

بعض الصفات البدنية وعلاقتها بمستوى اداء الضرب الساحق (الخطاف) بالكرة الطائرة

ã.م انوار عبد القادر

ã.م قسور عبد الحميد

ã.م موفق صينخ جعفر

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد صور العاب الكرة بصفة خاصة والالاعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الاطار العام للأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضر رياضياً .

فقد أصبحت هذا اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الاثارة خاصه عند ممارسة متطلبات اللعبة ، وأن التقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى الى وجود وأهمية التخصص في اداء المهارات الرياضية ، وان هذا التخصص يفيد الرياضي في الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الطاقة وبالتالي التقليل من التعب لدى الرياضي . وتعتبر الصفات البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بأقل جهد ممكن وصولاً الى اداء متميز في جميع المهارات الحركية ، وان هذا الاداء لا يأتي الا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها .

ولذلك تعد الصفات البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعبي الكرة الطائرة ، وأن أي نقص في مستوى تلك الصفات يؤدي الى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعتبر جوهر الاداء للعبة .

ومن المعروف ان الكرة الطائرة تتكون من مهارات متعددة مترابطة ومتداخلة بعضها مع البعض الآخر وأن واحدة من أهم هذه المهارات هي الضرب الساحق ، حيث تعتمد اللعبة على هذه المهارة بصورة رئيسية في احراز التقدم في المباريات ، وان جمالية لعبة الكرة الطائرة تكمن في هذه المهارة ، وان اللاعب المتخصص في هذه المهارة يجب ان يتمتع بقدرات بدنية عالية تميزه عن بقية اللاعبين .

ولكسب البحث أهمية من خلال الكشف عن مستوى بعض القدرات البدنية والتي يعتقد الباحث بان لها دور رئيسي في تفوق اداء لاعب الضرب الساحق (الخطاف) أسهاماً من الباحث في تطور مستوى اداء اللعبة .

1 - 2 مشكلة البحث

ان مهارة الضرب الساحق هي واحدة من أهم المهارات في لعبة الكرة الطائرة ، ويكاد يكون اعتماد المدرب على لاعب الضرب الساحق اعتماداً كبيراً في تحقيق الفوز في المباراة ، ومن هنا وجدت الحاجة الى لاعب متخصص في اداء مهارة الضرب الساحق (الخطاف) لاعبين في الفريق وذلك لمجاراة الفريق الخصم . وأن اداء هذه المهارة تستلزم نوعية معينة من اللاعبين تتميز بصفات بدنية خاصة .

ومما تقدم فان مشكلة البحث ناتجة عن ضعف في مستوى اداء الضرب الساحق (الخطاف) في معظم أندية القطر نتيجة لضعف في قدراته وصفاته البدنية . فقد عمد الباحث الى دراسة العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتي يحتاجها اللاعب الضارب للتمكن من الاداء المهاري الجيد وبين مستوى اداء الضرب الساحق (الخطاف) اثناء المباريات اسهاماً من الباحث في تذليل بعض المعوقات التي قد تؤدي الى ضعف في مستوى الاداء لتلك المهارة .

1 - 3 أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) أندية الدرجة الممتازة في محافظة البصرة .
- 2- التعرف على مستوى اداء لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) في فرق أندية الدرجة الممتازة في محافظة البصرة .
- 3- إيجاد العلاقة بين مستوى بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء لدى لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) .

1 - 4 فروض البحث

- 1- هناك فروق معنوية في مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) ضمن فرق عينة البحث .
- 2- هناك فروق معنوية في مستوى اداء لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) ضمن فرق عينة البحث .
- 3- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض الصفات البدنية ومستوى اداء لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) .

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :- تضمن لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) لبعض فرق أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في محافظة البصرة

- 1 - 5 - 2 المجال الزمني :- الفترة من 1 / 3 / 2006 إلى 3 / 4 / 2006

1 - 5 - 3 المجال المكاني :- القاعة الداخلية للمعهد الفني في محافظة البصرة .

2- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 الصفات البدنية وأهميتها لدى لاعبي الضرب الساق (الخطاف)

مما لا شك فيه ان جميع اللاعبين وفي مختلف الالعاب الرياضية سواءاً كانت فردية أو جماعية يحتاجون الى مستوى معين من القدرات والصفات البدنية اعتماداً على نوع النشاط الممارس وذلك للترابط المعنوي بين هذه الصفات وبين مستوى اداء المهارات الحركية .

وان بعض المهارات الحركية التخصصية تحتاج الى صفات بدنية محددة وبدرجة عالية من المستوى وذلك لأتقان تلك المهارات ، حيث لا يستطيع اللاعب في حالة افتقاره أو ضعفه في تلك الصفات البدنية ان يتقن المهارات الاساسية لذلك النشاط(1) ومن المسلم به ان اداء أي فريق جماعي يعتمد على مبدأ التخصص في اداء المهارات المختلفة وهذا مانجده واضحاً في لعبة الكرة الطائرة ، وأن أي ضعف في مستوى بعض الصفات البدنية يؤثر سلباً في مستوى اداء مهارة الكرة الطائره بصورة عامة ومهارة الضرب الساق (الخطاف) بصورة خاصة . حيث ان هذه المهارة تستلزم نوعية من اللاعبين تتميز بالقوة الانفجارية في الضرب والوثب بالإضافة الى الرشاقة والدقة في الاداء الحركي وفي توجيه الضربات (2) ، وبالتالي فان لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة متطلباتها الخاصة من الصفات البدنية ، ولابد للمدرب من التعرف على الصفات البدنية اللازمة والاكثر أهمية لكل مهارة بصورة عامة ولمهارة الضرب الساق (الخطاف) بصورة خاصة وذلك لما تمثله هذه المهارة من أهمية بالغة في انجاز الفوز اثناء المنافسة .

ومن الصفات البدنية المهمة لدى لاعبي الضرب الساق(الخطاف)في الكرة الطائرة :-

2 - 1 - 1 القوة الانفجارية

تعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة ، وتتجلى أهميتها في كونها عنصر اساسياً في اداء مهارة الضرب الساق بصورة عامة والضرب الساق (الخطاف) بصورة خاصة .

¹ - 106 ص ، 1987 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 106
2 - 116 ص ، 1989 ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1989 ، ص 116

وتعرف القوة الانفجارية على انها القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد ، أي انها القوة القصوى اللحظية للأداء ومثال ذلك لحظة القفز أو الضرب أو الانطلاق من البداية (1) (2)

أما كومي فعرفها على انها أقصى شد عظمي يمكن ان ينجز في لحظة انقباضية واحدة (2) . ويذكر بسطوبيسي أحمد بأن القوة الانفجارية هي أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية واحدة ، وبالتالي هي نمط حركي توافقي ناتج عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة منتجة قابلية رمي أكبر كمية من القوة العضلية في أقل زمن ممكن (3) .

2 - 1 - 1 - القوة المميزة بالسرعة

ان واحدة من الصفات البدنية التي يحتاجها ضارب السريع هي القوة المميزة بالسرعة في ضرورية باعتبارها صفة مركبة تتطلب سرعة وقوة الانقبضات العضلية وبالتالي فهي صفة تتطلب جهد عالي في التدريب للوصول الى نسبة تطور فيها .

فقد عرفها هارا على انها " مقدرة العضلة او مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة الى أعلى تردد في أقل زمن ممكن (1) 3.

واتعني القوة المميزة بالسرعة القوة السريعة أو القوة الانفجارية أو القدره ، وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة ويمكن ان توصف أيضاً بأنها السرعة العالية في الاداء لبعض فعاليات العدو والسباحة والمصارعة والضرب الساق والضرب في العاب الضرب (2) .

ويذكر عصام عبد الخالق بأن القوة المميزة بالسرعة هي مركب من القوة العضلية والسرعة أي ($\frac{F}{t} \times \frac{d}{t}$) ويطلق عليها مصطلح ($\frac{F}{t}$) ويعرفها (لارسوم ويدكم) بأنها " القابلية على الانجاز بأقصى قوة بأقل وقت ممكن " (3)

2 - 1 - 1 - سرعة الاستجابة الحركية

تعرف سرعة الاستجابة الحركية على انها عبارة عن الربط بين زمن الرفع وزمن الحركة أي انها عبارة عن الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المنبه (المثير) والانتهاء من اتمام الحركة أو العمل (4) .

¹ - $\frac{F}{t} \times \frac{d}{t}$: القوة المميزة بالسرعة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 33

التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 19

2- Komi , Pauov . Strength and power in sport . Toronto , Blackwell scientific publication , 1992 , p215

¹ - $\frac{F}{t}$: القوة المميزة بالسرعة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 115

² - $\frac{F}{t}$: القوة المميزة بالسرعة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 33

³ - $\frac{F}{t}$: القوة المميزة بالسرعة ، ط 9 ، دار المعارف ، 1999 ، ص 128

4- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 237

وقد أكد العديد من العلماء والباحثين على وجود فترة زمنية قبل ظهور الاستجابة المطلوبة وهذه الفترة تختلف من فرد الى آخر ، حيث ان سرعة الاستجابة هي المدة الزمنية من لحظة ظهور المثير الى نهاية الاستجابة الحركية ، أي انها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة اداء الحركة (1) 4 .

2 - 1 - 1 - 4 الرشاقة

ان لعبة الكرة الطائرة تمتاز بأختلاف وتغير مواقف اللعب بأقصى سرعة وتوافق وهي بذلك تحتاج الى صفة بدنية مهمة وهي الرشاقة .

حيث تعرف الرشاقة بأنها قدرة الفرد على تغيير اوضاعه في الهواء ، وبناءً على رأي علاوي في أن تعريف (هرتز) من أنسب التعريفات للرشاقة حيث يرى ان الرشاقة هي القدرة على أتيان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم واتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة وتعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (2) .

وتعني الرشاقة " المقدرة على تغير أوضاع الجسم او سرعته او اتجاهاته على الارض او الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح . أو المقدرة على سرعة التحكم في اداء حركة جديدة . والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه .

وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الاداء المهاري المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبته تنفيذه ، حيث تظهر الحاجة الى انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها اجزائه وتغير طبقاً لظروف معينة (3) .

2 - 1 - 2 مهارة الضرب الساحق (الخطاف)

تعد مهارة الضرب الساحق أحد المهارات الاساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز واحراز النقاط عند تنفيذها بطريقة سليمة (1) 5.

وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الاداء الحركي (2) .

ونجاح الضرب الساحق بشكل مباشر يشكل في الوقت الحاضر 6 % بالنسبة للرجال حيث كانت نسبة الخطأ 15 % والكرات الراجعة من الدفاع 25 % وتعد هذه المهارة أحد

1- Özgen, H. (2000). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 220

2- Özgen, H. (1997). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". ص 218

3- Özgen, H. (1998). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 157

1- Özgen, H. (1996). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". البصرة ، 1996 ، ص 50

2- Özgen, H. (1999). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". القاهرة ، 1999 ، ص 112

3- Özgen, H. (2002). "The Effect of Training on the Development of Volleyball Skills". وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002 ، ص 96 - 109

المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل اساسي على الاعداد الجيد الذي يتيح للاعب المهاجم من التصرف وتنويع الضرب الساحق حسب متطلبات ظروف اللعب ويحتاج لاعب الضرب الساحق ايضاً الى التحمل لأداء عدد غير محدد من الضرب الساحق أثناء المباراة الواحدة كما يحتاج الى رشاقة ومرونة عالية اثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط على الارض دون عمل خطأ قانوني .

وان الضرب الساحق (الخطاف) له نفس الخطوات التقريبية لأنواع الضرب المختلفة ولكنه يختلف عنها في لحظة الضرب ، حيث يكون اتجاه الاكتاف في أعلى نقطة في التحليق (3)

2 - 2 الدراسات المشابهة

2 - 2 - 1 دراسة منتظر مجيد علي (1) 6

(علاقة بعض القدرات العقلية والبدنية ببعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي)
الدراسة :-

- 1- التعرف على أهم القدرات العقلية والبدنية وبعض المهارات الاساسية للتنس الارضي .
- 2- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات العقلية وبعض المهارات الاساسية في التنس .
- 3- التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية في التنس الارضي .

وقد توصلت الدراسة الى :-

- 1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات العقلية وبين بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي .
- 2- ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية وبين بعض المهارات الاساسية في التنس الارضي .
- 3- على ضوء تحليل النتائج للأختبارات فقد تم تحديد أهم عناصر القدرات العقلية والصفات البدنية ذات التأثير المعنوي والتي حققت معاملات ارتباط معنوية وبمستوى دلالة (01) .

- 4- من خلال النتائج الاحصائية ظهر ان للقدرات العقلية والصفات البدنية تأثير ايجابي ودور فاعل في عمليات التطبيق العالي للمهارات لدى لاعبي التصنيف العالي في التنس الارضي (عينة البحث) .

¹ - رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،

3 - منهج البحث واجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

ان المشكلة لها دور اساسي في صياغة وتحديد طبيعة منهج البحث المستخدم ، لذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي باعتباره واحداً من المناهج الاساسية في البحوث الوصفية .

3 - 2 عينة البحث

ان الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة العينة التي سيختارها ، لذا فقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الممتازة في لعبة الكرة الطائرة (ابي الخصيب - البحري - المدينة) للموسم 2005 - 2006 والمشاركين في الدوري العراقي لهذا الموسم . حيث تم اختيار لاعبين من كل نادي لأداء الضرب الساحق (الخطاف) وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (6) لاعبين من أصل (12) لاعب بحيث تمثل هذه النسبة (50 %) من مجتمع الاصل .

3 - 3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول أهم الصفات البدنية(ملحق 1)

3- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم الاختبارات للصفات البدنية (ملحق 3) .

4- استمارة ملاحظة لقياس وتقويم مستوى اداء لاعبي الضرب الساحق(ملحق 4)

5- شريط قياس المسافة .

6- ملعب كرة طائرة + كرات طائرة .

3 - 4 تحديد الصفات البدنية

أستعمل الباحث باعداد استمارة لأستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال موضوع الدراسة وذلك لغرض تحديد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها عند لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) وقد عرضت هذه الاستمارة (ملحق رقم 1) على الخبراء والمختصين (ملحق رقم 2) ومن خلال نتائج الاستمارة والتي حققت نسبة أهمية واتفاق عالية نسبياً ، فقد استبعد الباحث الصفات البدنية التي حصلت على نسبة أقل من (70 %) وكما موضح في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

يوضح الصفات البدنية المرشحة والاهمية النسبية وترتيب كل منها

المستبعدة	الترتيب	الأهمية النسبية	الصفات البدنية المرشحة	Ê
	1	% 90	القوة الانفجارية	1
	2	% 88	القوة المميزة بالسرعة	2
×	10	% 43	مطاولة القوة	3
	3	% 73	سرعة الاستجابة الحركية	4
×	5	% 65	السرعة الحركية	5
×	6	% 60	السرعة الانتقالية	6
×	11	% 41	مطاولة السرعة	7
×	7	% 50	التوافق	8
×	13	% 30	التوازن	9
×	9	% 41	الرشاقة	10
	4	% 72	الرشاقة	11
×	12	% 40	المطاولة العامة	12
×	8	% 49	المرونة	13

3 - 5 تحديد اختبارات الصفات البدنية

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم الصفات البدنية الواجب توفرها لدى لاعبي الضرب الساحق (الخطاف) ، فقد تم اعداد استمارة اخرى لأستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد الاختبارات البدنية والتي تعنى بقياس تلك الصفات (ملحق 3) وقد أختار الباحث الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من الاهمية على وقت آراء الخبراء وكما موضح في الجدول رقم (2) .

جدول رقم (2)

يوضح أهم الاختبارات المرشحة والاهمية النسبية التي حصلت عليها وفق آراء الخبراء والمختصين

الاهمية النسبية	الاختبارات المرشحة	الصفات البدنية	Ê
90 %	اختبار الوثب العمودي	القوة الانفجارية (للقدمين)	1
80 %	استناد امامي لمدة (10) ثانية	القوة المميزة بالسرعة (للذراعين)	2
80 %	اختبار نيلسون للأستجابة الحركية الانتقالية	سرعة الاستجابة الحركية	3
80 %	اختبار الجري متعدد الجهات	الرشاقة	4

3 - 6 الاختبارات المستخدمة

3 - 6 - 1 اختبارات الصفات البدنية

1- اختبار الوثب العمودي (1) 7

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين

Ê: سبورة تثبت على حائط بحيث يكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض 150

سم على ان تدرج بعد ذلك من (151 à 400 سم) . مانيزيا .

مواصفات الاداء : يغمس المختبر اصابع اليد المميزة في المانيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالاصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض أثناء قيام المختبر بهذا العمل ، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه . من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ، سجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .

التسجيل : تعتبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به

المختبر من القوة الانفجارية للرجلين مقاسة بالسنتيمتر .

2- اختبار الاستناد الامامي لمدة (10) ثانية . (2)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

Ê: ساعة إيقاف

¹ - محمد صبيحي حسانين ، حمدي عبد المنعم ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 117 - 118

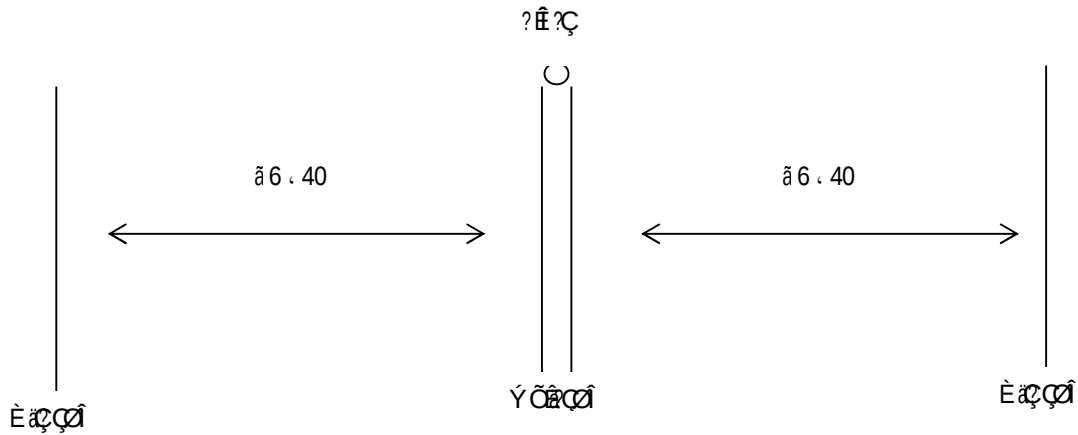
² - Ê: ساعة إيقاف ، ج 6 ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 268

مواصفات الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستناد الامامي على الارض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم ، عند اشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين كاملاً ، على أن يستمر في تكرار الاداء أكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثانية .
التسجيل : درجة المختبر هي عدد مرات التكرار المصححة خلال مدة (10) ثانية .

3 - اختبار نيلسون للأستجابة الحركية الانتقالية . (1) 8

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لأختبار المثير .
المنطقة فضاء مستوية وخالية من العوائق بطول 20 م وبعرض 2 م ، ساعة إيقاف ، شريط قياس .

مواصفات الاداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط (شكل رقم 1) يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني جسمه للامام قليلاً . يمسك الحكم ساعة الايقاف بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة بحيث يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 40 ، 6 م وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى خط الجانب الصحيح ، ويعطى المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
التسجيل : يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات العشرة .



شکل رقم (1)

شکل رقم (1)

يبين رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للأستجابة الحركية الانتقالية

4 - اختبار الجري متعدد الجهات (1) 9

الغرض من الاختبار : الرشاقة

عند إجراء الاختبار ، يخطط الاختبار كما هو موضح بالشكل رقم (2)

(بحيث تكون المسافة بين خط البداية والنهاية ونقطة المنتصف 540 سم ، كما تحدد المسافات

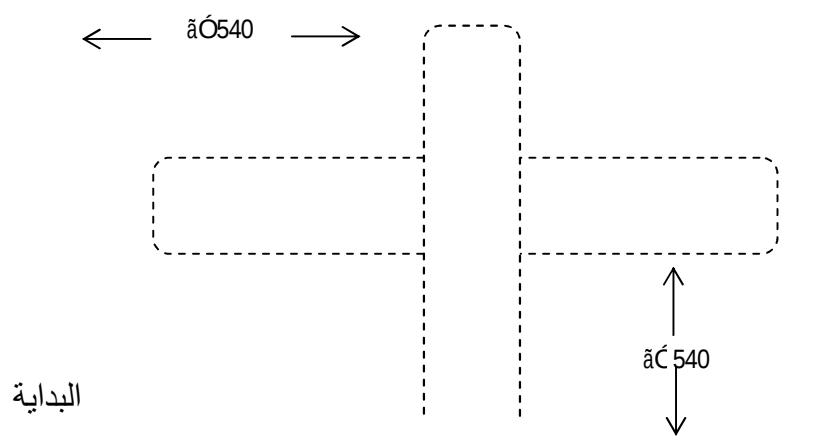
بين نقطة المنتصف والنقاط الثلاث الأخرى 540 سم .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يعدو بأقصى سرعه

متخذاً خط السير الموضح بالشكل الى أن يتخطى خط النهاية بكامل جسمه ويحسب له الزمن

بالتواني .

التسجيل : يقوم كل مختبر بالاداء مرتين ، على أن يسجل له أفضلها بالثانية .



شکل رقم (2)

يوضح اختبار الجري متعدد الجهات

3 - 7 استمارة تقويم مستوى اداء مهارة الضرب الساحق

لغرض القيام بعملية التقويم بصورة دقيقة فقد أعتمد الباحثون على استمارة خاصة لتقويم

المهارات الهجومية (الضرب الساحق) في لعبة الكرة الطائرة ، حيث ان هذه الاستمارة معدة

من قبل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة ولقد تم استخدامها في عدة بطولات دولية وأعطت نتائج جيدة ولا تزال معتمدة كأحد أساليب تقويم مستوى اداء الفرق وتحليلها ، وقد استخدمت من قبل باحثين عراقيين بشكل منفصل ولكل مهارة .

حيث تتم عملية التقويم في الاستمارة عن طريق ملاحظة الباحثون لمستوى اداء اللاعبين فيما يخص مهارة الضرب الساحق أثناء مباريات الدوري الممتاز ولكل فريق على حدة على استمارة خاصة للملاحظة أعدت لهذا الغرض (ملحق رقم 2) .

درجات تقويم مهارة الضرب الساحق

- 1- الضرب الساحق الذي من جراه تسجل نقطة مباشرة والحصول على الارسال يعطى (3) درجات .
- 2- الضرب الساحق الذي يشكل صعوبة على الخصم ويخلق كرة حرة في دفاع الخصم يعطى (2) درجة .
- 3- الضرب الساحق الذي من جراه لايتأثر دفاع الخصم بحيث يكون دفاعه جيداً يعطى (1) درجة .
- 4- الضرب الساحق الذي من جراه يفقد نقطة وارسال يعطى (صفر) من الدرجات .

3 - 8 تجربة البحث الرئيسية

قام الباحثون باجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغ عددهم (6) لاعبين يمثلون أندية (أبي الخصيب - البحري - المدينة) وبواقع لاعبين لكل نادي . حيث قام الباحثون باجراء اختبارات الصفات البدنية على العينة ومن ثم قاموا بتقويم مستوى داء مهارة الضرب الساحق (الخطاف) عن طريق الملاحظة من خلال المباريات التي تقام على قاعة المعهد الفني - بصرة وبواقع (6) مباريات لكل نادي حيث بلغ مجموع المباريات (18) مباراة تمثل المرحلة الاولى لأندية محافظة البصرة .

3 - 9 الوسائل الاحصائية (1) 10

- 1- الوسط الحسابي = $\bar{X}$ -----
- 2- الانحراف المعياري = $\bar{U}$ = -----

¹ - التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص

3- الارتباط البسيط (بيرسون)

$$\frac{\text{مج ص} \times \text{مج ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{الجزء}}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{الجزء}} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{الجزء}} \right] \left[\frac{\text{مج ص}^2}{\text{الجزء}} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{الجزء}} \right]}} = \hat{A}$$

$$4- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الكل}}{100} \times 100$$

الكل

4 - عرض ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض ومناقشة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات الصفات البدنية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المؤشرات المتغيرات
4 ، 9	52	سم	1- القوة الانفجارية
1 ، 42	12 ، 55	درجة	2- القوة المميزة بالسرعة
0 ، 16	10 ، 95	ثانية	3- سرعة الاستجابة الحركية
0 ، 90	10 ، 8	ثانية	4- الرشاقة

يوضح الجدول رقم (3) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية لدى لاعبي الضرب الساحق لفرق عينة البحث ، حيث ظهر الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للقدمين (52) سم وبأنحراف معياري قدره (4 ، 9) في حين حصلت القوة المميزة بالسرعة على وسط حسابي قدره (12 ، 55) درجة وبأنحراف معياري قدره (1 ، 42) وجاء الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية بمقدار (10 ، 95) ثانية وبأنحراف (0 ، 16) في حين حصلت الرشاقة على وسط حسابي قدره (10 ، 5) ثانية وبأنحراف معياري (0 ، 90) .

جدول رقم (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وأعلى قيمة وأقل قيمة لمستوى اداء مهارة

الضرب الساحق (الخطاف)

المؤشرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
مهارة الضرب الساحق (الخطاف)	1 ، 82	0 ، 89	2 ، 30	1 ، 40

يوضح الجدول رقم (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى اداء الضرب الساحق (الخطاف) جاءت قيمة الوسط الحسابي (1 ، 82) بأنحراف معياري (0 ، 89) وبتد أعلى قيمة (2 ، 30) وحد أدنى بمقيمة (1 ، 40) .

2 - 4 عرض ومناقشة معاملات الارتباط بين نتائج الصفات البدنية وبين مستوى اداء مهارة الضرب الساحق (الخطاف)

جدول رقم (5)

يوضح درجات الارتباط بين الصفات البدنية ومستوى اداء لاعبي الضرب الساحق

(الخطاف)

الصفات البدنية	القوة الانفجارية للقدمين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	سرعة الاستجابة الحركية	الرشاقة
مستوى الاداء	*	*		
	0 ، 88	0 ، 81	0 ، 70	0 ، 72

* معنوي عند درجة حرية (4) وبنسبة خطأ (0.05)

في الجدول رقم (5) تظهر العلاقة بين بعض الصفات البدنية وبين مستوى اداء مهارة الضرب الساحق الخطاف ، حيث تشير البيانات الى ان متغير القوة الانفجارية للقدمين حققت معامل ارتباط عالي مع مستوى اداء مهارة الضرب الساحق الخطاف ، حيث ظهرت قيمة الارتباط (0 ، 88) تحت مستوى دلالة (0.05) وأكبر من قيمة ($\tilde{N}$) الجدولية وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين وهذا يشير الى ان ارتفاع مستوى اللاعب في صفة القوة الانفجارية للقدمين يؤدي الى ارتفاع موازي في مستوى اداء الضرب الساحق الخطاف ويعزو الباحث سبب ذلك الى الاهمية العالية لتلك الصفة والحاجة الماسة الى قوه عضلات القدمين والتي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليهما وهذا ما أكدته عقيل الكاتب (2002) بأن الضرب الساحق اثناء المباراة يحتاج الى القفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على

الارض دون عمل خطأ قانوني وان الضرب الساق يحتاج في ادائه الى اعلى درجات القوة الانفجارية (1) 11 .

ويتضح من الجدول رقم (5) قيمة الارتباط بين متغير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومستوى اداء مهارة الضرب الساق الخطاف ومقدارها (0 ، 81) تحت مستوى دلالة (0 ، 05) هذه القيمة تظهر معنوية الارتباط بين المتغيرين مما يدل على ارتفاع مستوى صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى لاعبي الضرب الساق الخطاف ، ويعزو الباحث ارتفاع مستوى تلك الصفة الى حاجة لاعبي الضرب الساق الخطاف لتلك الصفة أثناء اداء المهارة ، وحيث ان ذلك النوع من الهجوم يحتاج الى قوة في الضرب مصحوبة بأعلى درجة من السرعة في اداء الضرب وذلك للتمكن من اداء الهجوم الناجح واحراز النقاط من دون تمكن حائط الصد المقابل من مسك كرات الضارب والذي يجب عليه اداء الضرب بأقصى قوة ممكنة وبأقصى سرعة لحركة اليد الضاربة ، حيث يغلب على تلك المهارة طابع القوة المصحوبة بسرعة عالية في الاداء ، وتلك الخاصيتان تكونان القوة المميزة بالسرعة .

ويتضح من الجدول رقم (5) قيمة الارتباط بين متغير سرعة الاستجابة الحركية ومستوى اداء مهارة الضرب الساق الخطاف ، حيث كانت قيمة الارتباط (0 ، 72) وهي نتيجة تظهر علاقة ارتباط ضعيفة بين المتغيرين ، ويرى الباحث ان سبب انعدام الارتباط بين المتغيرين جاء نتيجة امتلاك لاعبي الضرب الساق الخطاف مواصفات بدنية تأثر سلباً على مستوى الرشاقة ، وان الانخفاض في مستوى الرشاقة يؤدي الى الانخفاض في مستوى اداء المهارة وهذا ما أكدته (عصام عبد الخالق 1994) حيث يشير الى أن المستوى العالي للرشاقة عند الرياضي يؤدي الى تحسين الاداء الرياضي للمهارات الحركية وبصورة اقتصادية ، كما تؤدي الرشاقة الى الانسياب الحركي والتوافق في حركات الانشطة الرياضية التي تتطلب تغير سريع لمواقف الرياضي خلال مرحلة المنافسة. (1) 12 .

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

1- هناك اختلاف في مستوى الصفات البدنية لدى لاعبي الضرب الساق الخطاف ضمن أنديةهم ولكل صفة بدنية .

2- وجود فروق في مستوى اداء اللاعبين ضمن أنديةهم لمهارة الضرب الساق الخطاف .

¹ - عقيل الكاتب ، عامر جبار ، 2002 ، ص 96
 165 ص 1994 ، 165

3- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بأحتمال خطأ (05 ، 0) بين مستوى اداء مهارة الضرب الساحق الخطاف وبين كل من صفتي (القوة الانفجارية للقدمين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) .

4- عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بأحتمال خطأ (05 ، 0) بين مستوى اداء مهارة الضرب الساحق الخطاف وبين كل من صفتي (سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة) .

5 - 2 التوصيات

وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بمايلي :-

1- ضرورة استخدام التمرينات الحديثة التطبيقية والنظرية لتطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الضرب الساحق الخطاف .

2- التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية والمهارية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعبين والتي من شأنها مساعدة المدربين على انشاء البرامج التدريبية وفقاً لمستوى الحاجة الى بعض الصفات البدنية .

3- ضرورة اهتمام المدربين في تطوير الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة حركية من خلال الوحدات التدريبية بشكل علمي متطور .

4- القيام بأجراء دراسات وبحوث تتضمن دراسة الصفات الاخرى والقدرات العقلية والمهارية وتأثيرها على لاعبي التخصصات في الكرة الطائرة .

5- ضرورة انتقاء الموهوبين من الناشئين لتخصص الضرب الخطاف وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ توفيراً للجهد المبذول في التدريب ووصولاً الى الهدف المنشود بأقل وقت ممكن للأرتقاء بمستوى اداء لاعبي الضرب الخطاف ضمن الدوري العراقي.

المصادر العربية والاجنبية

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1997

2- الين ووديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1989 ،

3- بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1999

4- جمعة محمد عوض : برنامج تدريب لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثره في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة ، 1996

- 5- سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريب لتنمية القوه الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، 1996
- 6- عبد الستار حسن الصراف : العااب المضرب ، بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1987
- 7- عبد الستار جبار المضمّد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000
- 8- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط9 ، دار المعارف ، 1999
- 9- عقيل الكاتب – عامر جبار : الكرة الطائرة ، التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2002
- 10- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ – تدريب – تحليل – قانون ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 11- قاسم حسن و بسطويسي أحمد : التدريب العقلي الايزوتوني في مجال فعاليات الرياضة ، بغداد ، 1979
- 12- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج6 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987
- 13- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، القياس ، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- 14- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، 1994
- 15- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1998
- 16- منتظر محمد علي : بعض القدرات العقلية والبدنية ببعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2001
- 17- وديع ياسين و حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
- 18 – Kami Pawor . Strength and pamer in sport . Toranto , Black well scientific publication . 1992 . p 215