق الرأس كما يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، كما يتم وضع حبل حول صدر المختبر بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء رمي الكرة ، علماً بأن الحركة تتم باليدين .
  - تعليمات الاختبار: يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية، كما تعطى له محاولة مستقلة للتدريب .
  - التسجيل : تسجل المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ، ودرجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .

(1) كاظم جابر أمير ، المصدر السبق، 1999، ص 293.

(2) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: ط<sup>1</sup>، القاهرة، مطبعة روز اليوسف، 1988، ص 145 .



- 2-1-5-2 الاختبار الثاني: اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل .
- الغرض من الاختبار : قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري.
  - الادوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 40 سنتيمتراً ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سنتيمتر مثبتة أفقياً على المقعد بحيث يكون رقم 50 موازياً لسطح المقعد ورقم 100 موازياً للحافة السفلى للمقعد ومؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة وكما موضح في الشكل (1) .
  - مواصفات الاداء : من وضع الجلوس طويلاً والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
  - الشروط :
  - 1. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
  - 2. للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
  - 3. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
  - 4. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
  - التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .



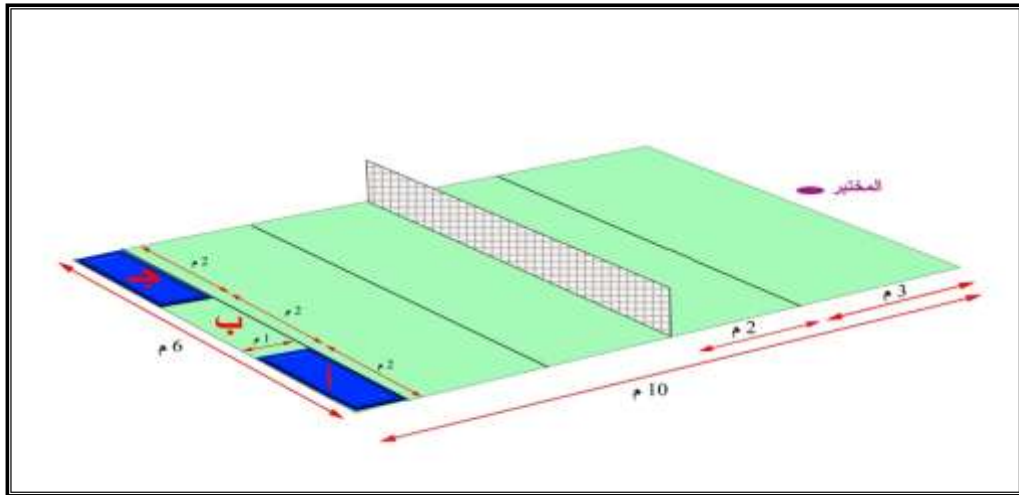
الشكل (1) يوضح ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً



2-5-2 الاختبارات المهارية<sup>(1)</sup>:

2-5-2-1-1- الاختبار الاول: ارسال المواجهة الامامي من الأعلى :

- اسم الاختبار: إرسال المواجه الأمامي من الأعلى للمناطق محددة A2.
- الغرض من الاختبار: دقة الإرسال المواجه الأمامي من الأعلى.
- الأدوات: ملعب ( الكرة الطائرة، جلوس)، كرات عدد(6)، شبكة، شريط ملون.
- وصف الأداء: تقسيم منطقة بعرض منطقة الإرسال المرسل إليه إلى ثلاثة مناطق بطول(1)م، داخل الملعب لتكون مساحة كل منطقة(1×2)م، ويجلس المختبر في منطقة الإرسال يقوم بأداء الإرسال الى المنطقة المحددة(أ) ثلاث محاولات، وأيضاً يرسل الكرة إلى المنطقة المحددة(ب) ثلاث محاولات، وبنفس الأداء يرسل الكرة الى المنطقة(ج) ثلاث محاولات.



• التسجيل: لكل مختبر (9) محاولات وتحتسب كالآتي:

- (3) درجات في حالة إصابة الهدف المحدد.
- (2) درجتين في حالة سقوط الكرة في المنطقة المجاورة.
- (1) درجة واحدة في حالة سقوط الكرة في إرجاء الملعب الأخرى.
- (صفر) مخالفة النقاط أعلاه وقواعد اللعبة.
- تحتسب الدرجة الاعلى في حالة سقوط الكرة على الخطوط المحددة للهدف.
- الدرجة العظمى (27) درجة.

(<sup>1</sup>) محمد وليد الخشالي: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبي الكرة الطائرة جلوس المتقدمين (اطروحة دكتوراة) جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012، ص 146-147.





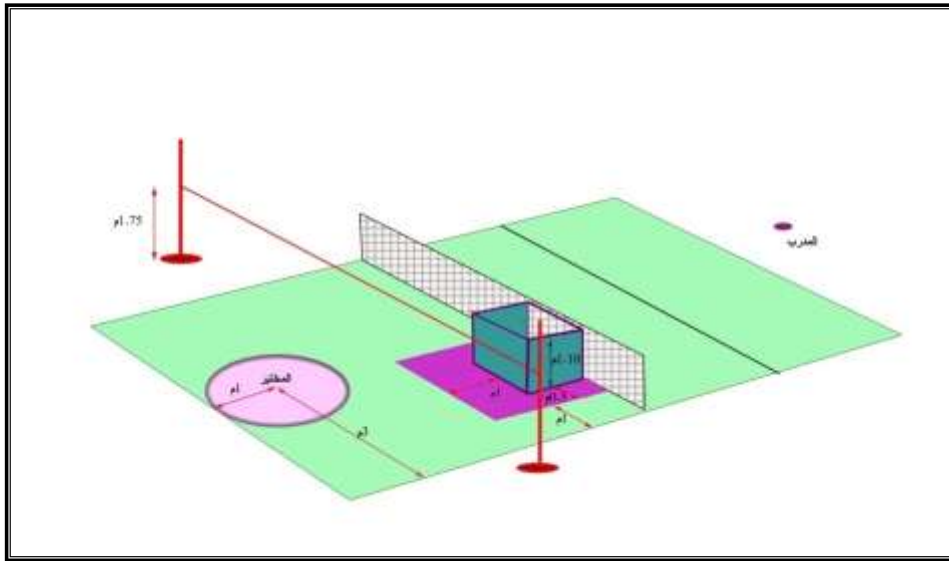
## 2-1-6-2 الاختبار الثاني:

- اسم الاختبار: استقبال الإرسال B1.
- الغرض من الاختبار: دقة استقبال الإرسال.
- الأدوات:

ملعب (الكرة الطائرة، جلوس)، صندوق بارتفاع (1.10)م، مساحة الصندوق (1×1) كرات عدد (5)، شريط لاصق، شريط قياس، أعمدة بارتفاع (1.75)م.

### • وصف الأداء:

ترسم دائرة في مركز رقم (6) قطرها (1)م، بحيث يقع مركزها على بعد (1)م، من خط الإرسال و(3)م، عن الخط الجانبي، ويوضع الصندوق ما بين مركز رقم (2) ومركز رقم (3). بحيث تبعد الحافة الخارجية له عن الخط الجانبي القريب من مركز رقم (2) (1.5)م، وتكون إحدى جوانبه الأخرى ملامسة لخط الوسط، وترسم منطقة محيطية مظلة بالصندوق تبعد عن الجانبين (0.5)م، وعن خط الهجوم (1)م، ويوضع حبل بارتفاع (1.75)م، ثم يقوم المدرب من وضع الجلوس أو أفضل لاعبين بالإرسال بالتناوب على جميع المختبرين، على إن يتم استقبال الكرة وتوجيهها من فوق الحبل الى منطقة الهدف وكما موضحة بالشكل (9).



### • التسجيل: للمختبر (5) محاولات:

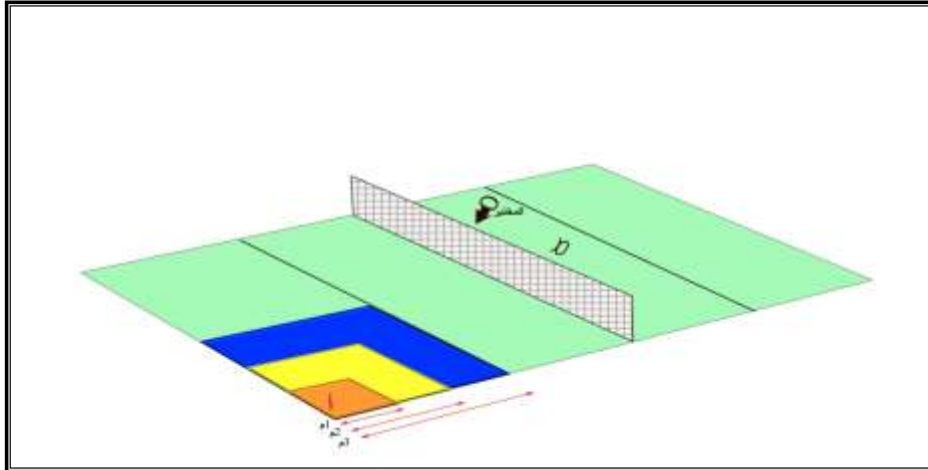
- (3) تسقط فيه الكرة سطح الصندوق او ملامسة جوانبيه بعد مرورها من فوق الحبل.
- (2) درجتان تسقط فيه الكرة في المنطقة المظلة بعد مرورها من فوق الحبل.
- (1) درجة واحدة اذا مرت الكرة من تحت الحبل وسقطت في ارجاء الملعب الاخرى.
- (صفر) في حالة الاستقبال الفاشل او مخالفة قواعد اللعبة.



➤ الدرجة العظمى (15) درجة.

3-2-5-2 الاختبار الثالث:

- اسم الاختبار: الضرب الساحق القطري مركز رقم (2) D3.
- الغرض من الاختبار: دقة الضرب الساحق القطري.
- الادوات: ملعب (الكرة الطائرة، جلوس، كرات عدد (5)، شبكة، شريط قياس، شريط تحديد الاهداف.
- وصف الاداء: ينصف المنطقة الدفاعية الى نصفين وتقسّم المنطقة القطرية المقابلة مركز رقم (2) الملعب الثاني الى ثلاثة مناطق منطقة (أ) مساحتها (1×1)م بجانب الخط الجانبي ومنطقة الارسال، ومنطقة (ب) المحيطة بالمنطقة (أ) تبعد عنها (1)م، من جوانبها ومنطقة (ج) المحيطة عن المنطقة (ب) وتبعد عنها (1)م، من جوانبها، ويقوم المدرب او المعد بالاعداد الى اللاعب المختبر في مركز رقم (2) ليقوم بالضرب الساحق على مناطق الدقة كما في الشكل.



• التسجيل: للمختبر (5) محاولات.

- (4) درجات إذا كان الهجوم موجهاً إلى المنطقة (أ).
- (3) درجات إذا كان الهجوم موجهاً إلى المنطقة (ب).
- (2) درجتان إذا كان الهجوم موجهاً إلى المنطقة (ج).
- (1) درجة واحدة إذا كان الهجوم موجهاً إلى إرجاء الملعب.
- (صفر) مخالفة النقاط أعلاه أو قواعد اللعبة.
- الدرجة العظمى (20) درجة.



## الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج البحث.

الجدول (1) يبين الأوساط الفروق وانحرافاتها وقيمة (ت) المحسوبة وقيم الدلالة والدلالة للاختبارات قيد

البحث للاعبين نادي هيت الرياضي

ت	اختبارات المهارات الفنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع	س	ع	س
1	رمي الكرة الطبية	متر	0.45	5.90	0.46	7.06
2	الرشاقة	ثانية	0.41	11.89	0.44	10.73
3	مؤشر الطاقة (م ب ج)	درجة	1.49	196.70	1.56	193.00
4	السعة الحيوية	درجة	1.70	296.70	1.36	316.30
5	الارسال المواجهة من الاعلى	درجة	0.94	8.70	0.84	11.40
6	الضرب الساحق	درجة	0.94	10.70	1.08	15.50
7	استقبال الارسال	درجة	0.84	8.40	0.73	12.90

الجدول (2) فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستويات الخطأ ودلالة الفروق

بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات قيد البحث.

المعالجات الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة المحسوبة t	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
رمي الكرة الطبية	متر	1.160	0.149	7.735	0.000	معنوي
الرشاقة	متر	1.160	0.101	11.44	0.001	معنوي
مؤشر الطاقة	درجة	3.700	0.816	4.528	0.001	معنوي
السعة الحيوية	درجة	19.60	4.00	4.88	0.001	معنوي
الارسال	درجة	2.700	0.395	6.82	0.000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	4.800	0.426	11.52	0.001	معنوي
الاستقبال	درجة	4.500	0.223	20.12	0.000	معنوي

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.010) (0.003) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

\* درجة الحرية (9=1-10).

يبين الجدول (2) بان هناك فرق الاوساط لمتغيرات البحث لاختبار رمي الكرة الطبية

هو (1.160, 1.160, 3.700, 19.60, 2.700, 4.800, 4.500) على التوالي وكان

انحراف الاوساط للمتغيرات (0.149, 0.101, 0.816, 4.00, 0.395, 0.426, 0.223)



0.223) على التوالي. وكانت قيم ت المحسوبة للمتغيرات كما يأتي وعلى التوالي (7.735, 0.000- ) ونحصرت قيم الدلالة بين ( 20.12, 11.52, 6.82, 4.88, 4.528, 11.44 ) وبما ان قيم الدلالة اقل من (0.005) هذا يعني بان الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لجميع متغيرات البحث.

#### 4-2 مناقشة النتائج:

أوضح الجدول (2) النتائج التي تبين لنا أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، ولصالح الاختبار البعدي في متغير رمي الكرة الطبية و الرشاقة، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المناهج التدريبية ألمعدة لتطوير هذه الجوانب البدنية من خلال استخدام الأوضاع والأوزان والأدوات المستخدمة ولاسيما عندما تكون هذه التمارين مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث استخدام الشدة المناسبة بالترج واستخدام التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة، ويتفق الباحث مع ما يراه (قاسم حسن 1995) أن التدريب بالأثقال والأدوات المختلفة كالكرة الطبية والمصاطب والسلام لها تأثير كبير في تطور صفة القوة ، إذ تعتمد هذه التمرينات على زيادة سرعة التقلص العضلي؛ لان الهدف من تهيئة القوة العضلية هو الحصول على القوة العضلية<sup>(1)</sup>، إنّ الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة . جلوس يتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة، فالتوقيت السليم والدقة والانسيابية بالحركة بالإضافة إلى الأداء المهاري يحقق الفوز في المباراة ، فالرشاقة تقلل من حدوث الكثير من الإصابات في أثناء قيام المعوق بالأعمال اليومية التي تتضمن الانتقال من مكان إلى آخر وبذل المجهود العضلي كما أنها تسهم في توفير الجهد اللازم للأداء المهاري وتقلل من احتمالية الإصابة في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا ما أدى الى المعنوية بهذه القدرة المهمة.

كما اوضحت النتائج بان هناك تطور في مهارة الارسال ويعزو الباحث سبب الاهتمام الكبير بهذه المهارة ، لأن عن طريقها سوف يحصل الفريق على نقطة مباشرة ، وهذا ما أشار إليه (سعد حماد الجميلي، 2006) " إنّ مهارة الإرسال من المهارات الهجومية التي لها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى ومؤثر للفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة للحصول على نقطة من دون إرهاق فريقه " (2).

كما اظهرت النتائج بان هناك تطور في مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحث الى طبيعة التمارين المستخدمة بالمنهج والتي تمتاز بالتنوع والتكرار وان هذه المهارة تتطلب من اللاعب

(1) قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد: أسس التدريب الرياضي ، عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995، ص224.

(2) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان، دار دجلة، 2006، ص 73.



المعاق إن يمتاز بعنصر مهم ومؤثر في تأدية هذه المهارة ألا وهو عنصر القوة الانفجارية للذراعين وهذا ما أكده كل من (محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم، 1988) " أن القدرة الانفجارية لكل من الذراعين ... تمثل أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة فلا يمكن الحصول على ضرب ساحق جيد من لاعب ليس لديه القدرة على ... أو اللاعب الذي يفتقر إلى قوة الذراعين لا يمكن الحصول منه على ضربات ساحقة وقوية " (1)، وعند تأدية اللاعب المعاق للضربات الساحقة وخاصة في الكرات السريعة والبعيدة ، فإنه يحتاج إلى عنصر السرعة وتغيير أوضاع جسمه قبل أداء الضربة أو في أثناءها وهذا ما أكده (محمود مهدي، 1991) " إلى أهمية السرعة والرشاقة في الضربات الساحقة " (2)؛ لذلك فإن اللياقة البدنية للاعب الكرة الطائرة . جلوس . تنمي عضلات الجسم بدرجة متزنة وتعمل على تحسين وظيفة أعضاء الجسم الداخلية الحيوية كالقلب والأوعية الدموية والتنفس ، وهذا يعتبر الإعداد العام الأساس الذي تعتمد عليه التدريبات الخاصة كافة بالكرة الطائرة وهذا ما يعزوه الباحث في تطور القدرات الوظيفية ولاسيما مؤشر الطاقة والسعة الحيوية، وهذا ما أكده كلاً من (حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين، 1990) " إن التدريب المقنن والذي يعتمد على الأسس العلمية الدقيقة يؤدي إلى نشاط الدورة الدموية وتخفيف مجهود القلب في الوقت نفسه وبالتالي رفع اللياقة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي " (3).

كما تساهم التمرينات المعده في زيادة الإشارات التي تستقبلها الأعضاء الحسية وتفسيرها واتخاذ القرار المناسب هي التي تحدد نجاح الأداء المهاري الصحيح الذي يؤدي إلى تحسن الاستجابات الوظيفية عن طريق زيادة قدرة الجهاز التنفسي على تبادل الغازات فضلاً عن الزيادة في قوة وعمق التنفس وزيادة مطاطية العضلات الصدرية في التمدد عن طريق تحسين قدرة الرئتين على استيعاب أكبر كمية من الهواء الذي له أثر إيجابي في تطور السعة الحيوية والنبض والضغط وإلى حدوث تغيرات وظيفية إيجابية في الجهاز الدوري التنفسي مثل نمو عضلات، وكما ساهم المنج في تطوير مهارة الاستقبال وهي من المهارات التي تعتمد على التمارين التي تمتاز بعناصر القوة والسرعة فضلاً عن صغر حجم الملعب ساهم في تطوير هذه المهارة وان

(1) محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 ، القاهرة ، مطبعة روز اليوسف ، 1988 ، ص 156.

(2) محمود مهدي ، العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الدرجة الأولى في الكرة الطائرة : وقائع المؤتمر الرياضي الثاني، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ج1، 1993، ص 32.

(3) حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين بوطلي: اللياقة البدنية والتدليك الرياضي، مصر، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، 1990م ، ص 630.



تكرارها بشكل مكثف له تأثير ايجابي على تطوير المهارة لدى اللاعب وهذا ما اكده خليل الحديثي(\*) "ان تكرار اي مهارة يسهم ذلك في تطويرها".

### المصادر

- حياة روفائيل وصفاء صفاء الدين بوطلي: اللياقة البدنية والتدليك الرياضي، مصر، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية ، 1990م.
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1، عمان، دار دجلة، 2006.
- قاسم حسن حسين ويسطويسي احمد: أسس التدريب الرياضي ، عمان، مطابع دار الفكر للنشر والتوزيع، 1995.
- كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط<sup>2</sup>، منشورات ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، 1999.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس: ط1، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، 1988.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 ، القاهرة ، مطبعة روز اليوسف ، 1988 .
- محمد وليد الخشالي: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة. جلوس المتقدمين (اطروحة دكتوراة) جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- محمود مهدي ، العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الدرجة الأولى في الكرة الطائرة: وقائع المؤتمر الرياضي الثاني، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ج1، 1993.

(\*) خليل الحديثي مقابلة شخصية في جامعة الانبار كلية التربية الرياضية 2014/6/4 الساعة العاشرة صباحا.