

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

بحث وصفي

على لاعبي (الليبرو) المشاركين في دوري النخبة بالكرة الطائرة في العراق

م. د. عادل مجيد خزعل م.م سعد لايد عبد الكريم

المستخلص

شتمل البحث على التعريف بالبحث الذي احتوى على المقدمة وأهمية البحث حيث تطرق الباحثان إلى إن التقدم العلمي شمل مجالات كثيرة ومنها مجال التربية الرياضية وذلك لارتباطها بعلوم أخرى كعلم التشريح والحركة والفلسفة، 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 متكاملاً 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، ومن خلال خبرة الباحثان في مجال التدريب بالكرة الطائرة لاحظوا هنالك قصوراً وضعفاً في مستوى انجاز اللاعب الحر (الليبرو) ودقة أدائه، وهذا ما يعزى الباحثان إلى ضعف عملية الإعداد البدني. أما هدف البحث فهو:-

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

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

المجال البشري : اللاعبون المشاركون في دوري النخبة (الحر-الليبرو) لموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩
المجال الزمني : الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٥ ولغاية ٢٠٠٩/١/٢٠

وفي الدراسات النظرية فقد تناول الباحثان أهمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة وكذلك العلاقة بين القدرات البدنية والإعداد المهاري بالكرة الطائرة، وتطرق الباحثان إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث استعمل المنهج الوصفي للدراسة المسح حيث اختيرت العينة بالأسلوب العمدى اللاعبون الحر (الليبرو) الذين مثلوا أندية النخبة وعددهم (١٠) لاعبين والذين يمثلون نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي، وكذلك استخدمت الوسائل الإحصائية التي ساعدت على الوصول إلى نتائج البحث وهي (الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط البسيط) وقد قام الباحثان بعرض وتحليل النتائج ومناقشتها واستنتجا ما يأتي:-

- ١- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه (القفز العمودي، ثلاث وثبات طويلة، ركض ٢٠م، والمرونة)
- ٢- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساحق للاعب الحر ونجاحه (ثلاث وثبات).

أما التوصيات فاهمها:-

- ١- إعطاء أهمية خاصة للإعداد البدني وربطه بالإعداد المهاري للاعب الحر لغرض الوصول للمستويات العالية.
- ٢- إعطاء الوقت الكافي في الخطة التدريبية لتدريب مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر لكونه يلعب دور كبير في نجاح الإعداد الخططي للفريق.

المجال المكاني : قاعة نادي الكوفة-قاعة المعهد الفني الكوفة.

الباب الأول

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. ومن خلال خبرة الباحثان في مجال الكرة الطائرة والتدريب لاحظوا هناك قصورا وضعفا في مستوى انجاز اللاعب الحر ودقة أدائه، وهذا ما يعزبه الباحثان إلى ضعف في عملية الأعداد البدني (فاللاعب الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة لا يستطيع أن يختار خطة مناسبة لحسم المباراة أو النقطة لصالحه) ٣. وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة لإيجاد الحلول لها.

١-٢ أهداف البحث.

١- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية لدى اللاعب الحر (الليبرو).

٢- التعرف على مستوى بعض قيم الانجاز لدى اللاعب الحر (الليبرو).

٣- التعرف على العلاقة بين مستوى بعض القدرات البدنية وانجاز اللاعب الحر (الليبرو).

١-٣ فروض البحث.

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

١-٤ مجالات البحث.

١- المجال البشري. اللاعبون المشاركون في دوري النخبة (الحر-الليبرو) والبالغ عددهم (١٠ لاعب) لموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩.

٢- المجال الزمني. الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٥ لغاية ٢٠٠٩/١/٢٠.

٣- المجال المكاني. قاعة نادي الكوفة-قاعة المعهد الفني الكوفة.

١- التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث.

إن التقدم العلمي شمل مجالات كثيرة قد خص منها مجال التربية الرياضية وذلك لارتباطها بالعلوم الأخرى كعلم التشريح والحركة والفلسفة، 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 والخططية فلذلك 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 والترويح فلذلك يعد الأعداد البدني والمهاري من المتطلبات الرئيسية في الكرة الطائرة، بحيث إن 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 المهاري)) ١ وأن الأعداد البدني الخاص له أهمية كبيرة في إعداد لاعب الكرة الطائرة حيث يتم تطويره عن طريق تعليم وتدريب الإمكانات المهارية والخططية لأنها مرتبطة بشكل دقيق بالجانب البدني. لذا ينبغي تطوير اللياقة البدنية الخاصة بواسطة خطط تدريبية مستندة على تخطيط دائم ومبرمج لغرض الوصول إلى الانجاز العالي إضافة إلى التدريب المهاري الذي يعد وسيلة في الوقت نفسه لتطوير اللياقة البدنية والأعداد للخططة التي تؤدي إلى تحقيق الانجاز ٢. وخاصة أن اللاعب الحر يعد هو المخطط لبناء هجمات الفريق ضد الفريق المنافس من خلال توصيل واستقبال الكرة بشكل جيد إلى اللاعب المعد.

١- عبد علي نصيف وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص ١٣٥.

٢- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، ج ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٣، ص ١١٥.

٣- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الجماعية، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص ٧٢.

الباب الثاني

وعندما يفتقر اللاعب لصفة بدنية فيكون تأثيره بشكل مباشر على الأداء المهاري والخططي فضلا 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 والعكس يتمتع بكامل الأداء البدني الشامل حتى يستطيع أداء المهارات الأساسية بشكل جيد جميعا بحيث إن درجة التكامل الشامل هي التي تحدد مستوى الفني والخططي^٦.

بالإضافة إلى ذلك إن عدم تكامل الأعداد البدني يعرض اللاعب إلى الإصابة مما يجعله إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية وعدم الدقة عند الأداء^٧. 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)^٨. 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.

٢- الدراسات النظرية.

١-٢ 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 إلى 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 بالمستوى^٤.

٢-٢ العلاقة بين القدرات البدنية والإعداد المهاري بالكرة الطائرة.

أن الأعداد 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 الأعداد 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 فيه^٥.

وبما إن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة فرقية فهي تتطلب درجة عالية من التكامل للاعب والفريق

^٦- محمد صبحي وحلمي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، روز اليوسف، ١٩٨٨، ص ٤٧.

^٧- عبد علي نصيف وقاسم حسن: مصدر سيق ذكره، ١٩٨٨، ص ١٩٧.

^٨- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، ١٩٩٥، ص ٢٢٩.

^٤- إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية، الإسكندرية، دار الفكر العربي، ١٩٦٩، ص ٤١.

^٥- محمد صبحي حسين وحلمي عبد المنعم: طرق تحليل المباريات بالكرة الطائرة، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٤، ص ٢٦.

الباب الثالث

عموديا في المكان ليصل أعلى نقطة ممكنة ليقوم بعمل علامة بالأصابع على الحائط وتقاس المسافة التي يقفزها.

٢ - اختبار ثلاث وثبات. يقوم المختبر بأداء ثلاث وثبات متتالية إلى أبعد مسافة ممكنة، تسجل المسافة بين خط البداية إلى الأثر الذي تتركه نهاية القدم عند نهاية الوثبة الثالثة^٩ تحسب المسافة.

٣ - اختبار ركض ٢٠ م. يقيس السرعة، يسجل المختبر الزمن الذي يقطع به المسافة المحددة وذلك من أفضل ثلاث محاولات ويكون البدء من وضع الوقوف.

٤ - اختبار رمي الكرة الطبية ٣ كغم. يقيس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين، يقف المختبر في دائرة قطرها ٢ م ليرمي الكرة إلى أبعد مسافة بالذراعين، تقاس المسافة من حافة الدائرة الخاصة بالرمي حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض وتسجل أفضل محاولة من المحاولات الخمس.

٥ - اختبار النثي الأمامي من الوقوف: يقيس المرونة، يقف المختبر على مقعد ويقوم بثنى الجذع للأسفل ببطيء إلى أقصى مسافة بعدها يثبت، تقاس المسافة من نهاية الأصابع وحتى سطح المقعد.

٣-٤-٢ اختبارات مستوى الأداء المهاري. تم عمل استبيان لتحديد اختبار، واحد لكل مهارة، استقبال الإرسال، الدفاعي عن الملعب وقد تم انتقائها من قبل الخبراء ملحق (٢) علما إن كل خبير يختار اختبار واحد من اختبارين لكل مهارة تخدم البحث وقد اعتمدت المهارات الأكثر تكرارا كما في الجدول (١).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ 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 مسح^٩.

٣-٢ عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بالأسلوب العمدى وهم اللاعبين الحر (الليبرو) الذين مثلوا أندية النخبة وعددهم (١٠) لاعبين والذين يمثلون نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصل وقد كان سبب الاختبار كونهم لديهم القدرة على الأداء المهاري الأفضل فضلا عن الأداء البدني.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

١- المراجع والمصادر العربية.

٢- استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بالاستقبال والدفاع عن الملعب ملحق (١).

٣- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو.

٤- شريط قياس.

٥- حائط أساس وضع عليه شريط قياس بارتفاع ٣٦٠ سم.

٦- طباشير.

٧- كرات مع شبكة خاصة بالكرة الطائرة.

٣-٤ خطوات تنفيذ البحث.

تم إجراء اختبارات بدنية على اللاعبين بالإضافة إلى قياس مستوى الأداء المهاري. وكما يأتي:-

٣-٤-١ اختبارات القدرات البدنية^{١٠}.

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

١ - اختبار القفز العمودي، يقيس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، يقفز المختبر

^٩- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٨٨، ص ٢٨٠.

^{١٠}- مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، ١٩٧٦، ص ٤٥.

جدول (١)

يمثل المهارات التي تم اختبارها من قبل الخبراء

ت	مهارة الاستقبال	التكرار	مهارة الدفاع عن المنطقة الخلفية	التكرار
١	المنطقة أ و ب = ٣م طول وعرض ٤.٥ كما في الشكل (١) تعطي درجة لكل مركز في المنطقة الامامية	٨	ضرب الكرة من ٤ و ٣ و ٢ على مركز ١ و ٦ و ٥ كما في الشكل (٢) التوصيل في مركز رقم (٢)	٦
٢	توجيه الكرة اثناء الاستقبال لحلقة التصويب الموجودة في مركز (٤)	٢	يقف المدرب على صندوق وبضرب الكرة على المنطقة الخلفية ١ و ٥ و ٦ وهناك مربع محدد ٢×٢م في المنطقة الامامية	٤

اختبار استقبال الإرسال ١١.

يقف اللاعب في المنطقة الخلفية وكما موضحة في شكل (١) أ و ب ٣م×٤.٥م تعطي لكل لاعب ١٥ محاولة في منطقة أ وكذلك ١٥ محاولة في منطقة ب التسجيل ٣ درجة عندما تسقط الكرة في مركز (٢) و ٢ درجة عندما تسقط الكرة في مركز (٣) و ١ درجة عندما تسقط الكرة في مركز (٤) ودرجة صفر عندما تسقط خارج المناطق الثلاث.

حساب الدرجات، تجمع الدرجة لكل منطقة.

١- مهارة الدفاع من المنطقة الخلفية عن الضرب

الساحق ١٢.

يقف المدرب في مركز رقم (٤) ويقوم بتوجيه الكرة نحو مركز رقم (٥) يؤدي المختبر ٥ محاولات وكذلك يقف المدرب في مركز (٣) ويوجه الكرة نحو مركز رقم (٦) وكذلك يقف المدرب في مركز (٢) ويوجه الكرة نحو مركز رقم (١) اليمين. توجد منطقة محددة كما في الشكل (٢) و (٣) و (٤) تعطي لكل مركز درجة.

التسجيل يتم حساب درجات كل منطقة ثم تجمع

المراكز الثلاث جميعها.

٣-٥ الوسائل الإحصائية.

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- الارتباط البسيط Person ١٣.

١١- السيف وديع فرج: دليل المعلم والمدرّب واللاعب ،

منشأة المعارف جلال حمزة وشركاه، ١٩٨٩، ص ٢٤.

١٢- نفس المصدر السابق: ص ٤٠.

١٣- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي:

التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث

التربية الرياضية، الموصل، مطابع الجامعة،

١٩٩٩، ص ١٠١-١٠٧.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج القدرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

جدول (٢)
يبين أوساط وانحرافات المتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	س	ع±
١	استقبال الإرسال	٦٣.٩	١.٢٨
٢	الدفاع عن الملعب	٢٦.١	٠.٨٧
٣	القوة الانفجارية للرجلين	٢٩٥.٧	٥.٢٢
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٨.١٥	٠.٥٤
٥	سرعة مرونة	٤.٠٢	٠.٠٢
٦	مرونة	١٢.١٦	٠.٤٦
٧	القوة الانفجارية للذراعين	٩.٥٢	٠.٤٤

اختبار ركض ٢٠م سرعة بلغ الوسط الحسابي ٤.٠٢ وانحراف ٠.٠٢ وفي اختبار المرونة بلغ الوسط الحسابي ١٢.١٦ وانحراف ٠.٤٦ وفي اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٢كغم بلغ الوسط الحسابي ٩.٥٢ وانحراف معياري ٠.٤٤.

٤-٢ مناقشة نتائج معنوية الارتباط بين مهارة الاستقبال عن الإرسال والقدرات البدنية.

من خلال جدول (٢) الذي يبين لنا أن الوسط الحسابي لاختبار مهارة استقبال الإرسال بلغ ٦٣.٩ وانحراف معياري ١.٢٨ أما في اختبار الدفاع عن الملعب بلغ الوسط الحسابي ٢٦.١ وانحراف معياري ٠.٨٧ وفي اختبار القفز العمودي بلغ الوسط الحسابي ٢٩٥.٧ وانحراف معياري ٥.٢٢ وكذلك في اختبار ثلاث وثبات طويلة بلغ الوسط الحسابي ٨.١٥ وانحراف معياري ٠.٥٤ وفي

جدول (٣)

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 (٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥
١	القوة الانفجارية للرجلين	٢٩٥.٧	٥.٢٢	٠.٦٥	٠.٦٣
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٨.١٥	٠.٥٤	٠.٨٨	
٣	سرعة مرونة	٤.٠٢	٠.٠٢	٠.٩٤-	
٤	مرونة	١٢.١٦	٠.٤٦	٠.٧٦-	
٥	القوة الانفجارية للذراعين	٩.٥٢	٠.٤٤	٠.٣٧	

بين السرعة ومهارة الاستقبال لان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من الجدولية.

أما في اختبار المرونة فقد ظهر فيه معامل الارتباط ٠.٧٦ مما يدل على وجود ارتباط بين المرونة والاستقبال لان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم ظهر فيه معامل الارتباط ٠.٣٧ مما يدل على إن الارتباط عشوائي بين الصفة البدنية والمهارة لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اصغر من الجدولية.

٤-٣ مناقشة نتائج معنوية الارتباط بين مهارة الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية الضرب الساحق والقدرات البدنية

من خلال جدول (٣) الذي يبين لنا إن معامل الارتباط بين اختبار مهارة الاستقبال واختبار القفز العمودي من الثابت هي ٠.٦٥ مما يدل على وجود ارتباط بين صفة القفز العمودي والاستقبال عن الإرسال لان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما بالنسبة لاختبار ثلاث وثبات طويلة فقد تبين فيه معامل الارتباط هي ٠.٨٨ مما يدل على وجود ارتباط بين الصفة البدنية والمهارة لان قيمة (ر) الارتباط المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار ركض ٢٠ م سرعة فقد ظهر فيه معامل الارتباط هو ٠.٩٤ مما يدل على وجود ارتباط

جدول (٤)

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 (٨) ومستوى دلالة ٠.٠٥
١	القوة الانفجارية للرجلين	٢٩٥.٧	٥.٢٢	٠.٥١	٠.٦٣
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٨.١٥	٠.٥٤	٠.٩٠	
٣	سرعة	٤.٠٢	٠.٠٢	٠.٨٠-	
٤	مرونة	١٢.١٦	٠.٤٦	٠.٦٦-	
٥	القوة الانفجارية للذراعين	٩.٥٢	٠.٤٤	٠.١٧٨	

ومن خلال ذلك يبين لنا إن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مهارة الاستقبال عن الإرسال والقدرات البدنية (القوة الانفجارية والسرعة وثلاث وثبات طويلة والمرونة) مع مستوى انجاز مهارة الاستقبال عن الإرسال إذ يعزو الباحثان 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 واحدة)) ١٤ وكذلك يعزو الباحثان 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

من خلال جدول (٤) الذي يبين لنا إن قيمة معامل الارتباط بين القفز العمودي من الثابت هي ٠.٥١ 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 ٠.٩٠ مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار ركض سرعة ٢٠ م فقد تبين معامل الارتباط ٠.٨٠ مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار المرونة فقد تبين فيه معامل الارتباط ٠.٦٦ مما يدل على وجود معامل الارتباط لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية.

أما في اختبار رمي الكرة الطبية وزن ٣ كغم فقد تبين معامل الارتباط ٠.١٧٨ مما يدل على إن الارتباط عشوائي لان فيه قيمة (ر) المحسوبة اصغر من الجدولية.

^{١٤} محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، ١٩٩٥، ص ٥٥.

- ٣- إجراء اختبارات دورية للاعب الحر في الإعداد البدني والمهاري.
- ٤- عمل دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات مختلفة ولمراكز أخرى.
- ٥- تقييم نتائج الدراسة الحالية على الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد العراقي المركزي بالكرة الطائرة.

المصادر

- إبراهيم سلامة: اللياقة البدنية، الإسكندرية، دار الفكر العربي، ١٩٦٩.
- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٨٨.
- السيف وديع فرج: دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف جلال حمزة وشركاه، ١٩٨٩.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن: علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- عصام الوشاحي: الكرة الطائرة للناشئين، ج ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٣.
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للألعاب الجماعية، بغداد، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، ١٩٩٥.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مصر، دار المعارف، ١٩٩٥.
- محمد صبحي حسين وحمد عبيد المنعم: طرق تحليل المباريات بالكرة الطائرة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٤.
- محمد صبحي وحمد عبيد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، روز اليوسف، ١٩٨٨.
- مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، ١٩٧٦.
- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، ١٩٧٦.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، مطابع الجامعة، ١٩٩٩.

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)) ١٥ مما يؤدي حتماً إلى تحقيق الانجاز فضلا عن ذلك فإن الإعداد البدني والمهاري له تأثير مباشر على الإعداد الخططي والنفسي لدى الفريق أو اللاعب.

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

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات.

٥-١ الاستنتاجات.

- ١- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعب الحر ونجاحه (القفز العمودي، ثلاث وثبات طويلة، ركض ٢٠م، والمرونة).
- ٢- هنالك علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب الساق للاعب الحر ونجاحه (ثلاث وثبات).
- ٣- عدم وجود علاقة ارتباط بين استقبال الإرسال واختبار رمي الكرة الطبية وكذلك بين الدفاع عن الملعب والقفز العمودي ورمي الكرة الطبية.
- ٤- أفضل مستوى للارتباط بين مهارة الاستقبال والقدرات البدنية هي ركض سرعة ٢٠م بلغ ٠.٩٤ بينما أفضل مستوى بين مهارة الدفاع عن الملعب والقدرات البدنية هو اختبار ثلاث وثبات طويلة بلغ ٠.٩٠.
- ٥- أقل مستوى كان في اختبار مهارة الاستقبال ورمي الكرة الطبية بلغ ٠.٣٧ وكذلك بين مهارة الدفاع ورمي الكرة الطبية بلغ ٠.١٧٨ وكذلك القفز العمودي بلغ ٠.٥١.

٥-٢ التوصيات.

- ١- إعطاء أهمية خاصة للإعداد البدني وربطه بالإعداد المهاري للاعب الحر لغرض الوصول للمستويات العالية.
- ٢- إعطاء الوقت الكافي في الخطة التدريبية لتدريب مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب لدى اللاعب الحر لكونه يلعب دور كبير في نجاح الإعداد الخططي للفريق.

^{١٥} مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت، دار المعارف، ١٩٧٦، ص ١٥٧.

الاشكال

		٣		
		درجات		ب →
		٢		
		درجتين		
		١		أ →
		درجة		
T				

المنطقة أ، ب = ٣ م × ٤.٥ م

شكل (١) مهارة الاستقبال

- (٢ درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (٣).
- (١ درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (٤).
- (صفر) عندما تسقط الكرة خارج المناطق الثلاث.
- * ملحوظة: على المدرب أن يحاول بقدر الإمكان عدم التنويع في ضربات الإرسال.

- * (١٥ محاولة) من المنطقة (أ) إلى المراكز (٢، ٣، ٤).
- * (١٥ محاولة) من المنطقة (ب) إلى المراكز (٢، ٣، ٤).
- * التسجيل :- (٣ درجة) عندما تسقط الكرة في مركز (٢).

الاشكال

P	صفر	١		
صفر	١	٣		
صفر	٢	٢		

شكل (٢) مهارات الدفاع من المنطقة الخلفية عن الضرب الساق

صفر	صفر	١		
P	١	٣		
صفر	٢	٢		

شكل (٣)

مركز (١)		١	صفر	صفر
	٣	١	صفر	صفر
	٢	٢	P	

شكل (٤)

يقف المدرب على صندوق ويضرب الكرة على المنطقة الخلفية (١ و ٦ و ٥) وهناك مربع محدد 2×2 م في المنطق الأمامية.

٠ ← = اتجاه ضرب الكرة.

* (٥ محاولات) ضرب من المراكز الأمامية في اتجاه المراكز الخلفية في الملعب الآخر على كل مركز (٥، ٦، ١).

* التسجيل:- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة كما هو موضح بالرسم يحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البصرة

كلية التربية الرياضية

م / استنبان

السيد الخبير

المحترم

يروم الباحثان 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.

الباحثان

مهارة الاستقبال:

١- المنطقة أ و ب = ٣ م طول وعرض ٤.٥ م كما في الشكل (١) تعطي درجة لكل مركز في المنطقة الأمامية.

٢- توجيه الكرة أثناء الاستقبال لحلقة التصويب الموجودة في مركز (٤).

مهارة الدفاع عن المنطقة الخلفية:

ضرب الكرة من مركز (٤) و (٢) على مركز (١) و ٦ و ٥ كما في الشكل (٢) يكون التوصيل في مركز رقم (٢).

ملحق (٢)الخبراء

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

Some Physical Promotes and its relation with the performance of free player Allebr in volleyball.

Researcher
Adel Majeed Kezal

Researcher
Sa'ad Laiyeth Abdul Kareem

20.1.2009. The place in the hall of Al-Kufa club and technical institution Al-Kufa.

The researcher in the theoretical part deal with the importance of volleyball also the relation between the physical applities and skillful preparation of volleyball. In addition they present the method of the study and field procedure that is descriptive. The objectives are selected deplatry. They are (10) ten in number. The researcher use the statistic method that helping to reach to the results of the study. The researchers present and analysis the results and discussing them. They conclude:-

- 1- There is relation between physical appiltion and pass-receiving skill of the free-player and his success.
- 2- There is relation between some physical applitions and defense skill of conclusive hit and his success.

The main recommendations are:-

- 1- Giving especial importance to the physical training an related it with the skillful preparation of free-player in order to reach the high levels.
- 2- Giving enough time in the training plan in order to practice receive skill and defense of free player as he play a great role in the success of .planning of the team

Abstract

The research consists of the introduction of the study and its significance. The researchers assume that the scientific developments happen to many field and sport education is one of these fields as it cooperate with other sciences like antinomy, motor-movement and taking and using the best means and scientific bases without have been produced through experimental studies and researches on the process of a complete preparation. The physical training leads to high levels since the of all suspects, technical, physical skilled and strategies therefore must focus on them because they are related connected to each other.]

The problem of the study is that the soccer of the player's plan depends mainly on their physical fitness and basic skills. The physical and skillful preparation is essential on the process of player preparation in volleyball. However; depending on the researcher's experience in the field of volleyball training they notice shontcomd and weakness in the level of free-player performance, they believe that due to the weakness of physical training process.

The study aims at knowing the level of some physical properties value to the free-player. Whereas the hypotheses of the study is that there is as statistics relation between physical preparation and skillful a achievement of fee-player. Concerning the aspects of the study, the objectives are the player whom participate in prime season, free, 2008-2009. the time: the period from 5.12.2008-