

نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة

م.د. نعيمة زيدان خلف

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية للبنات

Dr.naema_72@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى

- 1- التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .
 - 2- التعرف على نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .
- وتم تحديد عينة البحث بلاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمتقدمات بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبة. وبعد مناقشة النتائج توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية :-
- 1- نسبة مساهمة القدرة الحركية التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.
 - 2- نسبة مساهمة القدرة الحركية التوافق بين العين والذراع في دقة أداء مهارة حائط الصد.
 - 3- نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد.
 - 4- استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارتي الدفاع عن الملعب وحائط الصد بدلالة نسبة مساهمة القدرات الحركية التوازن والتوافق بين العين والذراع.
 - 5- استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارة حائط الصد بدلالة نسبة مساهمة الروح الرياضية.
- الكلمات المفتاحية : القدرات الحركية , المهارات الدفاعية , الكرة الطائرة

The contribution percentage of the motor capacity and the spirit of sports in the accuracy of defensive skills performance among the volleyball players

M.D Naima Zidane Khalaf

Iraq. Baghdad University, Faculty of Physical Education for Girls

Dr.naema_72@yahoo.com

Abstract

The research aims to:

1- Identify the contribution percentage of the motor abilities in the accuracy of defensive skill performance in volleyball.

2- Identify the contribution percentage of sportsmanship in the accuracy of the defensive skill performance in volleyball.

The research sample was determined by advanced female players from the Sports Baghdad Girl Club female in volleyball, who were (12) players. After discussing the results, the researcher reached the following conclusions:

-

1- The contribution percentage of the motor ability was balanced in the accuracy of the defensive skills performance in the field.

2- The contribution percentage of the motor ability was in harmony between the eyes and arms in the accuracy of defense wall skills performance.

3- The contribution percentage of sportsmanship in the accuracy of the defense wall skills performance.

4- Predicted equation was concluded for the accuracy of the defensive skills in the field and the defense wall players in terms of the contribution percentage of the motor abilities of balancing and harmony between the eyes and arms.

Key words: motor abilities, defensive skills, Volleyball

1- المقدمة :

الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الجماعية التي أخذت حيزاً كبيراً من الحداثة والتجديد في أدائها، وهذا ما نراه عند مشاهدة المباريات المحلية والعالمية، إذ أن مستوى اللعبة في حالة تطور مستمر في كافة جوانبها نتيجة لأساليب الإعداد البدني والنفسي المتكامل الفاعل و المؤثر في مستوى اللاعبين فضلاً عن الإعداد المهارى والخططي.

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب العديد من القدرات البدنية والحركية وذلك لطبيعة الأداء فيها الذي يتميز بالمواقف المختلفة والمتغيرة والسريعة التي تحتاج إلى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية التي تعزز الأداء المتميز في المباريات، حيث يعتمد فن الأداء في هذه اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعبة الكرة الطائرة، إذ إن فعالية الأداء للعبة يعتمد بصورة خاصة على أداء حركات سريعة مصحوبة بقوة ورشاقة في أداء حركات القفز والهبوط والضرب للكرة والتحرك داخل الملعب.

إن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبات وتطور الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبئاً كبيراً على اللاعبات، إذ يتطلب منهن قدرات خاصة كالرشاقة والتوافق الحركي إضافة إلى التوازن الديناميكي، لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وهي إحدى متطلبات الأداء الجيد في الكرة الطائرة مما يعني إن هذه القدرات تتحكم بنوعية وجودة الأداء المهاري والمستوى الفني للاعبات.

أما الروح الرياضية فهي من أهم سمات الرياضة الراقية التي يجب أن نتحلى بها حتى تصبح الرياضة في أرقى مستوياتها، والرياضة هي عبارة عن وسيلة للاستمتاع وليس للتعصب أو النزاع عندما تكون الرياضة رسالة حب بين الأمم والدول فهي تجمع بين هؤلاء الناس من مختلف الأقطار على امتداد الكرة الأرضية، فالروح الرياضية هي أن يكون الرياضي على درجة كبيرة من التحمل ومواجهة جمهوره بروح رياضية وتوقع جميع الاحتمالات، أي يبتعد الرياضي أو المشجع عن الإساءة للآخرين وعدم التلفظ على غيره سواء كان مشجع أو زميل، إنه الوعي والإدراك بتأثير السلوك والأفعال على الآخرين وعلى طريقة استمتاعهم باللعبة.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج في تدريباتها إلى الاهتمام بترسيخ الروح الرياضية العالية وضمن إطار القيم والثقافة السائدة وفي ضوء القوانين الخاصة بأداء هذه باللعبة، فالروح الرياضية تعد جزءاً أساسياً من العملية التدريبية، فالرياضة والتنافس فيها هي مصدر للمتعة قبل أي شيء، وعلى المدرب أن يعمل على رفع الروح المعنوية لدى الرياضيين.

يمكن تعريف الروح الرياضية بأنها الروح والاعتقاد بأن نشاط معين (الرياضة مثلاً) يتم ممارسته مع وضع العدل والاحترام والالتزام بالقيم في الاعتبار كأهداف أولى في التنافس .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة لغرض وضع مؤشر علمي ودقيق للمدربين بواقع هذه النسبة لكي تسهم في وضع المناهج التدريبية واستخدام الطرق المتطورة أثناء الوحدات التدريبية في تدريب الفرق لأنها ستسهم في تنفيذ المهارات الدفاعية المطلوبة أدائها أثناء اللعب. وإن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرات حركية تختلف عن الألعاب الأخرى وبما ينسجم مع قواعدها وأهدافها، ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة ومشرفة على تدريبات فريق الكرة الطائرة لنادي فتاة بغداد الرياضي للمتقدمات وجدت هناك ضعفا في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، ونتيجة لقلة الاهتمام الكافي من قبل أغلب المدربين بنسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة.

كما أن الروح الرياضية قيمة أخلاقية مرغوب بها خلال التعامل مع الزملاء والمنافسين الآخرين، وعلى الرغم من هذه الأهمية التي تحضي بها الروح الرياضية وخصوصا خلال المنافسات، لاحظت الباحثة عدم استخدام مقاييس لتقييم جوانب الروح الرياضية للفرق الرياضية.

ونتيجة لهذا تأتي هذه المحاولة العلمية في إمكانية التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية واستنباط معادلات تنبؤية لأدائها. ويهدف البحث الى

1- التعرف على التقديرات الإحصائية لكل من القدرات الحركية والروح الرياضية والمهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

2- التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

3- التعرف على العلاقة بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة .

4- التعرف على نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .

5- التعرف على نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة .

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الذي يهدف إلى " جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة "

(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999، ص140)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد عينة البحث بلاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمتدمات بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبة وبذلك وهن يمثلن المجتمع البحثي أصدق تمثيل، وتم إجراء التجانس للعينة والجدول (1) بين ذلك

جدول (1)

يبين تجانس العينة

ت	البيانات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول/سم	164,57	5,49	164,5	0,03
2	الوزن/كغم	66,42	10,07	66	0,12
3	العمر/سنة	21,5	1,23	22	-1,21

3-2 خطوات إجراء البحث :

1-3-2 تحديد القدرات الحركية الخاصة :

من أجل تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الدفاعية قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص باللعبة، وتضمنت الاستمارة على (9) قدرة حركية خاصة بالكرة الطائرة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتقريبها واحتساب النسبة المئوية لكل قدرة واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد القدرات الحركية المطلوبة، كما في الجدول (2).

جدول (2)

يبين النسبة المئوية للقدرة الحركية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرة الحركية	النسبة المئوية	القدرة المختارة
1	التوازن	78%	✓
2	الإدراك الحسي	56%	✗
3	التوقع	44%	✗
4	الانسيابية	11%	✗
5	الرشاقة	89%	✓
6	سرعة الاستجابة الحركية	67%	✗
7	المرونة	33%	✗
8	التوافق	100%	✓
9	الدقة	11%	✗

2-3-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية :

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات للقدرة الحركية المرشحة من الخبراء وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة (ملحق 1) لتحديد الاختبارات الملائمة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتقريبها واحتساب النسبة المئوية لكل قدرة واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد الاختبارات المطلوبة كما في جدول (3).

جدول (3)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للقدرات الحركية وبحسب آراء الخبراء والمختصين

ت	القدرات الحركية	الاختبارات	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
1	الرشاقة	الركض مع تغير الاتجاه (9-3-6-3-9)	%89	✓
		الجري المكوكي (4 في 10)	%11	☒
		جري الزكراك (2 في 5)	-	☒
2	التوافق	اختبار القدرة على التوافق الكلي للجسم	%22	☒
		اختبار الدوائر المرقمة	%100	✓
		اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار	%78	✓
3	التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	%78	✓
		اختبار التوازن المتحرك	%33	☒
		اختبار المشي على العارضة	%11	☒

1-2-3-2 اختبارات القدرات الحركية المرشحة :

1- الرشاقة : اختبار الركض مع تغير الاتجاه (مروان عبد المجيد ، 2001 ، ص232)

2- التوافق : - اختبار الدوائر المرقمة (التوافق ما بين العين والرجل)

(محمد صبحي حسانين، 1995، ص415)

- اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (التوافق بين العين والذراع)

(علي سلوم جواد الحكيم، 2004، ص 149)

1- التوازن : اختبار (الانتقال فوق العلامات)

(محمد صبحي حسانين ، 1996، ص352)

2-3-3 تحديد اختبارات المهارات الدفاعية بالكرة :

تم انتقاء مجموعة من الاختبارات للمهارات الدفاعية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة لتحديد الاختبارات المطلوبة، بعد ذلك تم جمع البيانات وتقريبها واحتساب النسبة المئوية لكل اختبار، واعتمدت نسبة 75% فأكثر لتحديد الاختبارات المطلوبة كما في جدول (4).

جدول (4)

يبين النسبة المئوية للاختبارات المرشحة للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة وبحسب آراء الخبراء والمختصين

ت	المهارات الدفاعية	الاختبارات	النسبة المئوية	الاختبارات المختارة
1	مهارة استقبال الإرسال	اختبار استقبال الإرسال (1)	22%	☒
		اختبار استقبال الإرسال (2)	89%	✓
		اختبار دقة الاستقبال في الكرات المرمية	44%	☒
2	مهارة الدفاع عن الملعب	اختبار دفاع الضرب الساحق (1)	56%	☒
		اختبار دفاع الضرب الساحق (2)	79%	✓
		اختبار استعادة الكرة المرتدة من الشبكة	11%	☒
3	مهارة حائط الصد	اختبار تكرار حائط الصد (1)	33%	☒
		اختبار تكرار حائط الصد (2)	89%	✓
		اختبار تكرار حائط الصد (3)	69%	☒

1-3-3-2 اختبارات المهارات الدفاعية المرشحة

(محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم ، 1997، ص 241-252)

1- مهارة استقبال الإرسال (اختبار استقبال الإرسال (2))

2- مهارة الدفاع عن الملعب (اختبار دفاع الضرب الساحق (2))

3- مهارة حائط الصد (اختبار تكرار حائط الصد (2))

2-4 مقياس الروح الرياضية (ملحق 2) (سعد عباس عبد الجناحي، 2012، ص 48)

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج اختبارات القدرات الحركية والمهارية لعينة البحث

جدول (5)

يبين الوصف الإحصائي لعينة البحث في الاختبارات الحركية والمهارية

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسيط	الالتواء	المدى	التقلطح
الرشاقة	11,43	1,03	0,29	11,29	1,10	11,38	1,34	
التوازن	7,50	1,31	0,37	7,00	0,57	7,00	0,61	
التوافق بين العين والرجل	11,13	1,21	0,34	11,07	0,30	9,15	-1,02	
التوافق بين العين والذراع	9,50	2,84	0,82	9,00	0,128	9,00	-0,85	
مقياس الروح الرياضية	161,75	15,51	2,47	161,00	0,501	161,00	0,28	
مهارة استقبال الإرسال	56,66	7,83	2,26	58,50	0,126	45,00	-0,83	
مهارة الدفاع عن الملعب	54,00	9,36	2,7	52,00	1,061	52,00	1,61	
مهارة حائط الصد	8,41	1,44	0,41	8,500	0,236	10,00	-1,43	

2-3 عرض العلاقات الارتباطية بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية وتحليلها

جدول (6)

يبين علاقة الارتباط بين القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الدفاعية

المعالجة الإحصائية المتغيرات	الرشاقة	التوازن	التوافق بين العين والرجل	التوافق بين العين والذراع	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الدفاع عن الملعب	مهارة حائط الصد
الرشاقة	-	0,162	0,311	0,367	0,162	0,017	0,493
التوازن	0,162	-	0,053	0,462	0,106	0,754**	0,407
التوافق بين العين والرجل	0,311	0,053	-	0,010	0,332	0,026	0,047
التوافق بين العين والذراع	0,367	0,462	0,010	-	0,245	0,027	0,697*
مهارة استقبال الإرسال	0,163	0,106	0,332	0,245	-	0,179	0,046
مهارة الدفاع عن الملعب	0,017	0,754**	0,026	0,027	0,179	-	0,141
مهارة حائط الصد	0,493	0,407	0,047	0,697*	0,046	0,141	-

*معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

**معنوية عند مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (10)

من خلال تسليط الضوء على ما جاء بالجدول (6) أعلاه يظهر هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,05) بين التوافق بين العين والذراع وبين مهارة حائط الصد حيث بلغ معامل الارتباط (0,697) وكذلك هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,01) بين التوازن ومهارة الدفاع عن الملعب، حيث بلغ معامل الارتباط (0,754) بينما لم تؤثر المتغيرات الأخرى ارتباطات معنوية.

3-3 عرض علاقة الارتباط بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

جدول (7)

يبين علاقة الارتباط بين الروح الرياضية ودقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

المتغيرات	المعالجة الإحصائية	مهارة استقبال الإرسال	مهارة الدفاع عن الملعب	مهارة حائط الصد	الروح الرياضية
مهارة استقبال الإرسال	-	0,179	0,046	0,057	
مهارة الدفاع عن الملعب	0,179	-	0,141	0,353	
مهارة حائط الصد	0,046	0,141	-	0,577*	
الروح الرياضية	0,057	0,353	0,577*	-	

*معنوية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

من خلال تسليط الضوء على ما جاء بالجدول (7) أعلاه يظهر هناك علاقة ارتباط تحت مستوى دلالة (0,05) بين الروح الرياضية ومهارة حائط الصد بينما لم تظهر علاقة ارتباط بين الروح الرياضية ومهارة استقبال الإرسال ومهارة الدفاع عن الملعب .

3-4 نسبة مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب

جدول (8)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرة الحركية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,754	0,568	56,8	0,645	13,150	0,005
النموذج	قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة	
1	الثابت	13,737	2,258	1,220	0,250	
	التوازن	5,368	1,480	0,754	3,626	0,005

الجدول (8) يبين نسبة مساهمة القدرة الحركية (التوازن) في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي : المعادلة = $13,737 + (5,369 \times \text{التوازن})$

3-5 نسبة مساهمة التوافق بين العين والذراع في دقة أداء مهارة حائط الصد

جدول (9)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرة الحركية في دقة أداء مهارة حائط الصد

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,697	0,486	48,6	1,08	9,474	0,01
النموذج	قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة	
1	الثابت	5,054	1,136	4,448	0,001	
	التوافق بين العين والذراع	0,354	0,115	0,697	3,078	0,01

الجدول (9) يبين نسبة مساهمة القدرة الحركية (التوافق بين العين والذراع) في دقة أداء مهارة حائط الصد والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي:

$$\text{المعادلة} = 5,054 + (0,354 \times \text{التوافق بين العين والذراع})$$

3-6 نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد

جدول (10)

يبين الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد وخطأ التقديرات و (قيمة F) و (قيمة T) المؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقدرة الحركية في دقة أداء مهارة حائط الصد

النموذج	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	النسبة المئوية للمساهمة	خطأ التقديرات	قيمة F	مستوى الدلالة
1	0,577	0,33	33,3	2,28	5,002	0,04
النموذج	قيمة المعلمة	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة T	مستوى الدلالة	
1	الثابت	109,5	3,67	4,448	0,001	
	حائط الصد	6,207	2,77	0,577	2,237	0,04

الجدول (10) بين نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد والتي أشرت علاقة ارتباط معنوية والتي مكنت الباحثة من استنباط معادلة خطية باعتماد المعاملات المشار إليها في الجدول أعلاه حيث تكون مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب لأفراد عينة البحث حسب الآتي:

$$\text{المعادلة} = 109,5 + (2,207 \times \text{حائط الصد})$$

3-7 مناقشة النتائج :

أشارت النتائج في الجدول (7) وجود علاقة ارتباط بين التوافق بين العين والذراع وبين حائط الصد وتعزو الباحثة السبب إلى أهمية التوافق في مهارة حائط الصد لأنها من المهارات الدفاعية التي تتطلب تناسقا وتوافقا ونقل حركيا وهذا ما تحتاج لاعبة الكرة الطائرة لغرض وضع الذراع في المكان المناسب للتصدي للكرة المضروبة من قبل المنافس لأن التوافق العضلي العصبي ما بين العين والذراع والرجل يؤدي إلى استخدام السرعة المناسبة للتصدي للكرة المضروبة هجوميا من قبل المنافس، كما يبين الجدول وجود علاقة ارتباط بين التوازن وبين مهارة الدفاع عن الملعب إذ تعد من أصعب المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة وأكثرها تأثيرا في تحقيق شروط البناء الخططي للفريق فالتوازن يؤدي إلى وقوف اللاعبة باتزان في المكان المتوقع لسقوط الكرة في المكان المناسب ووضع الذراعين في الزاوية المناسبة للدفاع عن الكرة المضروبة هجوميا من قبل المنافس وإيصالها إلى المعد لبناء هجوم موفق على المنافس.

أما الجدول (8) أشار إلى نسبة مساهمة التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب والتي بلغت (56,8) وهي قيمة تؤكد التأثير الواضح للتوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب حيث أن التوازن يدخل في عملية السيطرة والتحكم الحركي في التنفيذ، إذ أن التوازن لا يأتي اعتباطا وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة، ومن شروطه هو كبر قاعدة الاستناد وسعتها وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطه الشاقولي، إذا التوازن هو (هو قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة) (وجيه محجوب، 1987، ص 21-30)

إن من ضروريات أداء أي فعالية رياضية سواء كانت من الثبات أو من الحركة يجب أن يكون هناك توازن وثبات بالجسم وبذلك يكون أداء تلك الحركة وفقا للأسلوب الصحيح، وإن الذي يعاني من ضعف التوازن العام نجده يلاقي صعوبة كبيرة في أدائه للحركات المختلفة وبالتالي يكون من الصعب تعلمه الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح، إن كل الحركات الرياضية تؤدي إما من الثبات أو من الحركة وإن أي خلل في التوازن العام سيؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الأداء الأمثل وبالتالي يكون انجازه غير جيد ولا يحقق ما يطمح إليه لذلك على المدربين أن يلاحظوا ما يعانيه اللاعب من ضعف في القدرات الحركية والبدنية والعمل على إيجاد أفضل الأساليب والطرق العلمية لتطويرها.

وترى الباحثة أن صغر ملعب الكرة الطائرة جعل اللاعب يتحرك ضمن منطقة ضيقة، وكذلك انشغال اللاعب بتحريك قدميه وانشغال يديه في الدفاع والاستقبال والصد والهجوم جعله أكثر حاجة لاتزان.

وأما الجدول (9) إشارة إلى نسبة مساهمة التوافق بين العين والذراع في دقة مهارة حائط الصد والتي بلغت (48,6) مما يدل على أهمية التوافق في أداء مهارة حائط الصد، إن هذه المهارة من المهارات التي تحتاج إلى تناسق ونقلا حركيا من القدم إلى الذراع وهذا التناسق والنقل الحركي يحتاج إلى توافقا عضليا عصبيا بين العين والذراع والقدم للوصول إلى الآلية بالأداء ولغرض الحصول على قوة صد مناسبة للكرة فلا بد من تنسيق عالي بالعمل العضلي للوحدات الحركية وتوافق حركي ابتداء من القفز وانتهاء بصد الكرة بالكف للرد على هجمات الفريق المنافس، فنجاح الفريق لا يعتمد فقط على أداء اللاعبين اللائي يمتلكن المهارات الهجومية وحدها بل أنه يعتمد على أداء المهارات الدفاعية ومنها حائط الصد الذي يعد العائق المباشر أمام نجاح الضربات الهجومية، إضافة إلى ذلك فهو يعمل على إحباط الخطط الهجومية للفريق المنافس إذ ((تعد مهارة حائط الصد أحدث ما توصلت له فنون اللعبة من ناحية مقابلة هجوم الفريق المقابل بطريقة فعالة بعد أن كان المهاجم حرا في توجيه الضربات الساحقة إلى أي مكان في الملعب فظهور مهارة حائط الصد أصبح من الصعوبة على هذا المهاجم توجيه الكرة إلى المكان المناسب))

(أكرم زكي خطاييه ، 1996، ص157)

وأشار الجدول (9) إلى وجود علاقة ارتباط بين الروح الرياضية ومهارة حائط الصد مما يبين الدور الإيجابي في تحسين النتائج وإسعاد الجمهور والإدارة على حد سواء، وهذا ما أكدته (مصطفى حسن باهي وعادل محمد النشار، 1991، ص34)

إن اللاعب من خلال ممارسته للنشاط الرياضي يتعرض إلى الكثير من المواقف سواء كان يتعلم مهارة جديدة أو يتدرب عليها، وأيضاً من خلال المشاركة بالمنافسات التي ينتج عنها مختلف الإدراكات نحو نفسه والآخرين والتي تكون إيجابية أو سلبية وهذا مما يجعل اللاعب يبذل أقصى جهد ممكن بالأداء البدني والحركي ويعمل على السيطرة على مزاجه وأعصابه، أي الانضباط تجاه الحالات التي تحدث له في التدريب أو المنافسة لكي يكسب ود الحكم والمدرّب واللاعبين والمنافسين والجمهور والإدارة ومن ثم تحقيق النجاح والتفوق في الأداء المتميز.

أما الجدول (10) إشارة إلى نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد إذ بلغت (33,39) وهي نسبة قليلة مما يدل على إهمال الجانب النفسي في التدريب ومنها الروح الرياضية إذ إن الرياضي الذي يفتقد للروح الرياضية لن يستطيع الوصول إلى المراتب الأولى مهما بلغت قدرته ومستوياته البدنية والمهارية والجسمية والخططية في تحقيق مستوى رياضي يتناسب مع ما معمول عليه، وبدونها لا يمكن للرياضي أن يؤدي بكل قواه جوارحه .

بينما سجلت القدرات الحركية قيد البحث الأخرى علاقة غير معنوية، كما لم تسجل نسبة مساهمة في دقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة، وترى الباحثة ضرورة الاهتمام بها خلال التدريب لما لها من أهمية في أداء المهارات الفنية بشكل عام والمهارات الدفاعية بشكل خاص.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- وجود علاقة معنوية بين القدرة الحركية التوافق بين العين والذراع وبين مهارة حائط الصد وكذلك وجود علاقة معنوية بين القدرة الحركية التوازن ومهارة الدفاع على الملعب.
- 2- وجود علاقة معنوية بين الروح الرياضية وبين مهارة حائط الصد.
- 3- وجود علاقة غير دالة معنويا بين القدرات الحركية ومهارة استقبال الإرسال.
- 4- نسبة مساهمة القدرة الحركية التوازن في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب.
- 5- نسبة مساهمة القدرة الحركية التوافق بين العين والذراع في دقة أداء مهارة حائط الصد.
- 6- نسبة مساهمة الروح الرياضية في دقة أداء مهارة حائط الصد.
- 7- استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارتي الدفاع عن الملعب وحائط الصد بدلالة نسبة مساهمة القدرات الحركية التوازن والتوافق بين العين والذراع.
- 8- استنباط معادلة تنبئية لدقة مهارة حائط الصد بدلالة نسبة مساهمة الروح الرياضية.

4-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالقدرات الحركية المبحوثة أثناء تدريبات اللاعبين من قبل المدربين لأهميتها في الأداء المهاري.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالقدرات الحركية والروح الرياضية من الناحية التدريبية والتي أظهرت علاقات ضعيفة ولم تشكل نسب مساهمة لتأثيرها في تطور الأداء المهاري.
- 3- الاهتمام عند وضع البرامج التدريبية الاعتماد على الأسس العلمية لرفع مستوى اللاعبين الحركي والمهاري.
- 4- التأكيد على استخدام البرامج التدريبية الحديثة في تدريب اللاعبين لكي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري لديهم.
- 5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية التي لم يتم التطرق لها في هذا البحث

المصادر

- أكرم زكي خطاييه ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996).
- سعد عباس عبد الجناحي؛ أثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، 2012).
- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1(القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004)
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)
- محمد صبحي حسانين؛ التحليل العاملي للقدرة البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1 : (القاهرة، مركز المكتب للنشر، 1997).
- مصطفى حسن باهي وعادل محمد النشار؛ العلاقة بين مفهوم الذات وكل من الإدراك ومستوى الطموح لدى الممارسين وغير الممارسين من طلاب تخصص التربية الرياضية، المؤتمر العلمي للياقة البدنية للصحة والترويح والدفاع والإنتاج، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية، المجلد الأول، 1991.
- مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
- وجيه محجوب : التحليل الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1987

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال لعبة الكرة الطائرة الذين أسهموا في تحديد أهم القدرات الحركية واختباراتها وتحديد اختبارات المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. نجلاء عباس نصيف	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد
2	د. بسملة نعيم محسن	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
3	د. محمد وليد شهاب	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
4	سعد عباس الجنابي	مدرس	كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت
5	علاء عبد الرضا / لاعب منتخب وطني سابق / ومدرّب حالياً	مدرس مساعد	أكاديمية الفنون الجميلة - جامعة بغداد
6	باسم إبراهيم حميد / لاعب منتخب وطني سابق / ومدرّب حالياً	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
7	فؤاد / لاعب منتخب وطني سابق	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
8	أحمد ولهان حميد	مدرس مساعد	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
9	رافد حميد	مدرّب ألعاب	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

ملحق (2)

مقياس الروح الرياضية بصورته النهائية

عزيزتي لاعبة

تحية طيبة

المقياس الذي بين يديك هو مجموعة من المواقف التي يمكن أن تواجهك في حياتك اليومية في الملعب أو خارجه وهي ليست امتحاناً لك بقدر ما هي التعرف على واقع سلوكك في المواقف المختلفة، المطلوب منك أن تجيبي عنها بصراحة على وفق البدائل التي تنطبق عليك وبوضع إشارة (✓) أمام البديل المناسب.

مثال للإجابة.

مقياس الروح الرياضية

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	لا أوافق بشدة
-	أشعر بالطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات			✓	

وبعد أن تضع الإشارة تأكد بأن الإجابات صحيحة جميعها إن كانت تعبر عن سلوكك الحقيقي.

ملاحظة :

- الإجابة على الفقرات جميعها وسأهمل أية إجابة ناقصة.
- أجابتك لا يطلع عليها أحد سوى الباحث وتستعمل لأغراض البحث العلمي.

مع التقدير

الباحثة

م.د. نعيمة زيدان خلف

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1.	أفضل الانتقال إلى أي فريق آخر يمنحني راتب أعلى.					
2.	أشعر بالإحباط عند حالة الفشل.					
3.	استذكر توجيهات المدرب كلها أثناء المنافسة.					
4.	أشعر بالطلاقة النفسية في التدريب والمنافسات.					
5.	أنفذ تعليمات المدرب بتلقائية.					
6.	في بداية أي لقاء التزم بمصافحة لاعبي الفريق المنافس جميعهم .					
7.	اعترف بجهود زملائي الذين سببوا بفوز الفريق.					
8.	أنسى واجباتي عند سماع كلمات نابية من الجمهور تجاهي.					
9.	أشعر بحالة نفسية سيئة لعدة أيام نتيجة أخطائي في المنافسة.					
10.	أتعاون بأقصى ما يمكن مع من يقل عني كفاءة.					
11.	إذا أصيب أحد لاعبي الفريق الخصم أبادر إلى إيقاف اللعب فوراً.					
12.	أعود بالفاعلية نفسها إلى المباراة بعد الأوقات المستقطعة.					
13.	أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي.					
14.	أؤمن بعبارة العفو عند المقدرة.					
15.	أراجع مستواي بعد أي نقد ايجابي من الآخرين.					
16.	أتحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المنافسة.					
17.	أرفض مبدأ تبادل الأدوار مع الآخرين.					
18.	استطيع أن انظم تفكيري بما يخدم الانجاز.					
19.	أرفض التنازل عن شارة الكابتن طالما هي من حقي.					
20.	ألتزم بتوقيعات التدريب عند مناسبتها لبرنامجي اليومي.					

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	لا أدري	لا أوافق	لا أوافق بشدة
21.	أهنيء الفريق المنافس في حالة الفوز .					
22.	التأخر في النتيجة يجعلني أفقد التركيز .					
23.	أتنازل عن شارة الكابتن لأي لاعب اذا طلب المدرب ذلك .					
24.	أبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة .					
25.	أُسرع في اتخاذ قرارات ثم اندم عليها .					
26.	أشارك زملائي اللاعبين في أفراحهم وأحزانهم خارج الملعب .					
27.	أعبر عن فرحتي بتسجيل النقطة بطريقة تقلل من شأن المنافس .					
28.	أشارك في كل نشاط يظهر قوة الفريق .					
29.	لا يؤثر فارق المستوى لصالح المنافس على أدائي الحقيقي .					
30.	تراودني احتمالات الإصابة كلما اقترب موعد المنافسة .					
31.	فوزي بلقب أفضل لاعب بالمباراة أفضل عندي من فوز الفريق بنتيجة المباراة .					
32.	أبادل أية إساءة لي من المنافس بإساءة مماثلة .					
33.	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً .					
34.	أشعر بعد الرضا عن علاقتي بالآخرين .					
35.	تدفعني الخسارة للتعويض في المباراة اللاحقة .					
36.	اعترض بشدة على القرارات الخاطئة للحكم .					
37.	أقف حائراً أمام متغيرات المنافسة غير المتوقعة .					
38.	عندما يسيء إلي أحد الزملاء أعامله بالمثل .					
39.	أنتقل من الفريق اذا هبط لدرجة أدنى .					
40.	يقل اعتزازي بالفريق في حالة النتائج السيئة .					

مفتاح التصحيح لمقياس الروح الرياضية

- 1- الالتزام التربوي تجاه الفريق، ومجموع فقراته (7) فقرات. الفقرات (1، 5، 20، 23، 31، 35، 39)
 - السلبية (1، 20، 31، 39).
 - الإيجابية (5، 23، 35).
 - 2- احترام القوانين والأعراف الرياضية، ومجموع فقراته (7) فقرات. الفقرات (6، 11، 21، 24، 27، 32، 36)
 - السلبية (27، 32، 36).
 - الإيجابية (6، 11، 21، 24).
 - 3- تبني المواقف الفعالة، ومجموع فقراته (6) فقرات. الفقرات (2، 7، 15، 17، 28، 40)
 - السلبية (2، 17، 40).
 - الإيجابية (7، 15، 28).
 - 4- تنظيم الذات، ومجموع فقراته (7) فقرات. الفقرات (3، 8، 12، 18، 22، 29، 37)
 - السلبية (8، 22، 33).
 - الإيجابية (3، 12، 18، 29).
 - 5- الاتزان الانفعالي، ومجموع فقراته (7) فقرات. الفقرات (4، 9، 13، 16، 25، 30، 33)
 - السلبية (9، 25، 30، 33).
 - الإيجابية (4، 13، 16).
 - 6- التسامح الاجتماعي، ومجموع فقراته (6) فقرات. الفقرات (10، 14، 19، 26، 34، 38)
 - السلبية (19، 34، 38).
 - الإيجابية (10، 14، 26).
- مجموع فقرات المقياس (40) فقرة.
 - مجموع الفقرات السلبية (20) فقرة.
 - مجموع الفقرات الإيجابية (20) فقرة.