

أثر درس كرة الطائرة على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للطلاب

الباحث

أ.م.د صالح بلش الربيعي

م.م أحمد طارق بدري

ملخص

لتطوير مستوى الاداء البدني و المهاري للاعب كرة الطائرة يجب الاعتماد على البحث العلمي الذي يعد اهم و سيلة للوصول الى تحقيق المستويات الرياضية بعدا اساسيا عن الاساليب العشوائية التي يستخدمها بعض المدرسين وبذكر فرج بيومي (1989) ان كرة الطائرة كنشاط يتطلب مواصفات معينة ومتطلبات و اعباء عقلية و انفعالية وخاصة المتطلبات البدنية و الفنية التي يجب توفيرها بدرجة متفاوتة (15_46) ويشير أحمد خاطر (1979) الى ان الوصول بالأعب في رياضة كرة طائرة الى مستوى مهاري و بدني عالي يجب استخدام مصار متعددة على المهارات اثناء المنافسة من سرعة المهارات اثناء المنافسة ويرى الباحثان أن رياضة كرة الطائرة المعاصرة تتطلب ان يكون لاعب كرة الطائرة الحالي مهتما باللياقة بدنية عالية و اصبحت نتيجة المكونات البدنية احدى الاعمدة الاساسية في التدريبات اليومية و الاسبوعية وتدور مشكلة البحث في عدم الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة بالجوانب البدنية و المهارية في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى مما ادى الى ضعف المستوى المهاري للاعبين و يهدف البحث على اثر درس كرة الطائرة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية تم استنتاج ما يلي :

- ١- ان عناصر اللياقة البدنية لها تأثير ايجابي في اداء بعض المهارات الأساسية في كره الطائرة.
- ٢- ان الافتقار لعنصر المرونة له تأثير سلبي على دقة التهديف كما ان قلة السرعة تقلل من دقة التصويب.

The impact of the volleyball lesson on the development of some elements of physical fitness for students

Researcher

Assoc. Prof. Saleh Badlash Al-Rubaie

Eng. Ahmed Tarek Badri

Abstract

To develop the level of physical performance and skill of the volleyball player, you must rely on scientific research, which is the most important way to reach the achievement of sports levels after the random methods used by some teachers and Faraj Bayoumi (1989) that volleyball as an activity requires certain specifications and requirements and mental and emotional burdens, especially physical and technical requirements that must be provided to a varying degree (15_46) Ahmed Khater (1979) indicates that access to players in volleyball to the level of Skill and

physical high must be used multiple courses on the skills during the competition of the speed of skills during the competition The researchers believe that the sport of contemporary volleyball requires that the current volleyball player is interested in high physical fitness and has become the result of physical components one of the basic pillars in daily and weekly training and the problem of research revolves around the lack of interest in the development of training programs codified physical aspects and skill in volleyball for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Muthana, which led To the weak skill level of the players and the research aims at the impact of the volleyball lesson in the development of some elements of physical fitness was concluded as follows :

- 1- The elements of physical fitness have a positive impact on the performance of some basic skills in volleyball.
- 2- The lack of flexibility has a negative impact on the accuracy of scoring and the lack of speed reduces the accuracy of aiming.

الفصل الاول

المقدمة واهمية البحث :-

تميز النصف الثاني من القرن العشرين ثورة علمية في جميع مجالات الحياة كما غزت الثورة العلمية و المجال الرياضي و تركت به اثار ايجابية واضحة و استطاعت العلوم المستخدمة فيه هذا المجال تغيير العديد من المفاهيم و النظريات التي أثرت في مجال التربية الرياضية المختلفة وتعتبر كرة الطائرة من الانشطة الرياضية التي تلقى اهتماماً بالغاً على المستوى المحلي الاسيوي و الدولي ويعتبر لاعب كرة الطائرة المقوم الاساسي لممارسة رياضة كرة الطائرة الامر التي يتطلب بالضرورة اهتمام القطاعات الاهلية بتوفير كافة الامكانيات من اجل الارتقاء بها .

ولتطوير مستوى الاداء البدني و المهاري للاعب كرة الطائرة يجب الاعتماد على البحث العلمي الذي يعد اهم وسيلة للوصول الى تحقيق المستويات الرياضية بعدا اساسيا عن الاساليب العشوائية التي يستخدمها بعض المدرسين وبذكر فرج بيومي (1989) ان كرة الطائرة كنشاط يتطلب مواصفات معينة ومتطلبات و اعباء عقلية و انفعالية وخاصة المتطلبات البدنية و الفنية التي يجب توفيرها بدرجة متفاوتة (15_46) ويشير أحمد خاطر (1979) الى ان الوصول باللاعب في رياضة كرة طائرة الى مستوى مهاري وبدني عالي يجب استخدام مصار متعددة على المهارات اثناء المنافسة من سرعة المهارات اثناء المنافسة ويرى الباحثان ان رياضة كرة الطائرة المعاصرة تتطلب ان يكون لاعب كرة الطائرة الحالي مهتما باللياقة بدنية عالية و اصبحت نتيجة المكونات البدنية احدى الاعمدة الاساسية في التدريبات اليومية و الاسبوعية و الشهرية حيث يشير كمال عبد الحميد و محمد صبحي (حسانين, 1985) الى اتفاق العديد من العلماء التدريب على اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف بالفورمة التي تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي وهي العمود الفقري و القاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول اهميته اصبحت من الملفات الاساسية في التربية الرياضية (13_29) . ويعبر الباحثان ان كرة الطائرة تتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالي من اللياقة البدنية ام جانب الناحية المهارية حيث لا يمكن اغفال الناحية المهارية لما لها من الاثر في مستوى اداء اللاعب اثناء المباريات حيث ان الاعداد المهاري جانب من جوانب العامة في اعداد لاعب كرة طائرة ويهدف اساساً الى اتقان المهارات الاساسية الخاصة بها وبدون اتقانها بصورة جيدة يصعب على

اللاعب تنفيذ الجوانب الخططية بصورة جيدة يصعب على اللاعب تنفيذ الجوانب الخططية بصورة فعالة اثناء الاداء في المباريات.

ويذكر حنفي مختار (1980) ان المهارات الاساسية وهي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات اساسية لدى لاعب الفريق لها تنفيذ خطط وبالتالي لا يوجد فريق جيد (12_93)

مما لا شك فيه ان ارتفاع مستوى لاعب كرة الطائرة يتطلب اعداد خاص من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الاساسية والحكم على حاله اللاعب البدنية والمهارية اثناء الاداء الرياضي وخاصة اثناء المنافسات (14_4) مشكلة البحث:

يتطلب التغلب على اي مشكلة التعمق في فهم محتواها و ابعادها المختلفة على اساس علمي من خلال معلومات العلمية التي تسمح في حل المشكلات العارضة في مجالات الرياضية بصفه عامة ورياضة كرة الطائرة بصفة خاصة لتحقيق الاهداف التي تسعى اليها تعد رياضة كرة الطائرة من الانشطة الرياضية الجماعية التي تتطلب ان يكون لاعبوها على اعلى مستوى من جميع الجوانب التي يأتي في مقدمتها الجوانب البدنية و الفنية و النفسية و الادارية و الامر الذي يفرض نفسه الاهتمام بالحالة البدنية و المهارية كجانب من الجوانب التي تتطلب قدراً كبيراً من الاهتمام اثناء التدريب حيث ان اهمال اي من الجوانب قد يؤثر سلباً على مستوى اللاعب .

ويشير حنفي مختار (1989) الى ان كرة الطائرة تطورت خلال القرن الحالي وامتزج الاداء المهاري بالاداء البدني من اجل تنفيذ الجوانب الخططية والدفاعية والهجومية ويصف حنفي مختار (1989) ان مدارس كرة الطائرة المختلفة تتفق في التركيز على المهارات الاساسية والخططية واللياقة البدنية كعوامل اساسية يكمل بعضها البعض من حيث اعداد اللاعب والوصول الى اعلى مستوى وتدور مشكلة البحث في عدم الاهتمام بوضع البرامج التدريبية المقننة بالجوانب البدنية والمهارية في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى مما ادى الى ضعف المستوى المهاري للاعبين

هدف البحث:

يهدف البحث على إثر درس كرة الطائرة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

فرض البحث:

يفترض الباحثان ان درس كرة الطائرة يؤثر ايجابياً على بعض عناصر اللياقة البدنية

الفصل الثالث

اجراءات البحث

المنهج المستخدم في البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي حيث يعتبر أنسب المناهج لتحقيق اهداف البحث

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى واستبعد كل من الطلبة الذين يمثلون الفرق الرياضية المشاركة في البطولات وكانت عينة البحث 30 طالباً

ادوات البحث: -

. ساعة الايقاف عدد2

. لوح تدريجي مرقم لاختبار المرونة

. جدار الاختبار قوة الوثب مرقم

استمارة تسجيل

استخدم في البحث الاختبارات التالية: -

1- اختبار قوة الوثب للأعلى: يقف المختبر مواجه الجدار ويمد يديه للأعلى ملامسة للجدار وتجل المسافة ثم يوعز للمختبر ان يقف موازيا للجدار وثني ركبته ويثب للأعلى مؤشرا نقطة ملامسة للجدار عن طريق الكف الايسر او اليمين حسب وقوف المختبر تعطى محاولتان للمختبر ثم تسجل النتيجة الافضل

2- اختبار المرونة: يقف المختبر امام لوح مرقم من 1 سم الى 100 سم تدريجياً يطلب من المختبر ان يمد يديه مع عدم انثناء ركبته للأسفل وتسجل المسافة التي وصلت اليه يدها تعطى محاولتان وتسجل أفضلها

3- اختبار السرعة: يقف المختبر خلف خط البداية للانطلاق من وضع الوقوف (الطائر) لقطع مسافة 50م عند سماعه انطلاق تسجل الوقت يعطى للمختبر محاولتين تسجل أفضلها ثم تطبيق الاختبارات على عينة البحث وقد وضع الباحثان بشرح تعليمات للاختبارات شرحا وافياً واعطيت اشارته ثم يبدأ الاختبار وقد روعي الباحثان قبل تنفيذ الاختبارات بما يلي:

- 1- تجهيز العدد الكافي من كشوف تفريغ النتائج
- 2- شرح كيفية اداء الاختبارات والهدف منها
- 3- تجهيز الملعب المناسب لأداء الاختبارات والهدف منها

المعالجات الاحصائية:

استخدم في هذا البحث المعالجات الاحصائية التالية

- 1- المتوسط الحسابي ش
- 2- الانحراف المعياري ع
- 3- اختبارات الدلالة الفروق T.test

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم الرياضة

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
المتغيرات	الوسط الحسابي س ^١	الانحراف المعياري ع	المتغيرات
الوثب	29,86	8,28	الوسط الحسابي س ^١
السرعة	7,33	1,203	الانحراف المعياري ع
المرونة	1,8	0,758	1,808
قيمة T المحتسبة:		قيمة T الجدولية: 1,699	
الوثب	0,096 = T	1,699 = T	
السرعة	0,095 = T	1,699 = T	
المرونة	0,550 = T	1,699 = T	

يتضح من الجدول ران المتغيرات الثلاثة عدم وجود ارتباط دال احصائياً بين كل منها مع (ت) الجدولية التي بلغت ١٠٦٩٩ والتي هي أكبر احصائياً من المتغيرات الثلاثة التي بلغت (ت) المحتسبة لكل من السرعة ٠٠٩٥ والمرونة (ت) المحتسبة ٠٠٥٥، والوثب (ت) المحتسبة ٠٠٩٦، وهذا يعني مخالف لغرض البحث. أكد حنفي مختار (١٩٩٨) الى ان اللاعب الذي يفتقد اي عنصر من عناصر اللياقة البدنية لا يكون له مكان في اي فريق

مناقشه النتائج

يشير أحمد خاطر (1979) الى ان الوصول باللاعب في رياضة كرة طائرة الى مستوى مهاري وبدني عالي يجب استخدام مصار متعددة على المهارات اثناء المنافسة من سرعة المهارات اثناء المنافسة ويرى الباحثان ان رياضة كرة الطائرة المعاصرة تتطلب ان يكون لاعب كرة الطائرة الحالي مهتما باللياقة بدنية عالية و اصبحت نتيجة المكونات البدنية احدى الاعمدة الاساسية في التدريبات اليومية و الاسبوعية و الشهرية حيث يشير كمال عبد الحميد و محمد صبحي (حسانين, 1985) الى اتفاق العديد من العلماء التدريب على اللياقة البدنية العامة هي المكون الاساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف بالفورمة التي تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي وهي العمود الفقري و القاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول اهميته اصبحت من الملفات الاساسية في التربية الرياضية (29_13).

ويعبر الباحثان ان كرة الطائرة تتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عالي من اللياقة البدنية ام جانب الناحية المهارية حيث لا يمكن اغفال الناحية المهارية لما لها من الاثر في مستوى اداء اللاعب اثناء المباريات حيث ان الاعداد المهاري جانب من جوانب العامة في اعداد لاعب كرة طائرة ويهدف اساساً الى اتقان المهارات الاساسية الخاصة بها وبدون اتقانها بصورة جيدة يصعب على اللاعب تنفيذ الجوانب الخططية بصورة جيدة يصعب على اللاعب تنفيذ الجوانب الخططية بصورة فعالة اثناء الاداء في المباريات. ويذكر حنفي مختار (1980) ان المهارات الاساسية وهي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات اساسية لدى لاعب الفريق لها تنفيذ خطط وبالتالي لا يوجد فريق جيد (93_12) مما لا شك فيه ان ارتفاع مستوى لاعب كرة الطائرة يتطلب اعداد خاص من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة باتقان المهارات الاساسية والحكم على حاله اللاعب البدنية والمهارية اثناء الاداء الرياضي وخاصة اثناء المنافسات (4_14)

الفصل الخامس

العلوم التربية البدنية

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها تم استنتاج ما يلي:

- ١- ان عناصر اللياقة البدنية لها تأثير ايجابي في اداء بعض المهارات الأساسية في كره الطائرة.
- ٢- ان الافتقار لعنصر المرونة له تأثير سلبي على دقة التهديف كما ان قله السرعة تقلل من دقة التصويب.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية خاصه عنصر المرونة والسرعة والقوة لأهميتها في مهاره التهديف والتمرير لدى لاعبي كره الطائرة
- 2- وضع برنامج خاص لرفع مستوى عنصر المرونة والقوة والسرعة لدى اللاعبين

المصادر والمراجع

- 1- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية القاهرة دار الفكر 1979
- 2- ابراهيم عادل ابراهيم: تأثير برنامج على دقة التصويب في كرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة القاهرة 1996
- 3- حنفي مختار: مدرب كرة طائرة دار الفكر العربي القاهرة
- 4 - محمد عبده صالح ومفتي حمادة: اساسيات كرة طائرة عالم المعارف القاهرة 1984
- 5 - طه اسماعيل: كرة الطائرة بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني دار الفكر العربي 1985
- 6 - ابراهيم مجدي واحمد صالح: العلاقة بين مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية القاهرة 1985
- 7- فوياكوفسكي: اللياقة في كرة الطائرة والبناء التشكيلي للشباب البولوني بعمر 11,5 _ 17,5
- 8- ابراهيم شعلان: اسس مهارات كرة الطائرة القاهرة 1989
- 9- فرلارسكي: اللياقة البدنية للشباب البولوني وأرسو 1935
- 10- ب-ريبا: التقلبات اليومية في اللياقة البدنية لشباب المدارس كتاب علمي مقرر للأكاديمية التربية البدنية بولندا 1966

المراجع الاجنبية

- 11-clark Harrison, h. application of measurement to health and physical education U.T.E.D prentice hall inc 1967.
- 12- stephon, P.L.Z problems selection in sport the national polish Olympic game committee hockey, Robert, physical fitness 1981.