

بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد، وعلاقتها بدقة بعض أنواع الإعداد، في الكرة الطائرة

م.م. خليل ستار محمد

2014م

1435 هـ

ملخص البحث باللغة العربية.

بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد، وعلاقتها بدقة بعض أنواع الإعداد، في الكرة الطائرة اشتمل البحث على خمسة مباحث، احتوى المبحث الاول: مقدمة البحث وأهميته، والتي تكمن في أن المكونات البدنية والحركية للاعب المعد مهمة في الكرة الطائرة، والتي يتوقف عليها الإعداد الجيد، والذي يؤدي إلى الهجوم الناجح وأخذ النقاط، والسيطرة على المباراة، وليس لهذه المكونات فائدة إذا ما افتقرت إلى الدقة في أحسن استعمال. لذا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة لمعرفة هل إن بعض المكونات البدنية والحركية لها علاقة بدقة بعض أنواع الإعداد بالكرة الطائرة؟ وذلك للوصول إلى تقويم علمي قد يسهم في تطوير لعبة الكرة الطائرة في القطر العراقي، وهذا ما عده الباحث مشكلة يجب الاهتمام بها، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب دراسة علاقات الارتباط لتحقيق أهداف البحث، وقد تم اختيار عينة البحث بصورة العمد من لاعبي أندية دوري النخبة بالكرة الطائرة (غاز الجنوب، والشرطة، والبحري، والبيشمركة، والصناعة، واربيل، وشقلاوة، والدغارة) المتمثلة (باللاعب المعد) لعام 2014، وعددهم (13) لاعبا، إذ تم استبعاد اللاعبين المصابين. أما أهداف البحث، فهي:

- قياس بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد في الكرة الطائرة.
- تعرّف علاقة الارتباط بين بعض المكونات البدنية والحركية للاعب المعد، ودقة بعض أنواع الإعداد في الكرة الطائرة.
- أما فرض البحث:
- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض المكونات البدنية والحركية للاعب المعد، ودقة بعض أنواع الإعداد في الكرة الطائرة

واحتوى المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة بعض المكونات البدنية والحركية، وعلاقتها بدقة بعض أنواع الإعداد في الكرة الطائرة، واطهرت النتائج معنوية الارتباط العكسي بين سرعة الاستجابة الحركية، ودقة الإعداد الخفي الواطئ، ومعنوية الارتباط بين التوافق ودقة الإعداد الأمامي العالي، ولم تظهر ارتباطات مع بقية المكونات البدنية والحركية مع دقة الإعداد، ومن خلال عرض النتائج وتحليلها، ومناقشتها، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- يمتلك اللاعب المعد لكل نادي في دوري النخبة في الكرة الطائرة، قدرات بدنية وحركية، ودقة في بعض أنواع الإعداد.

- 2- وجود علاقة ارتباط عكسية بين سرعة الاستجابة الحركية، ودقة الإعداد الخلفي الواطئ.
 - 3- وجود علاقة ارتباط طردية بين التوافق، والإعداد الأمامي العالي
 - 4- عدم وجود علاقة ارتباط بين باقي المكونات البدنية والحركية موضوع البحث، ودقة الإعداد. واوصى الباحث:
 - 1- تأكيد تطوير القدرات البدنية والحركية، لأهميتها في تطوير الإداء للاعب المعد.
 - 2- تأكيد تمارين الدقة باستخدام وسائل مساعده، وتأكيد استخدام أنواع الإعداد مع بقية القدرات البدنية، للحصول على الخبرة الحركية.
 - 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة، لإيجاد العلاقة بين المكونات البدنية والحركية، ودقة أداء المهارات الأخرى.
- الكلمات المفتاحية: البدنية، الحركية، والإعداد، الدقة، الكرة الطائرة.

Abstract.

Some of the physical and kinetic components for the setter player and its relationship of same Types of the Setting volleyball

A search on the five- Sections contained the first Section contained the Introduction of the research and its importance , which lies in the components of the physical and kinetic for the setter player is important in volleyball, which depends upon good setting, which leads to the Successful attack and took the points and control the game and not for these components benefit if they lacked precision in best use. Therefore , the researcher conducted this study to know if that some of the components of physical and kinetic relationship accurately of same Types of the Setting volleyball order to gain access to the Scientific Assessment may contribute to the development of the game of volleyball in Iraq and this is problem need to be addressed have been using the descriptive style study of relationships connectivity Search to find targets , namely:

- Measuring some of the components of physical and kinetic of the setter player in volleyball.
- To identify the correlation between some of the components of physical kinetic of the setter player and accuracy of the setting in volleyball.

The imposition of Search:

- There is a significant relationship between some of the significant components of the physical and kinetic for the setter player and the accuracy of the setting in volleyball. And contained a section IV on display , analyze and discuss some of the components of physical and motor and its relationship to accurately setting volleyball and the results showed a significant correlation Reverse between the speed of response kinetic and accuracy of the low back setting the and moral link between compatibility and accuracy of the High front setting and showed no links with the rest of the components of physical and motor with setting accuracy and through results and analysis and discussion of the researcher to reach the following conclusions :

- 1- The setter player for each club in the Elite League volleyball has capabilities and physical mobility and accuracy in setting.
- 2- The presence of an inverse correlation between the speed of response and accuracy of the motor in the low back setting.
- 3- The existence of a correlation direct correlation between compliance and high front setting.
- 4- The lack of correlation between the rest of the components of physical and kinetic research topic and the accuracy of the setting.

Recommended of search:

- 1- Emphasis on the development of physical abilities and motor to its importance in the development of the performance of the setter player.
- 2- Emphasis on exercises using precision aids and an emphasis on the use of types of setting with the rest of the physical abilities to get the kinetic experience.
- 3- The need to conduct similar studies to find the relationship between the components of physical and motor skills, performance and accuracy of the other physical and kinetic and setting and relationship and volleyball.

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث، وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية المهمة، والتي تتمتع بشعبية كبيرة في مختلف دول العالم، وتتكون من مجموعة من المهارات الفنية التي ارتكزت عليها اللعبة، والمتمثلة بالإرسال، واستقبال الإرسال، والإعداد، والضرب الساحق، وحائط الصد، والدفاع عن الملعب، كما إنها تحتاج إلى إعداد بدني يشتمل: القوة، والسرعة، والمرونة، والرشاقة... وغيرها، فضلا عن حاجة اللاعب إلى إعداد المهارة والنفس، واللاعب المعد يقوم بدور مهم في الفريق، والذي يقوم بعدة مهام، منها تهيئة الكرات المناسبة لزملائه بدقة وتركيز عاليين، وهذا يجعله يحتاج إلى رد فعل سريع في اتجاه الحافز، بأقل مدة زمنية و أدنى مقاومة، وبأقل كمية من الحركات الزائدة، ولذلك لا بد من تمتعه بالمكونات البدنية والحركية العالية، التي تعد ضرورية جداً لمكانة أثرها في أداء المهارات جميعاً، لأن هذه المهارات كلها تحتاج إلى الأداء السريع، والدقيق، ويتفق العديد من المتخصصين على إن اللاعب المعد الجيد، هو الذي يستخدم مكوناته البدنية والحركية، لكي يتمكن من أداء مستوى فني رفيع، فضلا عن إجادة المهارات، وبخاصة مهارة الإعداد، والوصول إلى التكنيك الأفضل والدقة، في إعداد الكرة من وإلى الزميل، ومن هنا تبرز أهمية البحث، بأن المكونات البدنية والحركية للاعب المعد مهمة في الكرة الطائرة، والتي يتوقف عليها الإعداد الجيد، الذي يؤدي إلى الهجوم الناجح، وأخذ النقاط والسيطرة على المباراة، وليس لهذه المكونات فائدة، إذا ما افتقرت إلى الدقة في أحسن استعمال، لذا قام الباحث بإجراء هذه الدراسة، لمعرفة: هل إن بعض المكونات البدنية والحركية لها علاقة، بدقة بعض أنواع الإعداد، في الكرة الطائرة؟.

2-1 مشكلة البحث:

إن متطلبات ومواقف لعبة الكرة الطائرة كثيرة ومتعددة، تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب، وامتلاك المكونات البدنية والحركية، والدقة، والتي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير تكنيك الرياضي، والحصول على الفوز وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية المطلوبة، والتي لهما دور فعال في نتيجة المباراة، ولإنجاح عملية الإعداد لدى اللاعب المعد، وإبراز هذا الدور، ومن خلال ملاحظة الباحث، كونه أحد لاعبي فريق الشرطة في أغلب مباريات الدوري الممتاز لعام 2014، ولعدم معرفة الأثر الذي يحدثه اللاعب المعد في عملية إعداد الكرات بصورة ناجحة، مما يسهم في بناء التركيبات الهجومية والحصول على النقاط وجد من الضروري دراسة (بعض المكونات البدنية والحركية) أثرها في تحركاته، وذلك للوصول إلى تقويم علمي، قد يسهم في تطوير لعبة الكرة الطائرة، في القطر العراقي.

3-1 هدفا البحث:

- ◀ قياس بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد في الكرة الطائرة.
- ◀ تعرف علاقة الارتباط بين بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد، ودقة بعض أنواع الإعداد، في الكرة الطائرة.

4-1 فرضية البحث:

- ◀ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المكونات البدنية، والحركية للاعب المعد، ودقة بعض أنواع الإعداد في الكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

- ◀ المجال البشري: اللاعبون المعدون لدوري النخبة للموسم 2014، جميعهم.
- ◀ المجال المكاني: قاعة نادي الشرطة (بغداد).
- ◀ المجال الزمني: 2014/2/2 ولغاية 2014/6/5

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 القدرات البدنية:

تعد القدرات البدنية جزءا من اللياقة البدنية الشاملة، التي تحتوي الجوانب النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية جميعا، لأن الجسم البشري وحدة متكاملة تحتاج إلى الجري والقفز، لذلك فهو لياقات متداخلة متكاملة، إذ تهدف إلى سلامة الفرد، كما وأنها من أكثر المصطلحات التي يكثر حولها النقاش، وعدم الاتفاق بين علماء التربية الرياضية وعلم التدريب الرياضي، واختلاف المدارس الفكرية التي ينتمون إليها لصعوبة حصرها وتحديدها (6: 157-176) وعلى

الرغم من صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنةً بملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إلا إن المتطلبات البدنية للكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة، ويلزم توافرها عند لاعبي الكرة الطائرة بمستوى عال، فطبيعة الأداء فيها يتطلب من اللاعب التحكم السريع في حركاته، ولكل مهارة في الكرة الطائرة متطلباتها الخاصة من القدرات البدنية، ولا بد من أن يكون المدرب ملماً بالقدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من هذه المهارات، وأن تنمية القدرات البدنية تعد من الأمور المهمة لتحسين الأداء في النشاطات الرياضية، وكلما تحسنت هذه القدرات ارتفع مستوى الأداء المهاري. ويشير سنجر SINGER إلى أن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة (14: 57)، ويخص بالذكر أكرم خطابية، أهمية القدرات البدنية في لعبة الكرة الطائرة حين يذكر: "إن ضعف القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري والخططي ومستوى اللعب" (1: 256)

2-1-2 القدرات الحركية:

يكتسب الرياضي القدرات الحركية من المحيط في إثراء الممارسة، أو التعلم أو التدريب، مثل الرشاقة والمهارة والمرونة والتوازن وتتطور هذه القدرات بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية الإدراكية، وهذه الصفات تعدّ جامعة للصفات الحركية (11: 117)، وتعد ترابطاً لكل القدرات البدنية والحركية والأجهزة الداخلية للجسم (2: 44)، إما: (يعرب خيون)، فقد أعطى صورة واضحة للتصنيف بين القدرات البدنية والحركية من خلال نظرة واحدة للأفراد المتخلفين عقلياً، إذ يتمتعون بقابليات بدنية طبيعية مثل (القوة، والتحمل، والمرونة) ولكنهم لا يتمتعون بقابليات حركية طبيعية مثل (التوافق، والانسائية، والدقة الحركية) وهذا واضح في تصرفهم الحركي، ويرى أنه لو تعرض المتخلفون عقلياً إلى مناهج لتطوير الصفات الحركية والبدنية، لظهرت نتائجهم في تطوير القدرات البدنية مساوياً للأسوياء، أما نتائج القدرات الحركية فسوف لن تكون مساوية لنتائج الأسوياء (13: 21)، وتعد القدرات الحركية إحدى الركائز الأساس التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري، وإن امتلاك الفرد مستوى عالٍ من القدرة الحركية، يعني أن هذا الفرد لديه درجة من القوة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح، لأن تطورها في وقت مبكر من مراحل العمر عن طريق التمارين البدنية العامة، سيؤدي إلى التوصل إلى المستوى العالي في الأداء المهاري.

2-1-3 أهمية مهارة الإعداد في الكرة الطائرة:

وهي من المهارات الفنية في لعبة الكرة الطائرة، وتسلسلها هو الثالث بين المهارات، ويعد الإعداد مفتاحاً لصنع التركيبات الهجومية، ومن دونه لا يمكن صنع أي هجوم جيد مهما كان مستوى الفريق وينفذ بطرائق وأوضاع مختلفة على وفق إمكانية وقابلية الفريق (3: 101)، ويرى الباحث، إن الإعداد هو روح الهجوم، لأن الضرب الساحق بالكرة الطائرة يحتاج إلى إعداد دقيق من جهة الارتفاع، أو الانخفاض عن مستوى الشبكة، وكذلك مسار واتجاه الكرة، وتمويه حائط الصد، ويعد الإعداد في الكرة الطائرة من المهارات التي تتكرر، ويزداد استعمالها في أثناء اللعب، وهناك بعض اللمسات المميزة التي تتكرر في أثناء اللعب، والتي يقوم بها اللاعب المعد، ليزيد بذلك فاعلية للأداء المهاري في الكرة الطائرة (15: 3-11)، ولا يمكن أن يستمر اللعب من دون إتقان اللاعبين لها، وهي من أولى المهارات التي تعلمها

المدرّبون للشباب، لكونها العنصر الأكثر أهمية في اللعبة، وعلى اللاعبين جميعهم أن يتعلّموا القيام بعمليات الإعداد من الاتجاهات وتوجيهها في مراكز اللعب كافة، ويؤكد علماء الاتحاد السوفيتي بأنها: "روح الهجوم (6: 23)، ومما سبق يتضح إن الهجوم الجيد مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الإعداد الجيد، لذا يعدّ الباحث اللاعب المعدّ أهم سلاح في يد المدرب، لأنّ المعدّ القوي والذكي يسهل من مهمة الضارّيين، وتتّويع جهات الهجوم المختلفة، ولكن من دون الكرة الأولى، يصبح دور المعدّ مهماً كان متميّزاً صعباً ومستحيلاً. ويمتاز اللاعب المعدّ: " بدرجة عالية من الذكاء، وحسن التصرف والتركيز، ودقة الملاحظة وما يحيط به في أثناء المباراة في حالة إعداد الكرة للاعب (28: 10)، فضلاً عن ذلك، فإنّ اللاعب المعدّ لديه القدرة على أداء أنواع الإعداد جميعها بإتقان ودقة ليوصلها إلى الضارب بصورة جيدة، تمكنه من أداء الضرب الساحق بصورة صحيحة، فضلاً عن مراقبة حائط الصد ووضع الكرة في الارتفاع والاتجاه والبعد المناسب، والذي يمكن إن يؤديه اللاعب بصورة جيدة: " ويكون الإعداد من جانب الارتفاع فوق الشبكة في (40-50) سم، هذه ارتفاعات حائط الصد، ومستوى طول اللاعبين وإمكاناتهم.

2-2 الدراسات السابقة:

دراسة شهباء أحمد العزاوي (4: 46)

- ◀ عنوان الدراسة: (بعض الصفات البدنية الخاصة، وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية، في الكرة الطائرة)
 - ◀ تهدف هذه الدراسة إلى:
 - ✓ تعرّف إنجاز أفراد العينة في الصفات البدنية، وأدائهم للمهارات الهجومية، في الكرة الطائرة.
 - ✓ تعرّف العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة بعضها مع البعض الآخر، وعلاقة دقة أداء المهارات الهجومية مع بعضها، عند لاعبي الدوري الممتاز، في الكرة الطائرة.
 - ✓ تعرّف علاقة كل صفة بدنية لدى أفراد عينة البحث بدقة أدائهم للمهارات الهجومية منفردة.
- وقد اشتملت الدراسة على عينة قوامها (82) لاعباً، من لاعبي الدرجة الأولى، في لعبة الكرة الطائرة في العراق.

◀ الاستنتاجات: توصلت الباحثة إلى:

- 1- وجود علاقة ارتباط قوية بين الصفات البدنية بعضها مع البعض الآخر، مع وجود بعض الارتباطات الضعيفة.
 - 2- وجود علاقات ارتباط قوية بين بعض المهارات الهجومية بعضها مع البعض الآخر، مع وجود بعض الارتباطات الضعيفة.
 - 3- وجود علاقات ارتباط قوية بين هذه الصفات البدنية، والمهارات الهجومية مع وجود بعض الارتباطات الضعيفة.
- ◀ أوجه التشابه، والاختلاف:

في ضوء اطلاع الباحث على الدراسة المشابهة المرتبطة بموضوع بحثه، استخلص ما يأتي: إن دراسة (شهباء أحمد) اهتمت بالصفات البدنية المشابهة لجزء من موضوع البحث، لكنها تختلف في نوع المهارة، وكذلك نوع العينة.

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، بأسلوب دراسات الارتباط، ليلائم طبيعة مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العمد، من لاعبي أندية دوري النخبة في الكرة الطائرة: (غاز الجنوب والشرطة، والبحري، والبشمركة، والصناعة، واربيل، وشقلاوة، والدغارة) المتمثلة (باللاعب المعد) لعام 2014، وعددهم (13) لاعباً، وتم استبعاد اللاعبين المصابين، وقد قام الباحث بأجراء الاختبارات في وقت المنافسات.

3-3 الأجهزة، والأدوات المستخدمة، ووسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث الأجهزة، والأدوات الآتية:

← المصادر العربية، والأجنبية.

← الاختبارات، والقياسات.

← ورقة تسجيل البيانات المعنية بالدراسة، وجمعها.

← ورقة إفراغ البيانات.

← ملعب كرة طائرة قانوني.

← شريط لقياس المسافات.

← قلم تأشير.

← كرة طبية زنة 2كغم.

← كرسي + حبل صغير.

← شريط ملون + شريط لاصق.

← ساعة توقيت الكترونية.

← حاسبة الكترونية.

← حائط.

← مسطرة نيلسون.

← مسطرة جونسون الدرجة.

← الوسائل الإحصائية.

4-3 تحديد متغيرات الدراسة.

1-4-3 تحديد القدرات البدنية، والحركية.

2-4-3 تحديد اختبارات القدرات البدنية، والحركية، واختبار دقة الإعداد، في الكرة الطائرة:

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بجمع اختبارات القدرات البدنية - حركية، واختبارات دقة مهارة الإعداد في الكرة الطائرة، ومن ثم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين* لبيان رأيهم فيما يخص صلاحية الاختبارات في قياس القدرات البدنية، والحركية، ودقة بعض أنواع مهارة الإعداد في الكرة الطائرة لعينة البحث، وبعد جمع الأوراق وإفراغها، حصلت الاختبارات على إجماع الخبراء لاستخدامها، وكما يأتي:

3-5-1 الاختبارات البدنية، والحركية (9: 151 - 152)

◀ الاختبار الأول: القفز العمودي من الثبات.

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- ✓ الأدوات المستخدمة: حائط أملس مدرج إلى 400 سم، ماتيز.
- ✓ مواصفات الأداء: يقوم المختبر بغمس أصابع اليدين في الماتيزيا، ثم يقف مواجهًا: للحائط، ويقوم برفع الذراعين على كامل امتدادهما، لوضع علامة بالأصابع على الحائط، من دون رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم، ثم وضع العلامة قبالة، ثم يقفز المختبر عمودياً: " في المكان ليصل إلى أعلى نقطة ممكنة، ليقوم بعمل علامة بالأصابع على الحائط.
- ✓ الشروط: لكل مختبر ثلاث محاولات، يسجل له أفضلها.
- ✓ التسجيل: تعد المسافة بين العلامة الأولى، والعلامة الثانية، دليلاً على مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجل.

◀ الاختبار الثاني: اختبار القفز العمودي للأعلى - سيرجنت.

- ✓ الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، أي العضلات المدة لمفاصل الكاحل والركبتين والورك.
- ✓ الأدوات المستخدمة: لوحة مقسمة بالسنتيمتر على الحائط.
- ✓ طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر مواجه للوحة، والذراعان ممدودتان إلى الأعلى من فوق الرأس، ويقوم بالتأشير على المكان بطرف أصابعه، ويقوم المراقب بتسجيل الرقم المؤشر، ثم يستدير اللاعب إلى الجانب،

* الخبراء والمتخصصين

1- أ.د طارق حسن رزوقي	تدريب الكرة الطائرة	جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
2- أ.م.د حسين سبهان صخي	تدريب الكرة الطائرة	جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
3- أ.م.د باهرة علوان الجميلي	تعلم الكرة الطائرة	جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
4- أ.م.د أسماء حكمت السامرائي	اختبارات وقياس الكرة الطائرة	جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
5- م.د محمد صالح فليح	تدريب الكرة الطائرة	جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
6- م.د طارق علي يوسف	تدريب الكرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
7- م.م هيثم صادق كاظم	تدريسي الكرة الطائرة	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية

ويقوم بثني الرجلين، ومرجحة الذراعين والقفز إلى الأعلى بكل قوة ممكنة، ويلمس أقصى مكان يصل إليه عند الارتفاع.

وبعد أن يؤدي اللاعب المحاولة الأولى، يأخذ استراحة كافية لأداء المحاولة لثانية.

✓ شروط الأداء: يجب عدم رفع العقبين في أثناء وضع العلامة الأولى، ولكل لاعب محاولتان.

◀ الاختبار الثالث: رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس

على الكرسي (5: 64-66)

✓ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين

✓ الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء، حبل صغير لتثبيت اللاعب على الكرسي، كرة طبية (2كغم) شريط قياس.

✓ مواصفات الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا: "بالكرة الطبية باليدين من فوق الرأس على أن يكون الجذع ملاصقا". لحافة الكرسي. ويوضع حول الصدر حبل صغير بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة للأمام، في أثناء الرمي للكرة باليدين. إذ تتم عملية رمي الكرة باستخدام اليدين فقط (من بدون استخدام الجذع).

✓ الشروط: يعطى ثلاث محاولات، يسجل أفضلها، ويعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار، ليكون تدريبا على الاداء، عندما يهتز الكرسي، أو يتحرك في أثناء الأداء، لا تحتسب النتيجة، ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.

✓ التسجيل: درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الامامية للكرسي، وبين أقرب نقطة تؤشرها الكرة على الارض.

✓ درجة المختبر هي: درجة أفضل محاولة من المحاولات الثلاث.

◀ الاختبار الرابع: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية (8: 263-264)

✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة، والتحرك بسرعة ودقة، على وفق الاختيار المثير.

✓ الادوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20) م وعرض (2 م)، وساعة توقيت الكترونية، وشريط قياس، وشريط لاصق.

✓ مواصفات الاداء: تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط، المسافة بين كل خط وآخر 6.40 م، وطول الخط (1)م. يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم، الذي يقف عند نهايتي الطرف الآخر للخط، متخذاً وضع الاستعداد ليكون خط المنتصف بين القدمين، منحنيا جسمه إلى الأمام قليلا. يمسك الحكم ساعة التوقيت بإحدى يديه، ويرفعها إلى الأعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعيه، أما إلى ناحية اليسار أو اليمين، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، يستجيب المختبر لإشارة اليد، ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد، للوصول إلى خط الجانب، الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة 6.40م.

✓ التسجيل: يحتسب الزمن الخاص في كل محاولة، ودرجة المختبر هي متوسط الـ (6) محاولات

◀ الاختبار الخامس: اختبار رفع الجذع إلى الأعلى من وضع الانبطاح (147: 9-148)

✓ الغرض من الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري.

- ✓ الأدوات: شريط قياس مقسم على سنتيمترات.
- ✓ مواصفات الأداء: من وضع الانبطاح، الكفان متشابكتان خلف الرأس، مع تثبيت الطرف السفلي بواسطة زميل، يقوم المختبر بثني الجذع إلى الخلف ببطء إلى أقصى مدى يستطيع والثبات لمدة (2 ثا)، تقاس المسافة من أسفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة شريط قياس، ليكون الشريط بوضع عمودي على الأرض، على أن يكون الرقم صفراً ملامساً للأرض، في أثناء القياس تعطى لكل مختبر محاولتان، وتسجل له أفضلهما.
- ✓ التسجيل: يسجل المختبر الرقم الدال على المسافة من الأرض حتى أسفل الذقن بالسنتيمتر، وذلك بالنسبة للمحاولة الأفضل من المحاولتين المسموح بهما.

◀ الاختبار السادس: اختبار الجري المكوكي لمسافة (9 م) (9: 41-42)

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس الجري وسرعة الدوران المحوري (الرشاقة).
- ✓ الأدوات: يرسم خطان متوازيان، المسافة بينهما (9 م)، وساعة توقيت الكترونية، و(3) كرات توضع على الخط المقابل لخط البداية.
- ✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة، وعند سماع إشارة البدء يعدو المختبر إلى الخط المقابل ليلتقط إحدى الكرات الثلاث، الموضوعه خلف هذا الخط، على أن يعكس اتجاه الركض نحو خط البداية، وهو حامل الكرة ليضعها بكلتا يديه خلف خط البداية، ثم يعكس اتجاه الركض مرة أخرى إلى الخط المقابل، ليلتقط الكرة الثانية بأسلوب النقاط الكرة الأولى نفسه ليعود ويضعها بكلتا يديه خلف خط البداية، ثم يؤدي هذا العمل مرة ثالثة لجلب الكرة الثالثة، ليضعها بجانب سابقتها، أي أن المختبر يجري مسافة (9م×6 مرات) أي يقطع مسافة (54 م) ذهاباً وإياباً.
- ✓ التسجيل: يحسب الزمن الذي قطع به المختبر المسافة المحددة من لحظة البدء، حتى تجاوزه خط البداية بأي جزء من أجزاء الجسم، بعد الدورة الثالثة.

◀ الاختبار السابع: اختبار الثني الأمامي للجذع:

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس مرونة الثني الأمامي للعمود الفقري.
- ✓ الأدوات: مقعد من دون ظهر ارتفاعه 50 سم، و مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى 100 سم، مثبتة عمودياً على المقعد، ليكون رقم 50 موازياً لسطح المقعد، ورقم 100 موازياً للحافة السفلى للمقعد، و مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.
- ✓ مواصفات الاداء: يقف المختبر فوق المقعد، والقدمان مضمومتان، مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، والاحتفاظ بالركبتين مفردتين، ويقوم المختبر بثني جذعه إلى الأمام والأسفل، و يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة، على أن تثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة 2 ثا.
- ✓ الشروط: يجب عد ثني الركبتين، في أثناء الأداء. للمختبر محاولتان، تسجل لهما أفضلهما. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء. يجب الثبات عند آخر مسافة، يصل إليها المختبر لمدة ثنيتين.
- ✓ التسجيل: يسجل المختبر المسافة التي حققها في المحاولتين، وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

◀ الاختبار الثامن: اختبار الدوائر المرقمة:

- ✓ الغرض من الاختبار قياس التوافق بين العين والرجلين.

✓ الأدوات: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سنتيمترا، وترقم الدوائر.

✓ مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1)، عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) يتم ذلك بأقصى سرعة.

✓ التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر ثمان دوائر.

3-5-2 اختبار دقة الإعداد القريب من الشبكة (7: 22-23)

✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة.

✓ الأدوات المستعملة في الاختبار:

1. ملعب الكرة الطائرة، و شبكة على ارتفاع قانوني، و ثلاث كرات طائرة قانونية.

2. حامل تعلق عليه حلقة كرة سلة، وترتفع عن الأرض مسافة (2.43 م).

3. ترسم دائرة قطرها (1 م)، تلامس حدودها خط المنتصف، ويبعد مركزها عن مركز حلقة كرة السلة،

بحسب كل نوع من أنواع مهارة الإعداد، على النحو الآتي:

○ في مهارة الإعداد الأمامي الواطئ، يوضع حامل حلقة كرة السلة أمام المختبر، ويبعد مركز الحلقة عن

مركز الدائرة المخصصة للمختبر، مسافة (75سم).

○ في مهارة الإعداد الأمامي العالي، يوضع حامل حلقة كرة السلة أمام المختبر، ويبعد مركز الحلقة عن

مركز الدائرة المخصصة للمختبر، مسافة (5 م)

○ في مهارة الإعداد الخلفي الواطئ، يوضع حامل حلقة كرة السلة خلف المختبر، و يبعد مركز الحلقة

عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر، مسافة (75).

○ في مهارة الإعداد الخلفي العالي، يوضع حامل حلقة كرة السلة خلف المختبر، و يبعد مركز الحلقة

عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر، مسافة (3 م).

○ يبعد مركز حلقة كرة السلة بمقدار (50 سم) عن الشبكة، في أنواع مهارة الإعداد جميعا.

✓ مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة، ويواجه حامل حلقة كرة السلة لأداء مهارة الإعداد الأمامي،

وتكون حلقة كرة السلة خلفه عند أداء مهارة الإعداد الخلفي، ويقوم المدرب بتوصيل الكرة إلى المختبر من

الموقع المخصص له، كما مبين بالشكل (3)، ليقوم المختبر بدوره في إعداد الكرة إلى حامل حلقة كرة السلة.

✓ الشروط:

1. تعطى لكل لاعب (3) محاولات في كل نوع من الإعداد.

2. يجب أن يتم الإعداد من داخل الدائرة.

✓ التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها، في المحاولات الثلاث الممنوحة له، في كل نوع

على وفق الحسابات الآتية:

1- تعطى ثلاث درجات لكل محاولة، تدخل فيها الكرة الحلقة، من دون ملامستها.

2- تعطى درجتان لكل محاولة، تدخل فيها الكرة الحلقة، مع ملامستها.

3- تعطى درجة واحدة لكل محاولة، تلمس فيها الكرة الحلقة، من دون أن تدخلها.

4- يعطى صفر، في حالة أي أداء، يخالف ما سبق ذكره.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2014/3/2م، الساعة الخامسة مساءً، لـ (4) لاعبين من عينة البحث الأصلية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:
- 1- تعرّف مدى تفهم، واستيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات البدنية والحركية، ودقة الإعداد في الكرة الطائرة.
 - 2- تأكيد صلاحية الأدوات، والأجهزة التي تستخدم في التجربة الرئيسية.
 - 3- تعرّف الصعوبات، والمشكلات التي قد تواجه الباحث، عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
 - 4- كفاءة فريق العمل المساعد* وكذلك تدريبه على طريقة التسجيل.
 - 5- تعرّف الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات

3-7 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، وتأكيد صلاحية الاختبارات ، قام الباحث بتطبيق اختبارات بعض المكونات البدنية والحركية، ودقة الإعداد في الكرة الطائرة للعينة الرئيسية، والبالغ عددهم (13) لاعباً، وكان ترتيب أداء الاختبارات: بأن يقوم اللاعب بأداء اختبارات المكونات البدنية، ومن ثم الحركية، وبعد ذلك اختبار دقة بعض أنواع مهارة الإعداد، في الكرة الطائرة.

3-8 الوسائل الإحصائية (13: 109)

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات. وتم استخدام الحقيبة في المواضيع: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون).

* فريق العمل المساعد:

1- م.م. عمار فليح ربيع

2- م.د. محمد صالح فليح

4- عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج، وتحليل الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، للمكونات البدنية والحركية، ودقة بعض أنواع الإعداد، في الكرة الطائرة.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاختبارات القدرات البدنية والحركية ودقة الإعداد لعينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة الانفجارية للذراعين	4.14	0.53
الوثب واللمس سيرجنت	3.12	0.16
الرشاقة	3.92	0.41
المرونة التثني الأمامي	13.46	5.53
المرونة للظهر	38.00	9.43
سرعة الاستجابة الحركية	1.63	0.33
التوافق	5.49	1.30
القوة الانفجارية للرجلين	2.95	1.83
إعداد أمامي واطئ	6.69	1.797
إعداد أمامي عالي	5.62	1.85
إعداد خلفي واطئ	5.54	1.45
إعداد خلفي عالي	4.85	1.77

من الجدول (1) يتبين أن الوسط الحسابي لنتائج اختبار القوة الانفجارية للذراعين، قد بلغ (4.14)، والانحراف المعياري (0.53)، فيما بلغ الوسط الحسابي لاختبار سيرجنت (3.12)، والانحراف المعياري (0.16)، وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار الرشاقة (3.92)، والانحراف المعياري (0.41)، أما الوسط الحسابي لاختبار المرونة ثني أمامي بلغ (13.46)، والانحراف المعياري (5.53)، أما نتائج الوسط الحسابي لاختبار مرونة الظهر (38.00)، والانحراف المعياري (9.43)، فيما بلغ الوسط الحسابي لاختبار سرعة الاستجابة الحركية (1.63)، والانحراف المعياري (0.33) فيما بلغ الوسط الحسابي لاختبار التوافق (5.49) والانحراف المعياري (1.30)، أما نتائج الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (2.95)، والانحراف المعياري (1.83)، أما بالنسبة لاختبار أنواع الإعداد، فقد بلغ

الوسط الحسابي لاختبار الإعداد الأمامي الواطئ (6.69)، والانحراف المعياري (1.79)، أما نتائج الوسط الحسابي لاختبار الإعداد الأمامي العالي (5.62)، والانحراف المعياري (1.85) فيما بلغ الوسط الحسابي لاختبار الإعداد الخلفي الواطئ (5.54)، والانحراف المعياري (1.45)، وأخيراً اختبار الإعداد الخلفي العالي قد بلغ الوسط الحسابي (4.85)، والانحراف المعياري (1.77) وتحققاً لهدف البحث الذي يرمي إلى التعرف على علاقة الارتباط بين بعض المكونات البدنية والحركية، ودقة مهارة الإعداد، عمل الباحث على استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارات، بدلالة (ت ر)، وكما مبين في جدول (2).

2-4 عرض، وتحليل العلاقة، بين بعض المكونات البدنية والحركية، ودقة الإعداد، في الكرة الطائرة.

الجدول (2)

يبين علاقة الارتباط، بين القدرات البدنية والحركية، ودقة مهارة الإعداد، في الكرة الطائرة

الاختبارات البدنية								نوع الاعداد
القوة الانفجارية للرجلين	التوافق	سرعة الاستجابة	المرونة للظهر	المرونة الثدي الأمامي	الرشاقة	سيرجنت	القوة الانفجارية للذراعين	
0.285	0.334-	0.098-	0.261-	0.015	0.304	0.174	0.115	أمامي واطئ
0.341	0.614	0.281-	0.062-	0.339-	0.187	0.011	0.226	أمامي عالي
0.161	0.061	0.676-	0.427	0.158-	0.318	0.359	0.203	خلفي واطئ
0.001-	0.180-	0.122	0.334-	0.094-	0.163	0.444-	0.541-	خلفي عالي

من خلال الجدول (2)، يتبين لنا بأن هناك علاقة ارتباط معنوي عكسي، بين سرعة الاستجابة، ودقة الإعداد الخلفي الواطئ، إذ بلغت قيمة (ر) (-0.676)، وهي قيمة أكبر من قيمتها في الجدول البالغة (0.532) تحت درجة حرية (12)، ومستوى دلالة (0.05)، وهناك ارتباط معنوي أيضاً، بين التوافق والإعداد الأمامي العالي، إذ كانت قيمة (ر) وهي أكبر من قيمة الجدول، أما باقي القدرات، فليس هنالك علاقة ارتباط مع دقة الإعداد في الكرة الطائرة، لأن قيمة (ر) أصغر من قيمة الجدول.

3-4 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المذكورة فيما سبق، يلاحظ، ظهور علاقة ارتباط معنوي عكسي، بين سرعة الاستجابة، ودقة الإعداد الخلفي الواطئ، ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى، إن اللاعب المعد الذي يتمتع بسرعة استجابة عالية ينعكس ذلك على دقة أدائه، وبخاصة بالإعداد الخلفي الواطئ، الذي يحتاج إلى دقة متناهية، من أجل إعداد الكرة بصورة جيدة، للاعب المهاجم، الذي قد اعتاد على ارتفاع معين من الإعداد: "لأن نجاح الضرب الساحق يتطلب إعداداً على

قدر عالي من الدقة والتتويج، من جهة بُعد، وقرب الكرة، وارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة (1: 129) كما إن اللاعب المعد يحتاج إلى تمرين متواصل، ومستمر لسنوات عدة، حتى يتمكن من إتقان هذه المهارة وإجادتها، حتى يشاغل بذلك حائط الصد، فيقع عليه العبء الأكبر في سرعة الاستجابة الحركية، فتقل بذلك درجة الدقة، أما بالنسبة لعلاقة الارتباط بين التوافق ودقة الاعداد العالي، فيرى الباحث، إن سبب هذه النتائج يعود إلى أن مهارة الإعداد الأمامي العالي، تتطلب من اللاعب درجة عالية من الترابط والانسجام، بين مجاميع عضلية عديدة تشترك في أدائها، فضلا عن أن مهارة الإعداد تتطلب من اللاعب المعد، أن يتحرك بصورة مستمرة وبمختلف الاتجاهات، كما أكد (وجيه محجوب) أن التوافق هو: "تنظيم العمليات العقلية والتي تؤثر في النفس، وتنظم التصرف الحركي، إذ تجعله يتطابق مع المهارة المطلوبة (12: 41)، إن ارتفاع صفة التوافق للمعد، سببه البرامج التدريبية التي يخضع لها المعد، التي تركز في الصفات الحركية بصورة عامة، والتوافق بصورة خاصة.

5- الاستنتاجات، والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- 1- يمتلك اللاعب المعد، في كل نادي في دوري النخبة، في الكرة الطائرة، قدرات بدنية وحركية، ودقة في بعض أنواع الإعداد.
- 2- وجود علاقة ارتباط عكسية، بين سرعة الاستجابة الحركية، ودقة الإعداد الخلفي الواطئ.
- 3- وجود علاقة ارتباط طردية، بين التوافق والإعداد الأمامي العالي.
- 4- عدم وجود علاقة ارتباط، بين باقي المكونات البدنية والحركية موضوع البحث، ودقة الإعداد.

2-5 التوصيات:

- 1- تأكيد تطوير القدرات البدنية والحركية، لأهميتها في تطوير الأداء للاعب المعد.
- 2- تأكيد تمارين الدقة، باستخدام وسائل مساعده، وتأكيد استخدام أنواع الإعداد، مع بقية القدرات البدنية للحصول على الخبرة الحركية.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة، لإيجاد العلاقة بين المكونات البدنية والحركية، ودقة أداء المهارات الأخرى.

المصادر.

- 1- اكرم زكي خطابية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1996).
- 2- جاسم محمد نايف الرومي، اثر برنامج الالعاب الصغيرة والقصص الحركية في بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال الرياض، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، (1999).
- 3- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ط1: (عمان، دار دجلة، 2006).
- 4- شهباء احمد العزاوي، بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2002.
- 5- عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي، اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
- 6- عقيل عبد الله الكاتب، الكرة الطائرة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 7- علاء محسن ياسر الربيعي، دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لبعض انواع مهارة الاعداد وعلاقتها بالدقة في لعبة الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 8- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1983.
- 9- محمد صبحي حسنين، وحمدي عبد المنعم احمد، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: حلوان، دار الكتب للنشر، 1987.
- 10- نزار الزين، كرة الطائرة تدريب وتعليم، دار الفكر العربي، بيروت، ط1، 1989.
- 11- وجيه محجوب، واحمد بدري، اصول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر، 2002.
- 12- وجيه محجوب، التحليل الحركي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- 13- وديع ياسين محمد، وحسن محمد عبد، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
- 14- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002.
- 15- SINGER, N, Robert: Motor Training and human Performance, 3rded Macmillan, Publishing Co. Inc. York ,1990.
- 16- 16- Relationship between performance in game actions and the match result. A study in
- 17- Volleyball training stages. J. Hum. sport Exec 2013. (المكتبة الافتراضية)