



نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية في سرعة ودقة أداء مهارة الأرسال بأنواعه للاعبين الكرة الطائرة 2013 م

أ.م.د. حسين سبهان صخي
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

الخلاصة

تعد مهارة الأرسال بأنواعه من أهم المهارات لأنها القوة الحاسمة للحصول على النقطة، والوسيلة الأولى والأكثر فاعلية لأحراز النقاط، وتحتاج هذه المهارة الى لاعبين يتميزون بقدرات بدنية وحركية وعقلية ومهارية، لذا تكمن أهمية البحث في التعرف الى نسبة مساهمة بعض القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الأرسال بأنواعه للاعبين الكرة الطائرة، ولضرورة معرفة المدربين نسبة مساهمة القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الأرسال بأنواعه لدى اللاعبين، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب العراق بالكرة الطائرة للموسم 2013/2012 والبالغ عددهم (16) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً، حيث تم أبعاد (4) لأشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، لذا بلغت نسبة عينة البحث 75% من مجتمع الاصل، وبعد ان تم تحديد الاختبارات البدنية والمهارية، قام الباحثان بأجراء التجربة التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الاحد والأثنين المصادف 10_11/12/2012، ولقد أستنتج الباحث عدة استنتاجات اهمها، ظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية قيد البحث وسرعة ودقة الأرسال المتموج من الوقوف، ظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية قيد البحث وسرعة ودقة الأرسال المتموج من القفز ماعدا رمي الكرة الطيبة والقفز من الثبات والحركة، وظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية قيد البحث وسرعة ودقة الأرسال الساقق ماعدا القفز من الحركة، ولقد اوصى الباحث بضرورة إعطاء المدربين الوقت الكافي من الوحدة التدريبية للتدريب على القدرات البدنية الخاصة بتطوير سرعة ودقة الأرسال بأنواعه إعداداً متكاملأ.

1_ التعريف بالبحث

1_1 مقدمة البحث وأهميته :

إن لكل فعالية رياضية متطلباتها الخاصة البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية والعقلية وغيرها، والكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالموافق المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي للمهارات المختلفة، والتي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء المهاري، وأن مستوى القدرات البدنية كلما كان عالياً كلما أثر ذلك على مستوى أداء المهارات الدفاعية والهجومية، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يمتاز لاعبوها بالعديد من المتطلبات وذلك لطبيعة الأداء فيها التي تتميز بالموافق المختلفة والمباغثة، لذلك تعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة التي تمكنهم من التغلب على المواقف الكثيرة التي تحدث في أثناء المباريات، ومواصلة اللعب بفعالية عالية دون الهبوط في المستوى طوال مدة المباريات، وتعتبر مهارة الإرسال بأنواعه من أهم تلك المهارات لأنها تحتاج الحصول على وضع أفضل ومناسب لتنفيذ المهارة والدقة في الأداء والقوة الحاسمة للحصول على النقطة، وتعتبر الوسيلة الأولى والأكثر فاعلية لأحراز النقاط، مقارنة ببقية المهارات والتي لها دور كبير في حسم المباراة، وتحتاج هذه المهارة إلى لاعبين يتميزون بالقوة الانفجارية للرجلين والذراعين والسرعة بأنوعها والرشاقة والمرونة وغيرها من القدرات، وتوجيه الكرات إلى المكان الصحيح، لما له من تأثير كبير على نتائج المباريات، لذا تكمن أهمية القدرات البدنية في أداء سرعة ودقة الإرسال بأنواعه ونسبة مساهمتها، وهذا يظهر واضحاً في مستوى اللاعب خلال المباراة والتدريب، فكلما كان مستوى القدرات البدنية عالياً كلما أثر ذلك على مستوى الأداء المهاري.

2_ 1 مشكلة البحث:

أن التطور الكبير في لعبة الكرة الطائرة انعكس على تطور الأداء المهاري والبدني وطرق اللعب، وتعد مهارة الإرسال من المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة، والأكثر فاعلية لأحراز النقاط، ولها دور كبير في حسم المباراة، وتحتاج الحصول على وضع أفضل ومناسب لتنفيذ المهارة والدقة في الأداء والقوة الحاسمة للحصول على النقطة، وتحتاج هذه المهارة إلى لاعبين يتميزون بالقوة الانفجارية للرجلين والذراعين والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وغيرها من القدرات، وتوجيه الكرات إلى المكان الصحيح، وهذه القدرات تحتاج إلى أساليب تدريبية معينة لتطويرها، ومن أجل رفع مستوى اللعبة والارتقاء بها إلى المستويات العليا والمتقدمة وتحديد أهم القدرات البدنية المؤثرة في مستوى سرعة ودقة الإرسال بأنواعه، ولعدم الاهتمام الكافي من قبل أغلب المدربين بالنسبة التي تسهم بها القدرات البدنية في سرعة ودقة أداء مهارة الإرسال ومن خلال عمل الباحث كمدرب لاحظ أن هناك ضعفاً في مستوى أداء مهارة الإرسال بأنواعه للاعبين المنتخب، ولضرورة معرفة المدربين أي القدرات البدنية أكثر تأثيراً بسرعة ودقة أداء مهارة الإرسال بأنواعه لدى اللاعبين مما يتيح لهم تطوير مستوى الأداء المهاري لهم، من خلال إيجاد تدريبات مناسبة لتطوير هذه القدرات للمساهمة في رفع مستوى أداء مهارة الإرسال لدى اللاعبين، حيث تعد القدرات البدنية من العناصر الأساسية والمهمة لتقدم اللاعب مهارياً وخططياً، لأن أي ضعف في القدرات البدنية لدى اللاعب يؤدي إلى ضعف في الأداء المهاري والخططي، إذ لا يستطيع مجاراة متطلبات اللعب الحديث.

1_3 أهداف البحث

1. التعرف إلى مستوى بعض القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء أنواع مهارة الإرسال بأنواعه للاعبين الكرة الطائرة.
2. التعرف إلى العلاقة بين مستوى القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الإرسال بأنواعه للاعبين الكرة الطائرة.
3. التعرف إلى نسبة مساهمة بعض مستوى القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الإرسال بأنواعه للاعبين الكرة الطائرة.

1_4 فرضا البحث

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الأرسال بانواعه للاعبين الكرة الطائرة.
2. هناك نسبة مساهمة لبعض القدرات البدنية بسرعة ودقة أداء مهارة الأرسال بانواعه للاعبين الكرة الطائرة.

1_5 مجالات البحث

- 1_5_1 المجال البشري: لاعبو منتخب العراق بالكرة الطائرة.
- 1_5_2 المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد_ الجادرية .
- 1_5_3 المجال الزمني: للمدة من 2012/10/7 ولغاية 2013/3/20.

2-الدراسات النظرية**1_2 القدرات البدنية وأهميتها بلعبة الكرة الطائرة:**

يعتمد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية على تكامل وارتقاء العديد من المتطلبات البدنية ، ولعبة الكرة الطائرة تتطلب قدرة لإنجاز حركات قوية وسريعة ومفاجئة ، ولذلك يحتاج اللاعب إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، وأن أعداد لاعب الكرة الطائرة بشكل جيد يتطلب تخطيطاً وتنسيقاً مسبقاً للعملية التدريبية . " (1:60)، إذ يشير (نورمان جوفيت) " إلى أن الاحتياجات التنافسية في الكرة الطائرة تتطلب قدرات بدنية ذات مستوى عالي وهذه المتطلبات متباينة تباين مهارات اللعبة، إذ أن لكل مهارة متطلبات بدنية خاصة بها(2:33) والقدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة حسب تعريف كل من رادا " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة(2:20) ويرى الباحث ان القوة والسرعة ترتبط بطبيعة الاداء المهاري لأية فعالية وهذا ما اكده (محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد) بقولهما ان لكل فعالية خصائصها التي تميزها عن الالعاب الاخرى ، وما يميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الالعاب المشابهة هي تلك الخصائص التي تحدد العناصر البدنية ، فالوثب العمودي الذي يحتاج الى عنصر القوة الانفجارية يجب ان يكون متمشياً مع الضرب الساحق لتنفيذ الهجوم وكذلك خفة الحركة والسرعة في اداء الواجبات الحركية المتنوعة يجب ان تكون مناسبة لتنفيذ واجبات الهجوم والدفاع(3:21). فالقدرات البدنية الأساسية التي يجب ان يتميز بها لاعبو الكرة الطائرة تعكس مدى تطور مستوى الأداء المهاري في أثناء المباراة وخصوصاً أنواع الأرسال، ومهما اختلفت مستويات هذا الأداء، فإنها تعتمد في جوهرها على القدرات البدنية بشكل خاص ، فكلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الأداء المهاري بشكل جيد.

1_1_2 مهارة الأرسال(44:4) Serving

إن الأرسال في الكرة الطائرة ليس مجرد وضع الكرة في اللعب، إذ أنه المهارة الوحيدة في اللعبة التي يعتمد نجاحها على لاعب واحد فقط وهو اللاعب المرسل، عند وضع الكرة في اللعب يجب ان يكون هدف المرسل عدة أمور منها (الحصول على نقطة مباشرة عن طريق أرسال مباشر لايمكن أرجاعه، أو أرسال ينفذ بطريقة لا يسمح للفريق المنافس بأجراء أي نوع من أنواع الهجوم الفعالة، أو أرسال يسلب من المنافس أحد أختياراته الهجومية مع إعطاء فريقه من المدافعين وحائط الصد فرصة أفضل للتصدي للكرة القادمة من هجوم المنافس)، بالأعتماد على المرسل ومهارات المنافس والظروف الأخرى يمكن الحصول على هذه النتائج الثلاثة باستخدام عدة أنواع من الأرسال (الأرسال المتموج من الوقوف والأرسال المواجه الأمامي التنس والأرسال المتموج من القفز والأرسال الساحق)، يجب أن يسمح المدرب للمرسل بتجريب جميع الارسالات، وتحديد أي منها الأفضل بالنسبة للاعب واليد المفضلة لرمي الكرة، كما يجب على اللاعب أن يتعلم ظروف المباراة هي التي تحدد الأرسال الأفضل، عند استخدام هذه الأنواع من الأرسال من قبل فريق ما، فإن فرص هذا الفريق تكون عالية جداً في تحقيق الفوز، لأن الفريق المنافس سوف يفقد



توازنه، لتعرضه لأنواع متعددة من الأرسالات، ولا يمتلك الوقت الكافي لتوقعها والأستجابة لها وأستقبالها بصورة صحيحة، "عندما يستخدم الفريق أنواع مختلفة من الأرسال يجب أن يفهم كل لاعب من لاعبي الفريق المتطلبات الفنية والخططية لكل أرسال، ولكي يتم التعرف على الأخطاء الحاصلة في الاداء لتصحيحها، من الأفضل تجنب استخدام نوع معين من أنواع الأرسال، إذا كان اللاعبين والمدربين لا يفهمون كيفية استخدام هذا الارسال ولا الوقت المناسب لأستخدامه" (38:3) ويقسم الأرسال الى عدة أنواع من أهمها هي(5:36):

1. الأرسال المتموج من الوقوف Standing Float Serve
2. الأرسال المتموج من القفز Jump Float Serve
3. الأرسال الساحق Spike Serve

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3_1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الأرتباطية لملاءمته مع طبيعة المشكلة.

3_2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب العراق بالكرة الطائرة للموسم 2012/2013 والبالغ عددهم (16) لاعباً، وبأعمار (18_30) سنة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً، حيث تم أبعاد (4) لأشتراكهم في التجربة الاستطلاعية، لذا بلغت نسبة عينة البحث 75% من مجتمع الاصل.

3_3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

3_3_1 الأدوات والأجهزة

- القياسات والاختبارات.
- شريط قياس معدني بالسنتيمتر.
- شريط لاصق بعرض (5 سم).
- أدوات مكتبية.
- مسطرة معدنية قياس 1م.
- حاسبة يدوية عدد(1).
- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio).
- شريط قياس لقياس المسافات (قماش).
- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- كرات نوع(molten) عدد (30).
- حائط أملس.
- صافرة نوع (Fox) عدد (2).
- جهاز (Sport Reader)

3_3_2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- الوسائل الاحصائية.

3_4 تحديد الاختبارات المهارية والبدنية:

بعد أن تم تحديد أنواع مهارة الارسال بلعبة الكرة الطائرة من قبل الباحثان تم تحديد أهم الاختبارات المهارية والبدنية التي تتناسب مع عينة البحث وهي بالشكل التالي:

1. اختبار رمي الكرة الطبية (1 كغم) بالذراع الضاربة من خلف الرأس(6:59)
2. اختبار ثني ومد الرجلين 10 ثا(6:101)



3. اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (10 ثا) (290:7)
4. اختبار مرونة الأكتاف (143:7)
5. اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح على الوجه (185:9)
6. مرونة الجذع وقوفاً على المصطبة (185:9)
7. اختبار الوثب العمودي (221:9)
8. اختبار الوثب من الجري للهجوم (213:9)
9. الحجل لأبعد مسافة 10 ثا (213:9)
- 3_4_1 اختبار مهارة الأرسال (235:9)
- 3_4_2 اختبار مهارة الأرسال (163:9)
- 3-4-3 قياس سرعة الأرسال بأستخدام الرادار (107:10)

استخدم الباحث جهاز (Sports Radar) (اميركي الصنع) لحساب سرعة الكرة، ويحتوي الجهاز على زر تشغيل ويحسب الجهاز السرعة (بالميل او الكيلو متر)، وتظهر نتيجة حساب السرعة على شاشة تكون مواجهة للشخص الممسك بالجهاز، ويبدأ عمله بضغط زر التشغيل لحساب السرعة عند قبضة اليد الى لحظة مس الكرة بالارض فيترك الضغط على زر تشغيل حساب السرعة.

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها ، أجرى الباحث تجربة استطلاعية وهي " دراسة اولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابلها في اثناء اجراء الاختبارات لامكانية تقاؤها مستقبلا (107:11) ، قام الباحث بأجراء التجربة استطلاعية على عينة عددها (4) لاعبين وهم من خارج عينة البحث وبمساعدة فريق العمل* المساعد، وذلك بتطبيق الاختبارات المهارية والبدنية والحركية يوم الثلاثاء المصادف 3 /12/ 2012 وقد قام الباحث بهذه التجربة بهدف:

- التحقق من صلاحية أدوات القياس والاختبارات.
- التعرف الى المعوقات والاطفاء التي تحدث خلال تطبيق التجربة لتلافيها.

3_6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث يوم الاحد والأثنين المصادف 10_11 /12/ 2012، وتم تطبيق الاختبارات بالشكل التالي:

- ✓ اختبار سرعة ودقة أنواع مهارة الأرسال يوم الاحد المصادف 2012/12/10.
- ✓ الأختبارات البدنية يوم الاثنين المصادف 2012/12/11.

3_7 الوسائل الإحصائية:

تم أستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) والوسائل الاحصائية المناسبة.

* فريق العمل المساعد تكون من :

1. م. د. احمد سبع. دكتوراة تربية رياضية. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية.
2. م. م. هيثم صادق. ماجستير تربية رياضية. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية.

4_ عرض النتائج ومناقشتها

4_1 عرض وتحليل نتائج الارتباط البسيط القدرات البدنية في سرعة ودقة الارسال المتموج من الوقوف

الجدول (1)

يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة بين القدرات البدنية وسرعة الارسال المتموج من الثبات

الدلالة		مستوى الخطأ		معامل الارتباط		القدرات البدنية
دقة	سرعة	دقة	سرعة	دقة	سرعة	
غير معنوي	غير معنوي	0.476	0.237	-0.020	0.229	ثني ومد الرجلين 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.355	0.492	-0.121	0.006	الحجل لابعد مسافة 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.121	0.460	0.367	0.033	مرونة الجذع أنبطاح على الوجه (سم)
غير معنوي	غير معنوي	0.116	0.143	0.374	-0.336	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.484	0.160	0.013	-0.616	رمي الكرة الطبية 1 كغم
غير معنوي	غير معنوي	0.432	0.076	-0.055	0.441	مرونة الاكتاف سم
غير معنوي	غير معنوي	0.400	0.408	0.082	-0.076	مرونة الجذع الوقوف على المسطبة سم
غير معنوي	غير معنوي	0.241	0.183	0.225	0.287	القفز العمودي من الحركة سم
غير معنوي	غير معنوي	0.197	0.357	0.271	0.118	القفز العمودي من الثبات سم

الدلالة معنوية عندما تكون نسبة الخطأ $0.05 \leq$

من الجدول رقم (1) الذي يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال المتموج من الثبات، حيث يتبين ان هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرات الحركية وسرعة ودقة الارسال المتموج من الثبات، حيث ظهر ان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

4_1_10 عرض وتحليل نتائج الارتباط البسيط بين القدرات البدنية في سرعة ودقة الارسال المتموج من القفز.

الجدول (2)

يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة بين القدرات البدنية وسرعة الارسال المتموج من القفز

الدلالة		مستوى الخطأ		معامل الارتباط		القدرات البدنية
دقة	سرعة	دقة	سرعة	دقة	سرعة	
غير معنوي	غير معنوي	0.162	0.277	0.312	-0.190	ثني ومد الرجلين 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.397	0.480	0.085	-0.016	الحجل لابعد مسافة 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.056	0.083	0.482	-0.427	مرونة الجذع أنبطاح على الوجه سم
غير معنوي	غير معنوي	0.334	0.490	0.138	0.008	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا
معنوي	غير معنوي	0.009	0.255	-0.66	0.211	رمي الكرة الطبية 1 كغم
غير معنوي	غير معنوي	0.176	0.393	0.296	0.088	مرونة الاكتاف سم
غير معنوي	غير معنوي	0.140	0.432	-0.33	-0.056	مرونة الجذع الوقوف على المسطبة سم
غير معنوي	معنوي	0.411	0.022	0.072	0.590	القفز العمودي من الحركة سم
معنوي	غير معنوي	0.021	0.143	0.593	-0.336	القفز العمودي من الثبات سم

الدلالة معنوية عندما تكون نسبة الخطأ $0.05 \leq$



من الجدول رقم (2) الذي يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال المتموج من القفز، حيث يتبين ان هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرات الحركية وسرعة ودقة الارسال المتموج من القفز، حيث ظهر ان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ما عدا رمي الكرة الطيبة والدقة، القفز العمودي من الحركة والسرعة، القفز العمودي من الثبات والدقة.

4_1_2 عرض وتحليل نتائج الارتباط بين القدرات البدنية بسرعة ودقة الارسال الساق.

الجدول (3)

يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة المعنوية بين القدرات البدنية وسرعة الارسال الساق

الدلالة		مستوى الخطأ		معامل الارتباط		القدرات البدنية
دقة	سرعة	دقة	سرعة	دقة	سرعة	
غير معنوي	غير معنوي	0.075	0.237	-0.422	0.229	ثني ومد الرجلين 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.150	0.492	-0.327	0.006	الحجل لابعد مسافة 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.223	0.460	0.234	0.033	مرونة الجذع أنبطاح على الوجه
غير معنوي	غير معنوي	0.199	0.143	0.269	-0.336	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا
غير معنوي	غير معنوي	0.236	0.160	0.204	-0.616	رمي الكرة الطيبة 1 كغم
غير معنوي	غير معنوي	0.405	0.076	0.078	0.441	مرونة الاكتاف سم
غير معنوي	غير معنوي	0.253	0.408	0.231	-0.076	مرونة الجذع الوقوف على المسطبة سم
غير معنوي	غير معنوي	0.137	0.183	0.344	0.287	القفز العمودي من الحركة سم
معنوي	غير معنوي	0.019	0.357	0.603	0.118	القفز العمودي من الثبات سم

الدلالة معنوية عندما تكون نسبة الخطأ ≤ 0.05

من الجدول رقم (2) الذي يبين معامل الارتباط ومستوى الخطأ والدلالة بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال الساق، حيث يتبين ان هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال المتموج من القفز ما عدا (الدقة مع القفز العمودي من الثبات)، حيث ظهر ان مستوى الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

4_1_4 عرض وتحليل نتائج نسبة مساهمة القدرات البدنية بسرعة ودقة أنواع الارسال

الجدول (4)

يبين نتائج نتائج نسبة مساهمة القدرات البدنية في سرعة ودقة أنواع الارسال.

المتغيرات	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	قيمة F
سرعة الارسال المتموج من الوقوف	0.067	4.313	0.647
دقة الارسال المتموج من الوقوف	0.078	0.589	0.456
سرعة الارسال المتموج من القفز	0.020	0.679	0.493
دقة الارسال المتموج من القفز	0.044	0.670	1.093
سرعة الارسال الساق	0.018	0.608	0.445
دقة الارسال الساق	0.028	0.606	0.647

من الجدول (4) يبين نتائج نتائج نسبة مساهمة القدرات البدنية في سرعة ودقة أنواع الارسال بالكرة الطائرة للاعبين المنتخب الوطني العراقي.

4_2 مناقشة نتائج الارتباط ونسبة مساهمة القدرات البدنية في سرعة ودقة أنواع الإرسال.

من خلال النتائج في الجداول (1،2،3،4) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباط بين القدرات البدنية و سرعة ودقة أنواع الإرسال بالكرة الطائرة للاعبين المنتخب الوطني العراقي ، ونلاحظ أن هناك اختلاف في نسبة مساهمة القدرات البدنية في سرعة ودقة مهارة الإرسال بأنواعه، ويرى الباحث ان القوة العضلية هي الأساس في وصول الرياضي الى اعلى انجاز، كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على العناصر الأخرى للياقة البدنية، وهذا ما أكده (بسطويسي احمد) إذ اعتبر "صفة القوة اهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى وكذلك يتوقف مستوى الفعاليات الرياضية الأخرى على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياجها الى عنصر القوة (9:113)، وعن (اوزلين) يقول (محمد صبحي حسانين) ايضا ان "القوة العضلية تعد احدی الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر مباشرة في سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة (3:239)، إذ أن مهارة الإرسال من المهارات التي تؤدي بشكل فردي وبأمان ويستطيع اللاعب إرسال الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة.

إن للصفات البدنية دوراً مهماً في تطوير سرعة الإرسال بأنواعه ودقته بالكرة الطائرة، إذ يحتاج اللاعب إلى مستوي عالي من الصفات البدنية التي تعد عامل أساس وعنصراً حاسماً ومهماً في الوصول إلى نتائج عالية، إن الهدف من الإرسال هو لتوليد الدوران السريع للكرة لذا يجب على اللاعب المرسل أداء الركضة التقريبية بسرعة وقوة عالية، ثم نقل هذه القوة والسرعة من الرجلين إلى الذراع الضاربة السريعة أثناء القفز ليكون أكثر فاعلية وتأثير على دفاع الفريق المنافس" (5:36) ويرى الباحث إن تطوير القدرات البدنية لدى اللاعب يساعد في تطوير سرعة الأداء ودقته في الإرسال بأنواعه، إن القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريب ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، إذ ترتبط القدرات المهارية بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية خاصة وقدرات مهارية" وأن التدريبات ذات الشدة العالية لها تأثير فعال على الجهاز العصبي ، حيث يجب أن يكون التمرين ذات شدة لكي تجبر على تزايد النبض الى 90% من أقصاه ولمدة 20 ثانية والذي يؤدي تطور التكيف البدني للاعبين والذي سينعكس على مستوى أدائهم المهاري (19:22)، ويرى الباحث ان معنوية الارتباط التي توصل في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين مع انواع الإرسال بالدقة والسرعة قد اعطى دلالة حقيقية، "ان هناك اسباب مهمة في كون الإرسال بأنواعه من اهم الضربات الهجومية ومنها انها وسيلة امان بالنسبة للفريق المرسل عند اجادتها، كما ان الأساس الفني لهذه المهارة يكمن في توجيه الكرة الى اللاعب الذي لايجيد الاستقبال او الى المكان الخالي باعتبارهما هدفين رئيسيين (21:60). (قاسم حسن حسين عن احمد خاطر) على ان المرونة هي "قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل لمدى كبير دون حدوث ضرر به او تمزيق الأربطة والعضلات (11:268).

وتعتمد مهارة الإرسال بأنواعه "على وقوف اللاعب خلف الخط ويرمي الكرة للأعلى الى داخل الملعب ويأخذ ركضة تقريبية لخطوة او خطوتين ثم ينهض بكلتا القدمين حيث يصل الى ارتفاع (5_1_2) م ثم تحدث عملية مرجحة الذراعين وتقوس الظهر وانتشاء الرجلين ويقوم بضرب الكرة بكل قوة (16:224)، ويرى الباحث ان هذه المهارة من المهارات التي تتميز بالطابع الهجومي إذ تهدف الى اكتساب نقطة من خلال سرعة الاداء الحركي ويتطلب هذا الى قوة انفجارية من أداء الضربة القوية المؤثرة وأكد على هذه العلاقة كل من (عائشة مصطفى ومحمود حمدي) بأنه "كلما تحسن الوثب العمودي أدى ذلك الى تحسن في مهارات الضرب الساحق والإرسال الساحق وحائط الصد وجميع مهارات الكرة الطائرة (17:74) ويرى الباحث انه كلما تحسن عنصر القوة الانفجارية لعضلات الرجلين كلما زاد ارتفاع القفز وبالتالي ارتفع مستوى أداء المهارة كون هذه الصفة تعطي فرصة الأداء الكامل والمناسب الى جانب التصرف بالمهارة حسب ظروف اللعب ومستوى الفريق.

ويرى الباحث ان مهارة الارسال بانواعه من المهارات الهجومية التي استخدمت حديثا في الكرة الطائرة، إذ تتطلب مستوى عال من الاداء الحركي، وان المرونة لها دور كبير وفاعل في الاداء الحركي الصحيح الا ان عدم انتظام الرياضي في التدريب يؤدي الى ضعف مرونة الرياضي وهذا ما اكده (قاسم حسن) "فكلما تقدم العمر كلما يفقد الرياضي مرونته وتقل تحسنها كذلك عدم استطاعة الرياضي في التدريب يؤدي الى فقدان العضلة والانسجة الضامة بعض مطابقتها فضلا عن تراكم الدهون في الجسم مما يؤدي الى فقدان مرونة المفصل(11:277)، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن طبيعة أداء تتطلب من اللاعب عنصر مهم ومؤثر من عناصر اللياقة البدنية لتأدية هذه المهارة ألا وهو عنصر القوة الانفجارية للذراعين وهذا ما أكده كل من (محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم) "أن القوة الانفجارية للذراعين ... تمثل أهمية خاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة فلا يمكن الحصول على أرسال جيد من دون قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة(2:20)، "ان الفرق او المنتخبات التي تريد ان تنافس على مستوى عال يجب ان تمتلك عنصر القوة المهم للرجلين فهي ميزة البناء العضلي والبدني لاجل انتاج قوة تؤهلها للقفز بمستوى عال، وتأتي عن طريق وجود كتلة عضلية كبيرة نسبيا للرجلين فهناك مؤشر لعلاقة طردية بين كتلة الرجل وقدرة لاعبي الكرة الطائرة على القفز(20:36).

ويعزو الباحث سبب التدني في مستوى الإداء في هذه المهارة إلى ضعف مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً، وهذا ما يجعل أداء اللاعب دون المستوى بحيث لا يكون أداء المهارة بالشكل المطلوب، فضلاً عن أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تضع على كاهل اللاعبين عبئاً بدنياً وعصبياً كبيرين، وبهذا فان قدرة اللاعب على أداء المهارات الفنية للكرة الطائرة مرتبطة بعوامل كثيرة، ولتحسين مستوى الأداء المهاري يجب أن يكون من خلال التدريب المستمر على المهارات والخطط الهجومية والدفاعية، فضلاً عن تطوير القدرات النفسية لدى اللاعبين، إذ أن تدني مستوى الأداء المهاري يعود الى عدم تهيئة اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً بشكل جيد، "أذ ان الجانب النفسي والتربوي لنشاط الكرة الطائرة لا يقل عن الاعداد البدني والمهاري وتعد من الجوانب ذات الفاعلية في نجاح أو فشل الفريق ككل، وبالرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء، إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها، وذلك لصعوبة التعامل مع ميكانيكية الحركة للأداء، وبهذا فإن الأداء الجيد يتطلب قدرات بدنية ومهارية ونفسية والتدريب المبرمج بهدف ضمان الأداء ومن ثم الوصول إلى الانجاز العالي، "إذ انه من المقومات والمتطلبات الضرورية لنجاح الممارسة والتفوق في الكرة الطائرة هي تكامل هذه القدرات فضلاً عن توفير مستلزمات التدريب من أجهزة وأدوات أن التطور المهاري يحتاج إلى الكثير من الوسائل والادوات العلمية المساعد الحديثة التي تعمل على تطوير الأشكال الحركية والقدرات البدنية وتنمي مهاراتهم وخبراتهم وتحافظ على وتعطيهم جسم قادر على تلبية متطلباتهم خلال اللعب"(21:15).

5_ الاستنتاجات والتوصيات

1_5 الاستنتاجات:

1. هنالك نسبة مساهمة متفاوتة للقدرات البدنية في سرعة ودقة مهارة الارسال بأنواعه لعينة البحث.
2. ضعف مستوى العينة في سرعة ودقة انواع الارسال والقدرات البدنية الخاصة.
3. ظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال المتموج من الوقوف، (ثني ومد الرجلين 10 ثا، الحجل لابعد مسافة 10 ثا، مرونة الجذع أنبطاح على الوجه 10 ثا، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا، رمي الكرة الطبية 1 كغم، مرونة الاكتاف، مرونة الجذع الوقوف على المسطبة، القفز العمودي من الحركة، القفز العمودي من الثبات).
4. ظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الارسال المتموج من القفز، (ثني ومد الرجلين 10 ثا، الحجل لابعد مسافة 10 ثا، مرونة الجذع أنبطاح على الوجه 10 ثا، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا مرونة الاكتاف، مرونة الجذع الوقوف على المسطبة)، ماعدا رمي الكرة الطبية 1 كغم والقفز العمودي من الثبات والدقة، القفز العمودي من الحركة والسرعة.

5. ظهور ارتباط غير معنوي بين القدرات البدنية وسرعة ودقة الإرسال الساحق، ((ثني ومد الرجلين 10 ثا، الحجل لا بعد مسافة 10 ثا، مرونة الجذع أنبطاح على الوجه 10 ثا، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن 10 ثا، رمي الكرة الطبية 1 كغم، مرونة الاكتاف، مرونة الجذع الوقوف على المسطبة سم، القفز العمودي من الحركة)، ماعدا القفز العمودي من الثبات مع الدقة في الإرسال الساحق).

2_5 التوصيات:

1. يجب على المدربين اعطاء الوقت الكافي لتطوير على القدرات البدنية اثناء الوحدات التدريبية لتطوير المهارات الفنية بصورة عامة وسرعة ودقة الإرسال بأنواعه بصورة خاصة.
2. ضرورة تعليم وتدريب اللاعبين لاداء مهارة الإرسال بأنواعه لاستخدام النوع المناسب اثناء المباراة.
3. ضرورة تنويع أماكن الدقة عند تدريب اللاعبين على أنواع الأرسال والمهارات الفنية الأخرى.
4. الاهتمام بأستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل الحديثة لتدريبات الفرق العراقية لكي تسهم في رفع مستوى الأداء المهاري والحركي للاعبين.

المصادر

1. أحمد سبع عطية. نسبة مساهمة بعض المظاهر الحركية والمتغيرات البايوميكانيكية بدقة وسرعة الضرب الساحق العالي في لعبة الكرة الطائرة. أطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
2. الاتحاد الدولي لكرة الطائرة؛ دليل المدربين، ترجمة عصام الوشاحي : (جدول 2/5، القاهرة، مطبعة لوزان، 1994).
3. بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
4. حسين الحياوي وآخرون؛ فنون الكرة الطائرة، ط1: (أربد، جمعية عمال المطابع التعاونية، 1987).
5. حسين سبهان. طارق حسن. المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة. دار البذرة النجف الأشرف، 2010.
6. رياض خليل. طارق حسن. حسين سبهان. الكرة الطائرة. تاريخ * مهارات * خطط * إدارة المباراة والتدريب، دار البذرة، النجف الأشرف، 2012.
7. طارق حسن وحسين سبهان. الكرة الطائرة (تعليم_تدريب_بناء وقيادة الفريق_التغذية_انواع الكرة الطائرة_قواعد اللعبة). دار البذرة للطباعة، النجف الأشرف، 2011.
8. عائشة مصطفى ومحمود حمدي؛ واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية : (جامعة الامارات العربية المتحدة، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999).
9. علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. بغداد، الطيف للطباعة، 2004.
10. قاسم حسن المنديلاوي (وآخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989).
11. قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
12. محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد؛ الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب (جامعة المينا، مركز الكتاب للنشر، 2001).
13. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
14. محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).



15. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مطبعة روز اليوسف ، 1988).
16. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، (بدني_مهاري_معرفي_نفسى_تحليلي) ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
17. مروان عبد المجيد. الكرة الطائرة للمعاقين حركياً_جلوس. ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2002.
18. Shoshana Dayanim Sharon W. Goodill Charles Lewis. The Moving Story Effort Assessment as a Means for the Movement Assessment of Preadolescent Children. 2010 Thinking Skill and Creativity ,18711871.2012. Volume 7. Issue 3. Pages 224-233 . 2010 المكتبة الافتراضية
19. Winchester, Jason B 1 , Eight Weeks of Ballistic Exercise Improves Power Independently of Changes in Strength and Muscle Fiber Type Expression. Journal of Strength & Conditioning Research. Original Research. 17083169 DOAJ Publisher: Resilience Alliance. 2009 . المكتبة الافتراضية
20. Jean-Michel Crielaard, 2010, Factors Correlated With Volleyball Spike Velocity, (Service de Médecine Physique) International Medical Review on Down Syndrome ISSN: 21719148. 2008, Volume 12, Issue 2, Pages 28-32. المكتبة الافتراضية



Contribution Percentage of some Physical Abilities on the Speed and Accuracy of All Types of Serves in Volleyball

Husein Sabhan Sikhe

University of Baghdad / College of Physical Education

Abstract

The skill of serving in volleyball is considered one of the most important skills because it has the ability to gain points and it require players with high levels of physical, motor, mental and skill abilities. The importance of the study lies in identifying the percentage of some physical contribution on the speed and accuracy of performing serving in all its types. In addition to that, it is important for coaches to identify the percentage of physical abilities contribution to identify the weaknesses and strengths in players during serving. The subjects were (16) Iraqi national volleyball league players of the season 2012 – 2013. Four of the subjects were excluded because they formed the pilot study. After identifying the skill and physical tests, the researchers performed the pilot study on Sunday and Monday 10 – 11/12/2012. The researcher concluded non – significant correlation between the physical abilities under study and speed and accuracy of floater serving from standing position in volleyball. They also concluded non – significant correlation between the physical abilities under study and speed and accuracy of floater serving from jumping position in volleyball except in throwing the medicine ball. Finally they concluded non – significant correlation between the physical abilities understudy and speed and accuracy of spiking. At the end, the researcher recommended the necessity of giving coaches enough time in training sessions for training special physical abilities to develop the speed and accuracy of serving types in volleyball.