

علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بدقة الإرسال الساحق للطلاب بالكرة الطائرة
عمار صادق حسين ، محمد سلام خلف ، رند عبد الحسين ، محمد حسن جبر
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ٢٤/٤/٢٠٢٢

الملخص

يشهد العالم المتقدم الآن تطوراً كبيراً في الانجازات الرياضية نتيجة للجهد المتواصل للعلماء اذ لم تعد مزاوله النشاط الرياضي لأغراض الترويح فقط وبشكل عشوائي بل أصبحت تلك الممارسة مبنية على أسس توفرها علوم عديدة وبذلك أصبح علم التدريب الرياضي مجال واسع واستطاع أن يستفيد من بقية العلوم الأخرى مثل علم الفيزياء والفلسفة والتشريح وعلم النفس وغيرها من اجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي. وقطعت العملية التدريبية أشواط بعيدة بسبب التطورات العلمية السريعة التي يعيشها العالم اليوم وقد ساهم التدريب الرياضي مساهمة فعالة في تلك التطورات وحمل على عاتقه مسؤولية الارتقاء بمستوى الأداء ومعرفة متطلبات الانجاز الرياضي من اجل تحقيق أفضل الانجازات. وتعتبر لعبة كرة الطائرة من الألعاب المهمة التي زادت شعبيتها في الآونة الأخيرة خصوصاً بعد التعديلات الجديدة على قانون اللعبة وما يؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة لبطولات الكرة الطائرة ويعتبر اتحاد الكرة الطائرة ثاني اكبر اتحاد رياضي بعد اتحاد كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: عناصر اللياقة البدنية ، دقة الإرسال ، الكرة الطائرة.

١- المقدمة:

ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتعدد مهاراتها الأساسية الدفاعية منها والهجومية وهذه المهارات تتخذ من الترابط والتسلسل سمة غالبية لها. ولهذا الترابط أهمية في التأكيد على إن تأخذ اغلب المهارات نسب متكافئة من التدريب. والإرسال إحدى المهارات الهجومية المهمة التي يمكن من خلالها التأثير في استقبال الفريق المنافس كذلك من شأنه إن يخلخل التكتيك الهجومي للفريق المستقبل أو يحقق نقطة مباشرة لاسيما الإرسال الساقى الذي يعد أكثر استخداما في اغلب المباريات على الصعيدين الدولي والمحلي وذلك لتأثيره الفعال في استقبال الفريق المنافس. وتكمن أهمية البحث في استخدام عناصر اللياقة البدنية خلال الوحدات التدريبية للارتقاء بمستوى أداء هذه المهارة لدى فئة الشباب. أصبحت لعبة الكرة الطائرة اليوم محط أنظار ملايين من المعجبين بسبب تطور الأداء الفني لهذه اللعبة حيث خطت مهاراتها لاسيما الهجومية خطوات كبيرة وسريعة ويعد الإرسال احد تلك المهارات الهجومية حيث بلغت سرعة الإرسال الساقى على الصعيد الدولي (١٥٠ كم/س) مما يزيد من صعوبة الدفاع عن الإرسال ومن خلال مشاهدة الباحثون الدروس التدريبية للطلاب وجد أن هناك ضعفا في تدريب الإرسال الساقى في الكرة الطائرة نتيجة للاستخدام العشوائى في التدريب والذي لا يخضع للأسس العلمية للعملية التدريبية وان استخدام الأساليب الغير العلمية تؤدي إلى عدم تحقيق الهدف المرجو من هذه المهارة وهو تحقيق نقطة مباشرة أو استقبال ضعيف لدى الفريق المستقبل الذي ينتج عنه ضعف في النهج الهجومي. لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ووضع بعض الحلول التي من شأنها إن ترتقي بمستوى الأداء.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بدقة الإرسال الساقى للطلاب بالكرة الطائرة

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية لان مهارة الإرسال الساقى تحتاج إلى لاعبين جيدين هذا النوع من الإرسال وكانت العينة متمثلة من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (٦) طلاب جيدين أداء الإرسال الساقى .

١-٢-٢ تجانس العينة:

تم تحديد بعض المتغيرات التي تعد مؤثرة في التجربة إذ تم معالجتها إحصائياً لغرض التأكد من تجانس العينة لذا استخدم الباحثون معامل الاختلاف ، (إذ تعد العينة متجانسة كلما كانت اقل من ٣٠%) (ريسان خريبط مجيد ، ص٦٧)

جدول (١) يبين بعض القياسات الانثروبومترية وقيمة معامل الاختلاف

ت	المتغيرات	معامل الاختلاف
١	العمر التدريبي	١٥,٥٨ %
٢	الكتلة	٧,٧٩ %
٣	الطول الكلي	٠,٦٨ %
٤	الأداء	٤,١٨ %

٢-٣-١ الوسائل المساعدة:

- المصادر العربية
- الاختبارات المستخدمة بالبحث
- استمارة تحديد الصفات البدنية الأنسب ملحق (١)
- استمارة تسجيل دقة الإرسال ملحق (٢)
- فريق العمل المساعد (محمد كريم عبد الاخوة/طالب في كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة ، علي محمود حسون/طالب في كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة)

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المساعدة

- شريط لا سق عرض (٢,٥) سم اصفر اللون
- كرات طائرة عدد (٥) نوع ميكاسا
- ملعب كرة طائرة قانوني مع شبكة بارتفاع (٢,٤٣) سم
- ساعة توقيت
- شريط قياس
- حاسبة الكترونية شخصية
- صافرة
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: الاختبارات البدنية

١- اختبار الجلوس من الرقود (٢٠ ثا)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة (القوة المميزة بالسرعة) لعضلات البطن

- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت - زميل لاحتساب الوقت

- وصف الأداء: من وضع الرقود وتشبيك الأيدي خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة زميل رفع

الجذع والضغط على الركبتين بحيث تلامس الكوعين لهما بالتبادل

- التسجيل: عدد المرات المسجلة في (٢٠) ثا مؤشر لقدرة عضلات البطن

٢- اختبار المرونة الحركية

- اسم الاختبار: حني الجذع من الوقوف

- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الوقوف

- الأدوات اللازمة: مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط إلى

وحدات كل وحدة تساوي ١ سم - مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تحمل وزن اللاعب (المختبر)

بدون حدوث أي اهتزاز

- وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنضدة أو المقعد بحيث تكون القدمين

ملاصتين لجانبي المقياس يقوم المختبر بحني الجذع إماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس

ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع إلى أقصى مدى ممكن بقوة ويبطئ مع ملاحظة أن تكون

الأصابع بمستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس

- التسجيل: درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها من وضع ثني الجذع امام

أسفل

٣- اختبار الرشاقة (٩م - ٣م - ٦م - ٣م - ٩م)

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني بدون شبكة

- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري باتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف أُل (٩) أمتار باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط أُل (٣) أمتار الموجود في نصف الملعب الذي بدا منه الجري ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط أُل (٣) أمتار الموجود في النصف الثاني من الملعب حيث يلمسه باليد اليمنى أيضا ثم يستدير ليتجه إلى خط المنتصف ليلمسه باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط النهاية ليتجاوزه بكلتا القدمين

التوجيهات

يجب إتباع خط السير كما موضح بالشرح والمشار إليه
إذا اخطأ المختبر يعاد الاختبار بعد أن يحصل على الراحة الكافية
يجب لمس الخط في كل مرة باليد اليمنى

التسجيل

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة وفقا لخط السير
الموضوع ابتداء من أعلى إشارة البدء حتى تجاوزه لخط النهاية

خط البداية خط ٣م الأول خط المنتصف خط ٣م الثاني خط النهاية

»»	»»		
	««		
	»»	»»	
		««	
		»»	»»

شكل (١) وضح كيفية أداء الاختبار الياباني (٩م - ٣م - ٦م - ٣م - ٩م)

٤- اختبار السرعة الحركية:

- غرض الاختبار: قياس الربط بين السرعة الحركية وسرعة رد الفعل
- الأدوات اللازمة: مسطرة متدرجة - منضدة - كرسي - طباشير - شريط قياس
- وصف الأداء: يجلس المختبر على كرسي مواجه للمنضدة واضعا الكفين على حافتها وتوضع اليدين على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة بينهما ٣٠ سم يمسك المحكم مسطرة نيلسون من طرفها العلوي بحيث تصبح بوضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر ويقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدا للاختبار وهذه النقطة تكون في الحدود العليا لدى المختبر وبعد إن يعطي المحكم إشارة الاستعداد للاختبار وهي (استعد) يقوم بتحريك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة حينئذ يحاول المختبر مسكها عن طريق تحريك اليدين معا بأقصى سرعة ممكنة ويجب على المختبر أن لا يحرك اليدين للأعلى أو الأسفل يعطى المختبر خمس محاولات التسجيل
- درجة الاستجابة الحركية تقرا على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من الأعلى بعد مسك المسطرة تسجل درجات المحاولات الخمس ثم ترتب الدرجات تنازليا أو تصاعديا ويستبعد الربيع الأعلى و الأدنى كقيم متطرفة ثم يحسب متوسط المحاولات التي تقع بين الربيعين

ثانياً: الاختبارات المهارية

اختبار الإرسال الساحق

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة لمناطق محددة
- الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني مع شبكة بارتفاع (٢,٤٣) سم - يخطط الملعب كما موضح بالشكل (٢) - كرات طائرة عدد (٥)
- وصف الأداء: يقف اللاعب في منطقة الإرسال خلف خط البداية ماسكاً إحدى الكرات بيده وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء مهارة الإرسال الساحق لتعبر الكرة فوق الشبكة إلى نصف الملعب المخطط يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية
- التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تسقط فيها الكرة وكالتالي أربع درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة رقم (٤) ثلاث درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة رقم (٣) درجتان إذا سقطت الكرة في المنطقة رقم (٢) درجة واحدة إذا سقطت الكرة في المنطقة رقم (١) صفر (٠) كانت الكرة خارج الملعب.

3

1

2

4

3

شكل (٢) يبين مناطق تقسيم ملعب الكرة الطائرة لقياس دقة الإرسال الساحق

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية الأولى على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل وعلى عينة مكونة من (٦) لاعبين ٢٥/١١/٢٠١٧ وكان الهدف من التجربة:

- ١- التعرف على كادر العمل المساعد
- ٢- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار
- ٣- الوقوف على الصعوبات كافة التي يمكن أن تواجه الباحثون

٢-٦ التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٧/١٢/١٢ على قاعة الألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل حيث تم إجراء الاختبارات البدنية على عينة البحث الرئيسية وبتأريخ ٢٠١٧/١٢/١٣ تم إجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث حيث بلغت المحاولات (٢٥) محاولة نصيب كل لاعب من اللاعبين أ(٥) خمسة (٥) محاولات بعد ذلك تم معالجة النتائج للاختبارات البدنية المهارية إحصائياً

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي S.p.s.s

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار بعض عناصر اللياقة البدنية بدقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

جدول (٢)

يبين العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ودقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

الدلالة الإحصائية	قيمة (ر) المحسوبة	الدقة		ع	س	الصفات البدنية	ت
		ع	س				
معنوي	٠,٩٤١*	٠,٤٧	١٤,٥٨	٤,٧٣	١٤,٦٦	القوة المميزة بالسرعة	١
معنوي	٠,٩١٨*			٥,١٩	١٨,٣١	السرعة الحركية	٢
غير معنوي	٠,٣٧٥			٤,٦٦	٧	المرونة	٣
غير معنوي	٠,٤٨١			٠,٨٣	١٠,٦٦	الرشاقة	٤

يبين الجدول (٢) وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية مع دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة في هاتين الصفتين وعلى التوالي (٠,٩٤١) و (٠,٩١٨) في حين لم تظهر علاقة ارتباط في صفتي المرونة والرشاقة مع دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

ويرى الباحثون أن سبب وجود ارتباط معنوية بين صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية مع دقة أداء الإرسال الساحق بالكرة الطائرة إلى أن هاتين الصفتين تعملان على زيادة سرعة الخطوات التقريبية خلال مرحلة الاقتراب إذ تعد هذه المرحلة مهمة جدا للاعب كي يكتسب سرعة أفقية التي تتحول بعد ذلك إلى سرعة عمودية لتحقيق ارتفاع كافي يؤهله (اللاعب) في توجيه الكرة إلى المناطق الأكثر دقة والمبنية على الاختبار (إذ كلما زاد ارتفاع القفز زادت الدقة وذلك

لان الارتفاع يكسب الضارب السيطرة على مناطق الدقة نتيجة لارتفاعه العالي) فضلا عن زيادة السرعة الحركية يعمل على تحقيق سرعه مناسبة خلال القسم الرئيسي لحظة التقاء الكرة بالذراع الضاربة

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- استنتج الباحثون أن صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية من أهم الصفات التي يجب التأكيد عليها في تدريبات مهارة الإرسال الساحق كونهما يساعدان على تحقيق الدقة .
- ٢- ظهر أن صفتي المرونة والرشاقة لم يكن لهما علاقة بدقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على الارتقاء بمستوى الارتفاع الذي يساعد على توجيه الكرة في المناطق الأكثر دقة
- ٢- التأكيد عند أداء التدريبات على استخدام التمارين التي تعمل على تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية
- ٣- ضرورة العمل خلال وضع البرامج التدريبية على أن تكون علمية وغير عشوائية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني للاعبين

- إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية (اختبارات - تدريب) منبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- أكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، عمان ، ط١ ، دار الفكر للنشر ١٩٩٩
- حيدر شمخي جبار: دراسة مقارنة في قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للارسلين الساحق والمتموج من القفز بالكرة الطائرة وعلاقتها بالدقة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٣
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والبدنية، ج١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة - تعلم - وتدريب - وتحكيم ، ط٢ ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، ٢٠٠٠ .
- سليمان علي حسن: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، جامعة الموصل ، ١٩٨٣ .
- سهيل جاسم جواد المسلماوي: تأثير تمرينات خاصة في تطوير سرعة حركات الرجلين ودقة كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، ٢٠٠٦ .
- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، ١٩٩٩ ، مركز الكتاب للنشر .
- عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبو نمر: موسوعة التمرينات الرياضية ، جامعة مؤتة ، قسم التربية الرياضية ، كلية العلوم التربوية ، ط٢ ، ١٩٩٥ ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- عصام الوشاحي: المبادئ التعليمية بالكرة الطائرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ .
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط٤ ، ١٩٨١ .
- عقيل عبد الله الكاتب وعامر جبار السعدي: التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٢ .
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي ، الأردن ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨
- قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطي: التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٧ .
- قيس ناجي عبد الجبار بسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٤
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، ط٢ ، ٢٠٠٤ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية-مكوناتها-الأسس النظرية-الإعداد البدني - طرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٢ ، القاهرة ، دار المعرفة ، ١٩٧٩ .

- محمد خير الجو راني: الحديث في الكرة الطائرة ، ط ١ ، عمان ، دار العلوم للخدمات الجامعية ، ١٩٩٣ .
- ناهده عبد زيد الدليمي: تأثير التداخل بين أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، كلية التربية الرياضية .
- ولهان حميد هادي وآخرون: سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة; كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، ٢٠٠٤-٢٠٠٥

استمارة تحديد العناصر البدنية

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثون إجراء بحثه الموسوم (علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بدقة الإرسال الساحق للشباب بالكرة الطائرة على عينة من شباب نادي سوق الشيوخ الرياضي بالكرة الطائرة ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام فقد حرص الباحثون على اخذ رأيكم بذلك يرجى التفضل بالتأشير على العناصر البدنية والحركية التي ترونها الأنسب في دقة مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

وإضافة ماترونه مناسباً لهذه المهارة

يرجى التفضل بوضع إشارة (/) إمام العناصر البدنية والحركية الأنسب

ت	العناصر البدنية والحركية	الدرجة
١-	القوة	٥ ٤ ٣ ٢ ١ ٠
	أ- القوة الانفجارية	
	ب- القوة المميزة بالسرعة	
	ج- مطاولة القوة	
٢-	السرعة	
	أ- السرعة الانتقالية	
	ب- السرعة الحركية	
	ج- سرعة رد الفعل	
٣-	المرونة	
٤-	الرشاقة	
٥-	المطاولة	

الباحثون
نصرالله راضي
قسم التدريس
المرحلة الرابعة

اسم الخبير والدرجة العلمية
الجامعة
الاختصاص
التوقيع

ملحق (٢)

الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة تحديد الاختبارات البدنية الأنسب

١- أ.د. ناهدة عبد زيد الدليمي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل/التعلم الحركي /الكرة الطائرة

٢- أ.د. سهيل جاسم المسلماوي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل/التدريب الرياضي /الكرة الطائرة

٣- أ.م. د. حيدر محمود عبود/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل/التعلم الحركي/الكرة الطائرة

ملحق (٣)

استمارة تسجيل دقة الإرسال الساحق

ت	اسم اللاعب	الدرجة				
١-		١	٢	٣	٤	٥
٢-						
٣-						
٤-						
٥-						
٦-						