



**بعض الصفات البدنية
وعلاقتها بمستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) بالكرة
الطائرة**

بحث وصفي

**على لاعبي (الليبرو) المشاركين في دوري الوسطى
والجنوبية بالكرة الطائرة في العراق للموسم 2011-2012**

أعداد

م.م عقيل جارج صبر



المستخلص

(بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة)

اشتمل البحث على التعريف بالبحث الذي احتوى على المقدمة وأهمية البحث حيث تطرق الباحث إلى إن التقدم العلمي شمل مجالات كثيرة ومنها مجال التربية الرياضية وذلك لارتباطها بعلوم أخرى كعلم التشريح والحركة والفسلجة، عن طريق استغلال واستخدام أفضل الوسائل والأسس العلمية التي أفرزت من خلال التجارب والدراسات والبحوث من جراء عمليات الإعداد المتكامل للاعبين، حيث إن التدريب الرياضي يؤدي إلى الوصول للمستويات العالية لأنه يتطلب إعداداً متكاملًا لجميع النواحي الفنية والبدنية والمهارية والخطية فلذلك وجب على المدرب أن يراعي ويهتم بها لأنها مرتبطة ببعضها البعض.

أما مشكلة البحث فقد كان نجاح خطط اللاعبين يعتمد بالأساس على مستوى لياقتهم البدنية وعلى مدى إتقانهم للمهارات الأساسية وإن الإعداد البدني والمهاري هما الأساس الذي يقوم عملية إعداد اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة، وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته المستمرة إن هنالك قصوراً وضعفاً في مستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) ودقة أدائه، وهذا ما يعزیه الباحث إلى ضعف عملية الإعداد البدني. أما هدف البحث فهو:-

1- التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو).

أما فرض البحث فهي هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية والانجاز المهاري لدى اللاعب الحر (الليبرو). أما مجالات البحث فهي:-

المجال البشري : اللاعبين المشاركون في دوري النخبة (الحر-الليبرو) لموسم 2011-2012

المجال الزمني : الفترة من 2011/12/5 ولغاية 2012/3/5

المجال المكاني : قاعة مديرية شباب ورياضة الزبير.

وفي الدراسات النظرية فقد تناول الباحث أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة وكذلك العلاقة بين القدرات البدنية والإعداد المهاري بالكرة الطائرة، وتطرق الباحث إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث استعمل المنهج الوصفي- بأسلوب الدراسة المسحية واختيرت العينة بالطريقة العمدية اللاعب الحر (الليبرو) الذين مثلوا أندية النخبة وعددهم (10) لاعبين والذين يمثلون نسبة (83%) من المجتمع الأصلي، وكذلك استخدمت الوسائل الإحصائية التي ساعدت على الوصول إلى نتائج البحث وهي (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط البسيط) وقد قام الباحث بعرض وتحليل النتائج ومناقشتها واستنتج ما يأتي:-

1- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه (القفز العمودي، ثلاث وثبات طويلة، ركض 20م، والمرونة)

2- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه (ثلاث وثبات).

أما التوصيات فاهمها:-

1- إعطاء أهمية خاصة للإعداد البدني وربطه بالإعداد المهاري للاعب الحر لغرض الوصول للمستويات العالية.

2- إعطاء الوقت الكافي في الخطة التدريبية لتدريب مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر لكونه يلعب دور كبير في نجاح الإعداد الخطي للفريق.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

إن التقدم العلمي شمل مجالات كثيرة قد خص منها مجال التربية الرياضية وذلك لارتباطها بالعلوم الأخرى كعلم التشريح والحركة والفسلجة، عن طريق استغلال واستخدام أفضل الوسائل والأسس العلمية التي أفرزت من خلال التجارب والدراسات والبحوث من جراء عمليات الأعداد المتكاملة للاعبين، حيث إن التدريب الرياضي يؤدي إلى الوصول للمستويات العالية لأنه يتطلب إعدادا متكاملًا لجميع النواحي الفنية والبدنية والمهارية والخطية لذلك وجب على المدرب أن يراعي ويهتم بها لأنها مرتبطة ببعضها البعض.

وبما إن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية والتي تأتي من خلال التدريب المبرمج والعلمي لتحقيق الانجاز.

((لذا فهي لعبة تنافسية وفي نفس الوقت تمارس في أوقات الفراغ لغرض التسلية والترفيه))
 لذلك يعد الأعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسية في الكرة الطائرة، بحيث ان الترابط والتكامل بينهما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء الفريق وضعف إحداها يؤثر في الناحية الأخرى بشكل سلبي، إذ يعني ضعف اللياقة البدنية يؤدي إلى ضعف الأداء المهاري¹ وأن الأعداد البدني الخاص له أهمية كبيرة في إعداد لاعب الكرة الطائرة حيث يتم تطويره عن طريق تعليم وتدريب الإمكانيات المهارية والخطية لأنها مرتبطة بشكل دقيق بالجانب البدني.

لذا ينبغي تطوير اللياقة البدنية الخاصة بواسطة خطط تدريبية مستتدة على تخطيط دائم ومبرمج لغرض الوصول إلى الانجاز العالي إضافة إلى التدريب المهاري الذي يعد وسيلة في الوقت نفسه لتطوير اللياقة البدنية والأعداد للخطة التي تؤدي إلى تحقيق الانجاز². وخاصة أن اللاعب الحر يعد هو المخطط لبناء هجمات الفريق ضد الفريق المنافس من خلال توصيل واستقبال الكرة بشكل جيد إلى اللاعب المعد.

¹ - عبد علي نصيف وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص135.

² - عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، ج 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1983، ص115.

2-1 مشكلة البحث

أن نجاح خطط اللاعبين يعتمد بالأساس على مستوى لياقتهم البدنية وعلى مدى إتقانهم للمهارات الأساسية، وبما إن الأعداد البدني والمهاري هما الأساس الذي يقوم عليه عملية أعداد اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة. فقد لاحظ الباحث ان هناك قصورا وضعفا في مستوى انجاز اللاعب الحر ودقة أدائه، وهذا ما يعزيه الباحث إلى ضعف في عملية الأعداد البدني (فاللاعب الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة لا يستطيع أن يختار خطة مناسبة لحسم المباراة أو النقطة لصالحه)¹. وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لإيجاد الحلول لها.

3-1 أهداف البحث.

- 1- التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعب الحر (الليبرو).
- 2- التعرف على مستوى بعض قيم الانجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو).
- 3- التعرف على العلاقة بين مستوى بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعب الحر (الليبرو).

4-1 فرضية البحث.

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية والانجاز المهاري لدى اللاعب الحر (الليبرو)

5-1 مجالات البحث.

- 1- المجال البشري. اللاعبون المشاركون في دوري النخبة (الحر-الليبرو) لموسم 2011-2012.
- 2- المجال الزمني. الفترة من 2011/12/5 لغاية 2012/3/5.
- 3- المجال المكاني. قاعة مديرية شباب ورياضة الزبير.

¹ - قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الجماعية، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص72.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية.

1-2 أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة.

يعد جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا كونها تعتبر العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب المستوى لدى بعض الفرق، تظهر هذه الأهمية عند مستوى الناشئين وذلك كون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء بالكرة الطائرة بصورة مناسبة وأساسية أثناء المباريات إذ كان لزاماً أن يخصص لقياس وتقوية الفرق حيث يشيد الخبراء إلى أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للمدرب ترجع الى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية، الانتقاء.

أن تنمية وقياس اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل... الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى¹.

2-2 العلاقة بين القدرات البدنية والإعداد المهاري بالكرة الطائرة.

أن الإعداد المهاري بالكرة الطائرة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات البدنية العامة والخاصة، فاللياقة البدنية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي بالإضافة إلى تعلم المهارات الجديدة، وخلال فترة الإعداد العام نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية بحيث لا يستطيع اللاعب أن يتقن المهارات عندما يفتقر لعناصر اللياقة البدنية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه².

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة فرقية فهي تتطلب درجة عالية من التكامل للاعب والفريق وعندما يفتقر اللاعب لصفة بدنية فيكون تأثيره بشكل مباشر على الأداء المهاري والخططي فضلاً عن تأثيره على مستوى الفريق، فلذلك عند تنمية المهارات الأساسية يجب مراعاة الجانب البدني فلا يمكن الحصول على ضرب ساحق ما لم توجد لدى اللاعب قوة قفز

¹ إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية، الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1969، ص41.

² محمد صبحي حسين وحمدى عبد المنعم: طرق تحليل المباريات بالكرة الطائرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1974، ص26.

والعكس يتمتع بكامل الأداء البدني الشامل حتى يستطيع أداء المهارات الأساسية بشكل جيد جميعا بحيث إن درجة التكامل الشامل هي التي تحدد مستوى الفني والخططي¹.
بالإضافة إلى ذلك إن عدم تكامل الأعداد البدني يعرض اللاعب إلى الإصابة مما يجعله إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية وعدم الدقة عند الأداء². وبالتالي سوف يؤدي إلى انخفاض الإعداد الخططي الفردي والجماعي وعندما يكون الأداء المهاري ضعيف يكون هناك صرف بالطاقة والجهد اكبر وكذلك تعلم وإتقان المهارات الحركية تتطلب من الرياضي القدرة على التركيز والانتباه (لا يستطيع الرياضي التركيز الكامل في حالة عدم إجهاد الجهاز العصبي)³. ومن هنا يجب أن يكون اللاعب في أعلى مستوى من الإعداد البدني والمهاري والخططي بحيث لا يعطي فرصة للفريق المنافس من استغلال أي ثغرة لديه والحصول على نقطة, يجب أن يكون على استعداد لكل حالة.

¹- محمد صبحي وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس, القاهرة, روز اليوسف, 1988, ص47.

²- عبد علي نصيف وقاسم حسن: مصدر سبق ذكره, 1988, ص197.

³- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, مصر, دار المعارف, 1995, ص229.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث.

من خلال طبيعة المشكلة استخدم الباحث المنهج الوصفي - بدراسة المسح والذي يساعد على اكتشاف علاقات معينة بين مختلف الظواهر والتي لا يستطيع الباحث الوصول إليها بدون مسح¹.

3-2 عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالأسلوب العمدي وهم اللاعبين الحر (الليبرو) الذين مثلوا أندية النخبة وعددهم (10) لاعبين من (5) أندية والذين يمثلون نسبة (83%) من المجتمع الأصل البالغ عددهم (12) لاعبا من واقع (6 أندية) وقد كان سبب الاختبار كونهم لديهم القدرة على الأداء المهاري الأفضل فضلا عن الأداء البدني.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

1- المراجع والمصادر العربية.

2- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالاستقبال والدفاع عن الملعب محلق (1).

3- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو.

4- شريط قياس.

5- حائط أساس وضع عليه شريط قياس بارتفاع 360سم.

6- طباشير.

7- كرات مع شبكة خاصة بالكرة الطائرة.

¹- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، الكويت، وكالة المطبوعات، 1988، ص280.

3-4 خطوات تنفيذ البحث.

تم إجراء اختبارات بدنية على اللاعبين بالإضافة إلى قياس مستوى الأداء المهاري.

وكما يأتي:-

3-4-1 اختبارات القدرات البدنية¹.

تم تطبيق بطارية الاختبار الياباني والتي وضعها الاتحاد الياباني بالكرة الطائرة لغرض قياس اللياقة البدنية وللمستويات المختلفة وقد شملت:

1. اختبار القفز العمودي, يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين, يقفز المختبر عموديا في المكان ليصل أعلى نقطة ممكنة ليقوم بعمل علامة بالأصابع على الحائط وتقاس المسافة التي يقفزها.
2. اختبار ثلاث وثبات. يقوم المختبر بأداء ثلاث وثبات متتالية إلى ابعده مسافة ممكنة, تسجل المسافة بين خط البداية إلى الأثر الذي تتركه نهاية القدم عند نهاية الوثبة الثالثة ' تحسب المسافة.
3. اختبار ركض 20م. يقيس السرعة, يسجل المختبر الزمن الذي يقطع به المسافة المحددة وذلك من أفضل ثلاث محاولات ويكون البدء من وضع الوقوف.
4. اختبار رمي الكرة الطبية 3كغم. يقيس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين, يقف المختبر في دائرة قطرها 2م ليرمي الكرة إلى أبعده مسافة بالذراعين, تقاس المسافة من حافة الدائرة الخاصة بالرمي حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض وتسجل أفضل محاولة من المحاولات الخمس.
5. اختبار الثني الأمامي من الوقوف: يقيس المرونة, يقف المختبر على مقعد ويقوم بثني الجذع للأسفل ببطيء إلى أقصى مسافة بعدها يثبت, تقاس المسافة من نهاية الأصابع وحتى سطح المقعد.

3-4-2 اختبارات مستوى الأداء المهاري.

تم عمل استبيان لتحديد اختبار, واحد لكل مهارة, استقبال الإرسال, الدفاع عن الملعب وقد تم انتقائها من قبل الخبراء ملحق (2) علما إن كل خبير يختار اختبار واحد من اختبارين لكل مهارة تخدم البحث وقد اعتمدت المهارات الأكثر تكرارا كما في الجدول (1).

¹- مختار سالم: أصول الكرة الطائرة, بيروت, دار المعارف, 1976, ص45.

جدول (1)

يمثل المهارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء

ت	مهارة الاستقبال	التكرار	مهارة الدفاع عن المنطقة الخلفية	التكرار
1	المنطقة أ و ب = 3م طول وعرض 4.5 كما في الشكل (1) تعطي درجة لكل مركز في المنطقة الأمامية	8	ضرب الكرة من 4 و 3 و 2 على مركز 1 و 6 و 5 كما في الشكل (2) التوصيل في مركز رقم (2)	6
2	توجيه الكرة اثناء الاستقبال لحلقة التصويب الموجودة في مركز (4)	2	يقف المدرب على صندوق وبضرب الكرة على المنطقة الخلفية 1 و 5 و 6 وهناك مربع محدد 2×2م في المنطقة الامامية	4

اختبار استقبال الإرسال¹.

يقف اللاعب في المنطقة الخلفية وكما موضحة في شكل (1) أ و ب 3م×4.5م تعطي لكل لاعب 15 محاولة في منطقة أ وكذلك 15 محاولة في منطقة ب التسجيل 3 درجة عندما تسقط الكرة في مركز (2) و 2 درجة عندما تسقط الكرة في مركز (3) و 1 درجة عندما تسقط الكرة في مركز (4) ودرجة صفر عندما تسقط خارج المناطق الثلاث. حساب الدرجات, تجمع الدرجة لكل منطقة.

1- مهارة الدفاع من المنطقة الخلفية عن الضرب الساحق².

يقف المدرب في مركز رقم (4) ويقوم بتوجيه الكرة نحو مركز رقم (5) يؤدي المختبر 5 محاولات وكذلك يقف المدرب في مركز (3) ويوجه الكرة نحو مركز رقم (6) وكذلك يقف المدرب في مركز (2) ويوجه الكرة نحو مركز رقم (1) اليمين. توجد منطقة محددة كما في الشكل (2) و (3) و (4) تعطي لكل مركز درجة. التسجيل يتم حساب درجات كل منطقة ثم تجمع المراكز الثلاث جميعها.

3-5 الوسائل الإحصائية.

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الارتباط البسيط Person.

¹ -الين وديع فرج: دليل المعلم والمدرّب واللاعب , منشأة المعارف جلال حمزة وشركاه, 1989, ص24.
² -نفس المصدر السابق: ص40.

الباب الرابع

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

جدول (2)

يبين أوساط وانحرافات المتغيرات قيد البحث

±ع	س	المتغيرات	ت
1.28	63.9	استقبال الإرسال	1
0.87	26.1	الدفاع عن الملعب	2
5.22	295.7	القوة الانفجارية للرجلين	3
0.54	8.15	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4
0.02	4.02	سرعة	5
0.46	12.16	مرونة	6
0.44	9.52	القوة الانفجارية للذراعين	7

من خلال جدول (2) الذي يبين لنا أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة استقبال الإرسال بلغ 63.9 وبانحراف معياري 1.28 أما في اختبار الدفاع عن الملعب بلغ الوسط الحسابي 26.1 وبانحراف معياري 0.87 وفي اختبار القفز العمودي بلغ الوسط الحسابي 295.7 وبانحراف معياري 5.22 وكذلك في اختبار ثلاث وثبات طويلة بلغ الوسط الحسابي 8.15 وبانحراف معياري 0.54 وفي اختبار ركض 20م سرعة بلغ الوسط الحسابي 4.02 وبانحراف 0.02 وفي اختبار المرونة بلغ الوسط الحسابي 12.16 وبانحراف 0.46 وفي اختبار رمي الكرة الطبية وزن 2كغم بلغ الوسط الحسابي 9.52 وبانحراف معياري 0.44.

2-4 عرض ومناقشة نتائج معنوية الارتباط بين مهارة الاستقبال عن الإرسال والقدرات البدنية.

جدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط بين مهارة استقبال الإرسال وبعض القدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0.05
1	القوة الانفجارية للرجلين	295.7	5.22	0.65	0.63
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	8.15	0.54	0.88	
3	سرعة	4.02	0.02	0.94	
4	مرونة	12.16	0.46	0.76	
5	القوة الانفجارية للذراعين	9.52	0.44	0.37	

من خلال جدول (3) الذي يبين لنا إن معامل الارتباط بين اختبار مهارة الاستقبال واختبار القفز العمودي من الثابت هي 0.65 مما يدل على وجود ارتباط بين صفة القفز العمودي واستقبال الإرسال لان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما بالنسبة لاختبار ثلاث وثبات طويلة فقد تبين فيه معامل الارتباط هي 0.88 مما يدل على وجود ارتباط بين الصفة البدنية والمهارة لان قيمة (ر) الارتباط المحسوبة اكبر من الجدولية. أما في اختبار ركض 20م سرعة فقد ظهر فيه معامل الارتباط هو 0.94 مما يدل على وجود ارتباط بين السرعة ومهارة الاستقبال لان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية.

أما في اختبار المرونة فقد ظهر فيه معامل الارتباط 0.76 مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة والاستقبال لان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار رمي الكرة الطبية وزن 3كغم ظهر فيه معامل الارتباط 0.37 مما يدل على إن الارتباط عشوائي بين الصفة البدنية والمهارة لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اصغر من الجدولية.

3-4 عرض ومناقشة نتائج معنوية الارتباط بين مهارة الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية الضرب الساحق والقدرات البدنية.

جدول (4)

يبين قيم معامل الارتباط بين مهارة الدفاع عن الملعب وبعض القدرات البدنية

ت	القدرات البدنية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة 0.05
1	القوة الانفجارية للرجلين	295.7	5.22	0.51	0.63
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	8.15	0.54	0.90	
3	سرعة	4.02	0.02	0.80	
4	مرونة	12.16	0.46	0.66	
5	القوة الانفجارية للذراعين	9.52	0.44	0.178	

من خلال جدول (4) الذي يبين لنا إن قيمة معامل الارتباط بين القفز العمودي من الثابت هي 0.51 مما يدل على إن الارتباط عشوائي لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة اصغر من معامل الارتباط الجدولية.

أما في اختبار ثلاث وثبات طويلة فقد تبين معامل الارتباط 0.90 مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار ركض سرعة 20م فقد تبين معامل الارتباط 0.80 مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار المرونة فقد تبين فيه معامل الارتباط 0.66 مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار رمي الكرة الطبية وزن 3كغم فقد تبين معامل الارتباط 0.178 مما يدل على إن الارتباط عشوائي لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اصغر من الجدولية.

ومن خلال ذلك يبين لنا إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مهارة استقبال الإرسال والقدرات البدنية (القوة الانفجارية والسرعة وثلاث وثبات طويلة والمرونة) مع مستوى انجاز مهارة استقبال الإرسال إذ يعزو الباحث إن هذه القدرات لها تأثير كبير في رفع وتطوير مستوى الرياضي وبالتالي مستوى الانجاز إذ أن ((الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لمختلف ألوان النشاط الرياضي في غضون التدريب الرياضي ويجب

النظر إلى عمليات التدريب على تنمية الصفات البدنية وكذلك عمليات تنمية وترقية المهارات الأساسية على إنهما جزءان لعملية واحدة¹ وكذلك يعزو الباحث أن اللاعب لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة عدم توفر القدرات البدنية اللازمة وعلى المدرب أيضا مراعاة عملية الترابط بين عملية الإعداد البدني والإعداد المهاري في العملية التدريبية من خلال معنوية الارتباط بين كل من الإعداد البدني والمهاري والذي اثر بشكل مباشر في مستوى الانجاز ((اللاعب المعد إعدادا بدنيا جيدا يكون في حالة جيدة لأداء واجباته داخل الملعب وكذلك يؤدي إلى تأخير ظهور حالات التعب مما يؤدي بتركيز جيد))² مما يؤدي حتماً إلى تحقيق الانجاز فضلا عن ذلك فان الإعداد البدني والمهاري له تأثير مباشر على الإعداد الخططي والنفسي لدى الفريق أو اللاعب.

أما فيما يخص القوة الانفجارية للذراعين عدم وجود ارتباط فمن البديهيات إن اللاعب الحر لا يحتاج لهذه الصفة عند أداء مهارة الاستقبال لأنها هي عملية امتصاص للكرة وان عملية الثني والمد تحدث في الساقين والجذع.

¹- محمدحسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، 1995، ص55.

²- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، 1976، ص157.

الباب الخامس

2- الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات.

- 1- ان القدرات البدنية هي التي تحقق مهارة الإرسال ونجاحه ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق.
- 2- ان رمي الكرة الطبية والقفز العمودي لا يتدخل ويؤثر في مهارة الاستقبال.
- 3- ان السرعة لمسافات قصيرة تساهم في مهارة الاستقبال.
- 4- ان اختبار ثلاث خطوات طويلة يساهم في مهارة الدفاع عن الملعب

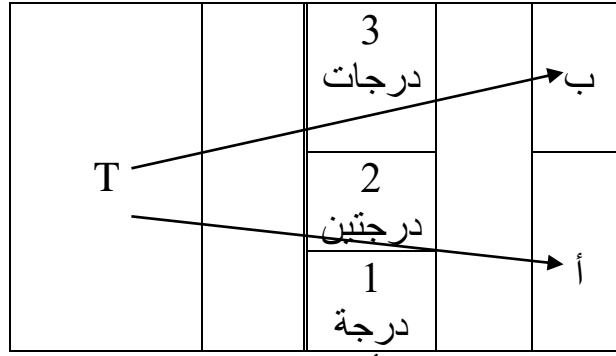
5-2 التوصيات.

- 1- إعطاء أهمية خاصة للإعداد البدني وربطه بالإعداد المهاري للاعب الحر لغرض الوصول للمستويات العالية.
- 2- إعطاء الوقت الكافي في الخطة التدريبية لتدريب مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر لكونه يلعب دور كبير في نجاح الإعداد الخططي للفريق.
- 3- إجراء اختبارات دورية للاعب الحر في الإعداد البدني والمهاري.
- 4- عمل دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات مختلفة ولمراكز أخرى.
- 5- تقييم نتائج الدراسة الحالية على الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي بالكرة الطائرة.
- 6- ان رمي الكرة الطبية لا يؤثر في المهارات موضوع البحث لذلك يوصي الباحث باستبعادها.

المصادر

- 1- إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية، الإسكندرية، دار الفكر العربي، 1969، ص 41.
- 2- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، الكويت، وكالة المطبوعات، 1988، ص 280.
- 3- السيف وديع فرج: دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف جلال حمزة وشركاه، 1989، ص 24.
- 4- عبد علي نصيف وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 135.
- 5- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، ج 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1983، ص 115.
- 6- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الجماعية، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 72.
- 7- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، 1995، ص 229.
- 8- محمد صبحي حسين وحمدى عبد المنعم: طرق تحليل المباريات بالكرة الطائرة، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1974، ص 26.
- 9- محمد صبحي وحمدى عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، روز اليوسف، 1988، ص 47.
- 10- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، 1995، ص 55.
- 11- مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، 1976، ص 45.
- 12- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، 1976، ص 157.

الاشكال



المنطقة أ، ب = 3×4.5 م
شكل (1) مهارة الاستقبال

* (15 محاولة) من المنطقة (أ) إلى المراكز (2, 3, 4).

* (15 محاولة) من المنطقة (ب) إلى المراكز (2, 3, 4).

* التسجيل :- (3 درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (2).

(2 درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (3).

(1 درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (4).

(صفر) عندما تسقط الكرة خارج المناطق الثلاث.

* ملحوظة: على المدرب أن يحاول بقدر الإمكان عدم التنويع في ضربات الإرسال.

الاشكال

P	صفر	1		
صفر	1	3		
صفر	2	2	←0	

شكل (2) مهارات الدفاع من المنطقة الخلفية عن الضرب الساحق

صفر	صفر	1		
P	1	3	←0	مركز (6)
صفر	2	2		

شكل (3)

صفر	صفر	1	←0	
صفر	1	3		مركز (1)
P	2	2		

شكل (4)

← 0 = اتجاه ضرب الكرة.

* (5 محاولات) ضرب من المراكز الأمامية في اتجاه المراكز الخلفية في الملعب الآخر

على كل مركز (5, 6, 1).

* التسجيل:- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة كما هو موضح بالرسم

يحسب المجموع الكلي لكل مركز , ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

م / استبيان

السيد الخبير _____ المحترم

يروم الباحث إجراء دراسة مسحية على بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) بالكرة الطائرة.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية في هذا المجال يرجى تفضلكم بتقويم واختيار اختبار واحد من اختبارين للمهارات الدفاعية (الاستقبال والدفاع عن الملعب) شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

الباحث

مهارة الاستقبال:

1- المنطقة أ و ب = 3 م طول وعرض 4.5 م كما في الشكل (1) تعطي درجة لكل مركز في المنطقة الأمامية.

2- توجيه الكرة أثناء الاستقبال لحلقة التصويب الموجودة في مركز (4).

مهارة الدفاع عن المنطقة الخلفية:

1- ضرب الكرة من مركز (4) و (2) على مركز (1 و 6 و 5) كما في الشكل (2) يكون التوصيل في مركز رقم (2).

2- يقف المدرب على صندوق ويضرب الكرة على المنطقة الخلفية (1 و 6 و 5) وهناك مربع محدد 2×2 م في المنطق الأمامية.

ملحق (2)

الخبراء

مكان العمل	التخصص	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي
التربية الرياضية-البصرة	تدريب رياضي	أ.د.	عبد الامير علوان
التربية الرياضية-البصرة	بايو ميكانيك	أ.د.	حاجم شاني عودة
التربية الرياضية-البصرة	طرائق تدريس	أ.د.	لمياء حسن الديوان
التربية الرياضية-البصرة	فلسجة تدريب	أ.د.	عمار جاسم
التربية الرياضية-البصرة	طرائق تدريس	أ.د.	أحمد عبد العزيز عبيد
التربية الرياضية-البصرة	علم نفس-الكرة الطائرة	أ.م.د.	محمد عبد الوهاب
التربية الرياضية-البصرة	بايو ميكانيك-الكرة طائرة	أ.د.	يعرب عبد الباقي
التربية الرياضية-البصرة	أختبارات وقياس-الكرة الطائرة	أ.د.	ميثاق غازي
التربية الرياضية-البصرة	بايو ميكانيك-الكرة الطائرة	أ.م.د.	مصطفى عبد محي
التربية الرياضية-البصرة	تعلم حركي-الكرة الطائرة	أ.م.د.	محمد عوفي