

بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة

م.م. عوزير سعدي اسماعيل
جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : 2006/1/16 ؛ تاريخ قبول النشر : 2006/4/23

ملخص البحث :

هدف البحث في التعرف الى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري للاعب الحر كذلك التعرف الى العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة ، وتكونت عينة من ستة لاعبين يمثلون اللاعب الحر في فرق جامعات (السليمانية ، تكريت ، ديالى ، دهوك ، الموصل ، اربيل) والمشاركين في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية ، وقد استخدم الباحث عدداً من الاختبارات البدنية والمهارية للحصول على نتائج البحث والتي عولجت احصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط للتوصل الى النتائج التي كان اهمها وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة ، القوة الانفجارية، المرونة ، الرشاقة) والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة .

Certain Fitness Elements and its Relation to the Professional Performance of the Libro Volley Ball

Asset. Lecturer Auzer Sady Esmail
College of Education – University of Mosul

Abstract:

The aim of the research is to know the level of certain fitness elements and the professional level of the libro and to know also the relation between these elements and the professional performance of a libro . the sample 6 libro players at the teams of (Sulaymanlya, tikreet, Diyala, Duhok, Mosul, Erbil) universities playing in Northern Universities league. The researcher used a number of physical and professional tests to obtain the results dealt calculatedly a using Mathematical standard, standard deviation and simple conjunction factor to find a moral link between the elements of fitness like (speed , burst strength, flexibility and elegance) and the professional performance of a libro player in volley ball.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد اللياقة البدنية الاساس الذي تبنى عليه خطط اللعب وكلما كانت اللياقة البدنية عالية كانت القدرة على اداء الواجبات الخططية على افضل ما يكون في المباراة فاللياقة البدنية تتيح للفرد الفرص المتعددة لكي يمتلك القدرة على التعبير وتنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة (37:15)

ان الانشطة الرياضية المختلفة تتطلب مواصفات بدنية معينة خاصة بها ولعبة الكرة الطائرة من الانشطة التي تتطلب من اللاعبين السرعة العالية في الاداء ومن مختلف الازواضع، وهذا بالتأكيد يعتمد على العلاقة القوية بين اللياقة البدنية والمهارات الاساسية ، حيث ان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب الكرة الطائرة يجعله يقوم بالحركات التكنيكية برشاقة واقتدار ، وعكس ذلك اللاعب الذي لا يملك اللياقة البدنية المطلوبة ، واللاعبون الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية من سرعة وقوة ومطاولة ومرونة ورشاقة لديهم القدرة على اداء النواحي الفنية في الظروف الصعبة والحرارة من المباريات .

ان الاداء المتميز في الكرة الطائرة يتطلب قدرات بدنية وحركية وفنية وخططية ونفسية من اجل الايفاء بمستلزمات الاداء السريع والدقيق لفعاليات اللعب المختلفة ، هذه العناصر والقدرات مجتمعة تجعل اللاعب بمستوى عال من الكفاءة الادائية للمهارات الاساسية والفرعية في الكرة الطائرة الهجومية منها والدفاعية ، والقاعدة الاساسية التي يستند اليها هذا التفاعل هي القدرات البدنية اذ يعتمد الجانب الحركي على الكفاءة البدنية ، ويعتمد الجانب الفني على الكفاءتين البدنية والحركية ويعتمد الجانب الخططي على الكفاءات البدنية والحركية والفنية ، اذاً فالمحصلة تعتمد بالاساس على الجانب البدني (1:17) .

وفي الاعوام الاخيرة شهدت لعبة الكرة الطائرة تطورات وتغييرات عدة في قواعد اللعبة التي من احداها نظام اللاعب الحر الذي اعطى دعماً كبيراً في تعزيز المهارات الدفاعية نتيجة تزايد تأثير المهارات الهجومية ، وجاءت لخلق مبدأ الموازنة بين المهارات الدفاعية والهجومية مما عمل على تحقيق التكامل في تطوير مستوى المهارات في اللعبة (1:12) . فاللاعب الحر هو اللاعب المتخصص في المهارات الدفاعية ومنها استقبال الارسال والدفاع عن الملعب وتغطية الهجوم ، ونظراً لأن هذه المهارات تتطلب قدرات مهارية عالية الا انها تتطلب كذلك قدرات بدنية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة وذلك للايفاء بمتطلبات اللعبة .

فعناصر اللياقة البدنية ذات اهمية كبيرة للاعب الكرة الطائرة بصورة عامة ولللاعب الحر بصورة خاصة وذلك لتأثيرها المباشر في مستوى اداء المهارات الحركية للعبة الكرة الطائرة.

وبناء على ما تقدم ونظرا لاهمية عناصر اللياقة البدنية في مستوى الاداء المهاري لمختلف الالعاب الرياضية بصورة عامة وللعبة لكرة الطائرة بصورة خاصة وذلك لصغر الملعب . حيث ان صغر مساحة اللعب تتطلب دقة في الاداء . ولاهمية كل ذلك ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة من اجل التعرف الى علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط ومستوى الاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة وتلك هي اهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث :

حقق التقدم العلمي قفزات نوعية في مختلف المجالات انعكس ايجابيا على مستوى التطور الحاصل في المجال الرياضي ودفع عجلة التطور نحو رفع المستوى الرياضي بما يخدم الانجاز وتسجيل افضل النتائج وتحقيق اعلى المستويات الرياضية . ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي تتطلب مستوى عاليا من اللياقة البدنية عند اللاعبين بصورة عامة واللاعب الحر بصورة خاصة ويجب اتباع الاسلوب العلمي السليم وطرائق التدريب الحديثة من اجل تحقيق هذا المستوى العالي من اللياقة البدنية غير ان الباحث ونظرا لكونه يعمل في المجال الرياضي ومتابع لكرة الطائرة ، لاحظ اغلب المدربين والمدرسين يركزون على الاداء المهاري بشكل كبير ولا يهتمون اهمية خاصة لعناصر اللياقة البدنية على الرغم من اهميتها وفعاليتها في اداء العديد من مهارات لعبة الكرة الطائرة وخاصة مهارات اللاعب الحر . لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال معرفة العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط ومستوى الاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة .

3-1 اهداف البحث :

1. التعرف الى مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للاعب الحر .
2. التعرف الى مستوى الاداء المهاري للاعب الحر .
3. التعرف الى العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للاعب الحر .

4-1 فرض البحث :

توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري للاعب الحر .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبو فرق الجامعات العراقية للكرة الطائرة المشاركون في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية .
- المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
- المجال الزمني : للفترة من 19 ولغاية 2004/12/23 .

1-6 تحديد المصطلحات :

1. **عناصر اللياقة البدنية :** يعرف ابراهيم سلامة 2000 اللياقة على انها تلك الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد اداء عمل ما (20:1) . في حين تعرف ليلي فرحات 2001 اللياقة البدنية على انها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الاجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة (189:7) .
2. **السرعة :** يعرفها محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان 2001 على انها (اداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة)(9:196)
3. **القدرة الانفجارية :** تعرفها امال صبيح 2004 على انها (انقباض عطلي يستخدم فيها القوة القصوى في فترة زمنية قصيرة لانتاج الحركة). (3 : 8)
4. **الرشاقة :** يعرفها ابراهيم احمد سلامة 2000 على انها (القدرة على تغيير اتجاه الجسم او جزء منه بسرعة). (1 : 158)
5. **المرونة :** يعرفها محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان 2001 على انها (قدرة الفرد على تحريك الجسم او اجزائه خلال اوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق العضلات او الاربطة). (9 : 27)
6. **مستوى الاداء :** يعرفه نشوان الصفار 1998 على انه (الطريق الامثل لأداء الحركات الرياضية المختلفة من خلال استثمار قدرات الفرد الذاتية). (10:13) .

2- الاطار النظري والدراسات السابقة :

1-2 الاطار النظري :

ان اللاعب الحر هو لاعب دفاعي من نوع خاص ، اذ يتميز بالمهارات الدفاعية وبخاصة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب والاعداد للهجوم من المنطقة الخلفية والذي ينحصر ادائه هذه المنطقة ولا يحق له ضرب والارسال والمشاركة في الهجوم في المنطقة الامامية او الصد وحتى محاولة الصد ويسمح له بالدخول للمباراة في أي وقت ومحل أي لاعب في الصف الخلفي.

ان دور اللاعب الحر في الكرة الطائرة الحديثة مهم جدا اذ ان مبدأ التخصص في المراكز المعينة في اللعب ادى الى اختصار الوقت والتدريب على نوع معين من المهارات فضلا عن ان التخصص كلاعب حر يتيح للاعبين قصار القامة للاشتراك في المباراة وكذلك اللاعبون من كبار السن للاستمرار في اللعبة زيادة فاعلية مستوى الدفاع واعطاء الفرصة للاعب المتعب الشفاء وللراحة واستخدامه خططيا مما يجعل اللعبة اكثر جاذبية ومتعة واثارة للمشاهدين وزيادة التحركات التي تدوم لفترات اطول .

ان اللاعب الحر الذي دخل الان حيز الوجود ضمن مباريات الكرة الطائرة لاعبا فاعلا من خلال امكانياته في دعم صفوف الفريق الدفاعية منها والهجومية ، اذ ان الدور الذي يلعبه اللاعب الحر هو ليس دفاعيا وانما هو هجومي اذ يعد دخوله ارض اللعب يكون في اغلب الاحيان محل اللاعب الرئيس للصد (لاعب الارتكاز) الذي ياخذ فترة من الراحة بعد الجهد بعد الراحة بعد الجهد العالي . الذي بذله في المنطقة لصد الكرات المختلفة الانواع من ضربات الفريق المنافس وبذلك فان اخذ فترة الراحة تعد استشفاءا واعادة لتنظيم جهده وابداء القابلية التي يراد اداءها بشكل مجدي وبذلك فان لاعب الحر عزز دوره في دعم الصفوف الهجومية .

وان هذا التميز يجعل من القدرات العقلية ناتجا طبيعيا لهذا اللاعب لما ياخذه من دور فعال في قيادة المباراة وتوجيه بقية اللاعبين بصورة الامثل وصولا للفوز . (12 : 5)

2-2 الدراسات السابقة

1. دراسة امال صبيح سلمان (2004)

"القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية اللاوكسجينية وعلاقتها بدقة اداء المهارات

الهجومية بالكرة الطائرة "

هدفت الدراسة الى التعرف الى القوة العضلية للمجاميع العضلية للاطراف العاملة وتحديد اهم القدرات الوظيفية اللاوكسجينية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة . وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية جامعة ديالى والبالغ عددهم (32) طالبا للعام الدراسي 2003 - 2004 . وقد استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية لغرض التوصل الى النتائج التي تم معالجتها احصائيا تم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ، وقد خرجت الدراسة بنتائج كان اهمها ان لصفة القوة الانفجارية للذراعين في اختبار رمي الكرة الطبية ارتباط معنوي مع القوة الانفجارية للرجلين واختبار القدرة الوظيفية اللاوكسجينية ومهارة الضرب الساحق . كما ان لاختبار قوة القبضة ارتباطاً معنوياً مع كل من القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومهارة الارسال.

2. دراسة شهباء احمد (2002)

"بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة" هدفت الدراسة في التعرف الى العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة مع بعضها وعلاقة اداء المهارات الهجومية مع بعضها كذلك التعرف الى علاقة كل صفة بدنية لدى افراد عينة البحث بدقة ادائهم للمهارات الهجومية منفردة ، وقد تكونت عينة البحث من (82) لاعبا يمثلون لاعبي الدوري الممتاز بالكرة الطائرة للموسم 2001 - 2002 .

وقد استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية للحصول على نتائج البحث والتي تم معالجتها احصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد خرجت الدراسة بنتائج كان اهمها ان صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لها ارتباط معنوي مع صفة المرونة والرشاقة وا صفة الرشاقة لها ارتباط معنوي مع صفة المرونة وسرعة ، والفعل ، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط بين مهارة الارسال والضرب الساحق في حين لم يظهر ارتباط بين مهارة الارسال وكل من حائط الصد والاعداد.

3- اجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح بالعينات وذلك لملاءمته وطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي فرق جامعات (السليمانية، تكريت، ديالى، دهوك، الموصل، اربيل) والمشاركين في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية، حيث تم اختيار اللاعب الحر من هذه الفرق، وبلغ عدد عينة البحث ستة لاعبين وبمعدل لاعب واحد من كل فريق والجدول (1) يوضح مواصفات عينة البحث .

الجدول (1)

يوضح مواصفات عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول	178	4.2
الوزن	69.3	3.1
العمر	20.21	1.92

3-3 ادوات البحث:

3-3-1 استمارة الاستطلاع رأي الخبراء في عناصر اللياقة البدنية من اجل تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية ذات التأثير في مستوى اداء لاعبي الكرة الطائرة بصورة عامة واللاعب الحر بصورة خاصة، تم عرض استمارة استبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*) (ملحق 1) تتضمن عناصر اللياقة البدنية، وقد طلب من السادة ذوي الخبرة والاختصاص تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية التي تحتاج اليها لعبة الكرة الطائرة، وبعد تفريغ الاستمارات واستبعاد العناصر التي لم تحصل على اكثر من 80% من نسبة الاتفاق ، استخلص الباحث ان السادة الخبراء قد حددوا (السرعة – القوة الانفجارية – المرونة) كأهم العناصر البدنية التي يحتاجها اللاعب الحر .

3-3-2 استمارة استطلاع رأي الخبراء في اهم المهارات الاساسية للاعب الحر من اجل تحديد اهم المهارات الاساسية للاعب الحر في الكرة الطائرة .

قام الباحث بتحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة ومنها (عامر جبار 1988 (6) ، والاء جهاد 1994 (2)، محمد صبحي حسانين 1997(11)، حسين سبهان العلي 2000 (4)، منيرة عثمان 2002 (12) حيث وجد ان معظم هذه الدراسات تتفق على ان مهارة استقبال الارسال ومهارة الدفاع عن الملعب ومهارة الاعداد من المنطقة الخلفية هي اهم مهارات اللاعب الحر، وعليه قام بتضمين هذه المهارات في استمارة استبيان (ملحق 2) تم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*)، وبعد تفريغ الاستمارات وجد الباحث ان المهارات

(*) السادة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان :

1. أ.د. نوري الشوك كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد
2. أ.م.د. جمعة محمد عوض كلية التربية الرياضية/ جامعة الانبار
3. أ.م.د. فائق محمد رشيد كلية التربية الرياضية/ جامعة تكريت

(*) السادة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان في الملحق (1).

المذكورة سابقاً قد حصلت على موافقة السادة ذوي الخبرة والاختصاص باعتبارها اهم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لدى اللاعب الحر .

3-3-3 تحديد الاختبارات البدنية :

بعد تحديد (السرعة – القوة الانفجارية – الرشاقة – المرونة) من قبل ذوي الخبرة والاختصاص كأهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها اللاعب الحر، قام الباحث باختيار الاختبارات البدنية الملائمة لتلك العناصر التي تم تحديدها من قبل الخبراء وذلك استناداً على المراجع العلمية المتخصصة وذات الارتباط بالكرة الطائرة ، وقد تم اختيار :

1. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية (قياس السرعة) (8 : 264).
2. اختبار الوثب العمودي (لقياس القوة) (9 : 68).
3. اختبار (9-3-6-3-9) (لقياس الرشاقة) (10 : 145).
4. اختبار ثني الجذع للامام نحو الاسفل من الوقوف (لقياس المرونة) (1 : 136).

3-3-4 تحديد الاختبارات المهارية:

لتحديد الاختبارات المهارية الملائمة للمهارات التي تم اختيارها من قبل ذوي الخبرة والاختصاص لجأ الباحث الى تحليل محتوى المصادر العلمية والدراسات السابقة، وقد وجد ان الاختبارات المستخدمة من قبل منيرة عثمان 2002 وحسين سبهان العلي 2000 وعامر جبار 1988 (اختبار مهارة استقبال الارسال، اختبار مهارة الدفاع عن الملعب، اختبار مهارة الاعداد من الخلف) هي انسب الاختبارات لقياس المهارات الاساسية للاعب الحر وبما يتلائم مع اهداف البحث لاحظ الملحق (3) . حيث ان لكل اختبار وفق الشروط الموضوعه له (3 درجات) تمنح وفق معيار معين تم تحديده ضمن شروط اجراء الاختبار.

3-3-5 تقويم مستوى الاداء :

من اجل تقويم مستوى الاداء للاعب الحر بصورة دقيقة فقد لجأ الباحث الى الاستعانة بثلاثة من ذوي الخبرة والاختصاص(*) في الكرة الطائرة لتقويم مستوى الاداء وفق استمارة خاصة لتقويم المهارات الدفاعية والاعداد في الكرة الطائرة (ملحق 4) وهذه الاستمارة معدة من قبل

(*) ذوي الخبرة والاختصاص

عبدالرحمن جميل / مديرة درجة اولى .
اذا عثمان / ماجستير / اختصاص طائرة .
منيرة عثمان / ماجستير / اختصاص طائرة.

الاتحاد الدولي للكرة الطائرة . ومستخدمة من قبل العديد من الباحثين مثل عامر جبار 1988 (6) والاء جهاد 1994 (2) وحسين سبهان العلي 2000 (4).

4-3 المعالجات الاحصائية :

بعد تطبيق الاختبارات والحصول على البيانات تم معالجتها احصائياً باستخدام المعالجات الاحصائية الاتية :

1. الوسط الحسابي والوسط الحسابي المرجح.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط. (16 : 101-210).

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج :

بعد تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة الحث، تم معالجتها احصائياً للحصول على نتائج البحث وكما هو موضح في الجداول الاتية:

الجدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار السرعة	8.94	0.13
اختبار القوة الانفجارية	25.38	3.73
اختبار الرشاقة	9.98	0.88
اختبار المرونة	12.88	2.13

الجدول (3)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المهارية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار مهارة استقبال الارسال	1.91	0.35
اختبار مهارة الدفاع عن الملعب	2.38	0.11
اختبار مهارة الاعداد من الخلف	1.45	0.33
مستوى الاداء المهاري	5.74	0.39

الجدول (4)

يوضح مصفوفة الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية وعناصر الاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة

المتغيرات	استقبال الارسال	الدفاع عن الملعب	الاعداد من الخلف	مستوى الاداء المهاري
السرعة	0.91	0.88	0.84	0.89
القوة الانفجارية	0.83	0.82	0.87	0.84
الرشاقة	0.82	0.87	0.83	0.86
المرونة	0.83	0.79	0.82	0.813

قيمة (ر) الجدولية (0.811) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (4= 2-6)

2-4 مناقشة النتائج:

بعد معالجة البيانات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) والاداء المهاري للاعب الحر وباستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكما هو مبين في الجدول (4) اتضح ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين كلاً من (السرعة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة ، المرونة) والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة (0.89 – 0.84 – 0.86 – 0.813) وعلى التوالي بين عناصر اللياقة البدنية والاداء المهاري وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.811) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ويعزو الباحث سبب ذلك بالنسبة للسرعة الى ان لعبة الكرة الطائرة يكون فيها لمس الكرة لفترة زمنية قصيرة على وفق متطلبات اللعبة يزيد من صعوبة الحركة ويتطلب رد فعل فائق السرعة، كما يتطلب الامر توافق المكون نفسه (السرعة) لضمان استمرار الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الارض، كذلك فإن السرعة الانتقالية تعتمد على الايعازات القصيرة الواردة من الجهاز العصبي المركزي والتكيف لما سيقوم به الخصم وتوقع حركاته التي تنتج عنها اصدار اوامر للعمل المضاد لهذه الحركة وتلعب قدرة السرعة الانتقالية دوراً مهماً في الوصول الى المكان المتوقع لسقوط الكرة فيه خلال الدفاع عن الكرات البعيدة في اداء مهارتي الدفاع عن الملعب واستقبال الارسال. (17 : 18).

في حين يعزو الباحث سبب العلاقة الايجابية المعنوية بالنسبة للقوة الانفجارية الى ان مستوى حركة ومسار تخصص اللاعب الحر تطور من قوته الانفجارية ، اذ ان ادائه يتمثل في القيام بوثبات افقية قصيرة وطويلة خلال الرد على هجوم المنافس في مهارتي الارسال والضرب

الساحق والتي تتطلب التحرك الى المكان المتوقع لسقوط الكرة فيه وتتم من خلال القيام بوثبة الى ذلك المكان واستقبال الكرة فيه (12 : 59) فضلاً عن ذلك فإن مهارات الكرة الطائرة تمتاز بحركات الارتقاء التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير .

(17:17)

اما فيما يتعلق بالعلاقة المعنوية بين الاداء المهاري والرشاقة، فيعزو الباحث سبب ذلك الى ان اغلب مهارات الكرة الطائرة تحتاج سرعة ودقة والاداء أي بمعنى اخر تحتاج الى الرشاقة (تعني الرشاقة هي قدرة الجسم او اجزاء منه على تغيير اتجاهه بسرعة وبدقة) (9 : 235) لان البطيء فيها يعمل على اضاعه الفرصة لانقاذ الكرات في الدفاع عن الملعب، فضلاً عن ذلك فإن صغر حجم الملعب نسبياً وسرعة سير الكرة وتغيير المراكز يستلزم الاهتمام الشديد برشاقة اللاعب الحر .

وفيما يتعلق بالعلاقة المعنوية بين الاداء المهاري والمرونة فيعزو الباحث سبب ذلك الى ان الدفاع عن الملعب واستقبال الكرات والاعداد من الخلف لايمكن ان يؤديه اللاعب الحر بمستوى اداء جيد وهو لا يتمتع بمرونة جيدة وخاصة في الجذع، لان الحركات المختلفة وخاصة المركبة تتم بالنقل الحركي ويعد الجذع حلقة الوصل بين الطرف السفلي والعلوي لذلك أي حركة في الطرف العلوي لا تتم على اكمل وجه اذا لم تبدأ من الطرف السفلي وتنتقل بواسطة الجذع الى الطرف العلوي (النقل الحركي) لذا يجب ان يتمتع الفرد بمرونة جيدة في منطقة الجذع تمكنه من اداء الحركات المختلفة بصورة جيدة. وبهذا الخصوص يشير وجيه محبوب 1985 الى ان الجذع هو القوة الفاعلة في حركة الجسم فهو الوزن الاكبر الذي يكون القوة الفيزيائية والذي يحتوي على اكبر العضلات وهو الذي تتمركز حوله الاجزاء .

(14 : 169)

5- الاستنتاجات والتوصيات: 1-5 الاستنتاجات :

1. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عنصر السرعة والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة .
2. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عنصر القوة الانفجارية والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة.
3. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عنصر الرشاقة والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة.
4. وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين عنصر المرونة والاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة.

5-2 التوصيات:

1. التأكيد على تطوير عناصر اللياقة البدنية لجميع افراد الفريق وخاصة للاعب الحر لاهميتها في الاداء المهاري والتخطيطي.
2. الاهتمام بالاعداد البدني الخاص للاعب الحر وذلك لخصوصية ودور هذا اللاعب في الملعب.
3. التأكيد على المدربين للاهتمام باللياقة البدنية للاعبين لارتباطها الوثيق بالاداء المهاري.
4. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تدريبات اللاعب الحر بدنياً.

المصادر :

1. ابراهيم احمد سلامة: المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2000.
2. آلاء جهاد المشهداني: تقويم مهارة الدفاع عن الملعب وعلاقتها بنتائج المباريات في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1994.
3. امال صبيح سلمان : القوة العضلية وبعض القدرات الوظيفية اللااوكسجينية وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004.
4. حسين سبهان العلي: اللاعب الحر واثره في مستوى الانجاز الدفاعي بلعبة الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 2000.
5. شهباء احمد : بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2002 .
6. عامر جبار: مهارة استقبال الارسال واثرها في النهج الهجومي بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1988.
7. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
8. محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1982.
9. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
10. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
11. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
12. منيرة عثمان حسن: بعض القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، 2002.
13. نشوان الصفار: اثر استخدام الحقيبة التعليمية باسلوبين تدريسيين في وقت التعلم الاكاديمي والتحصيل الحركي لفعالية رمي الرمح، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة البصرة، 1998.

14. وجيهه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1985.
15. وديع ياسين، ياسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.
16. وديع ياسين، حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1996.
17. وديع ياسين، خالد عبد المجيد: دراسة مقارنة لاثر استخدام ملاعب مختلفة الابعاد في الكرة الطائرة على القدرات البدنية الخاصة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (8)، العدد (31)، جامعة الموصل، 2002.

الملحق (1)

الاستاذ الفاضل :.....المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم (بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال الكرة الطائرة والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي يرجى تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية ذات التأثير بمستوى اداء لاعبي الكرة الطائرة بصورة عامة واللاعب الحر بصورة خاصة. (يرجى اختيار العنصر وتحديد مشتقاته) ... مع التقدير.

العناصر

- 1- السرعة
- 2- القوة
- 3- المطاولة
- 4- الرشاقة
- 5- المرونة
- 6- الدقة
- 7- التوازن

الملحق (2)

الاستاذ الفاضل :..... المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم (بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالاداء المهاري للاعب الحر في الكرة الطائرة) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال الكرة الطائرة ، يرجى بيان رأيكم في المهارات الاتية كونها اهم المهارات الاساسية للاعب الحر في الكرة الطائرة ... مع التقدير .

المهارات

- 1- مهارة استقبال الارسال.
- 2- مهارة الدفاع عن الملعب.
- 3- مهارة الاعداد من المنطقة الخلفية.

الملحق (3) تقييم الاختبارات المهارية

1. التقييم الخاص بمهارة استقبال الارسال كما مبين في ادناه :
 - استقبال الارسال الذي من جرائه تصل الكرة مباشرة ومتقنة الى اللاعب المعد يعطي (3) من الدرجات .
 - استقبال الارسال الذي من جرائه لا تصل الكرة مباشرة ومتقنة الى اللاعب المعد انما يتحرك للوصول اليها يعطي (2) من الدرجات .
 - استقبال الارسال الذي من جرائه لا تصل الكرة مباشرة وانما تصل الى لاعب اخر داخل الملعب يعطي (1) من الدرجات .
 - استقبال الارسال الفاشل التي تسجل فيه نقطة مباشرة على الفريق المستقبل يعطي (صفر) من الدرجات .

2. التقييم الخاص بمهارة الدفاع عن الملعب :
 - الدفاع عن الملعب الذي يؤدي الى مركبات هجومية مثالية يعطي (3) درجات .
 - الدفاع عن الملعب الذي يجعل الكرة حرة ويمكن الاستفادة منها بلاعب مهاجم واحد يعطي (2) من الدرجات .
 - الدفاع عن الملعب الذي من جرائه تعبر الكرة الى ملعب الفريق المنافس يعطي (1) من الدرجات .
 - الدفاع عن الملعب الفاشل الذي فيه يخسر الفريق نقطة مباشرة يعطي (صفر) درجات .

3. التقييم الخاص بمهارة
 - الاعداد من الخلف الذي يؤدي الى مركبات هجوم مثالي يعطي (3) من الدرجات .
 - الاعداد من الخلف الذي يجعل الكرة لا تصل الى اللاعب المهاجم وانما يتحرك عليها للوصول اليها يعطي (2) من الدرجات .
 - الاعداد من الخلف الذي من جرائه لا تصل الكرة الى اللاعب المهاجم وانما تصل الى لاعب اخر داخل الملعب يعطي (1) من الدرجات .
 - الاعداد من الخلف الفاشل التي تسجل فيه نقطة مباشرة على الفريق المستقبل يعطي (صفر) من الدرجات .

الملحق (4)

استمارة تقويم مستوى اداء اللاعب الحر (الليبرو)

اسم الفريق :

اسم اللاعب الحر ورقمه :

التاريخ :

[illegible]

الدرجة النهائية

الدرجة النهائية

الدرجة النهائية

مستوى الاداء الفنى