

علاقة بعض القدرات الحركية الخاصة بدقة

أداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

د.عدنان هادي موسى Adnanhm1966@yahoo.com

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة الحمدانية

السيد أثيل وسام نوح السيد سالار صلاح باكوز

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢٠/٧/١٥ تاريخ قبول النشر ٢٠٢٠/٩/١

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين :

- بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة. وقد اعتمد المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بلاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة (متدمات) للموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (١٨) لاعبة، واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعبة، وتم التجانس فيما بينهم. واستخدم الباحثون استمارات الاستبيان والاختبارات والمقاييس كأدوات للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج. وخلص الباحثون إلى أن القدرات الحركية الخاصة تؤثر إيجابياً في دقة الأداء المهاري بالكرة الطائرة من خلال وجود العلاقات المعنوية فيما بينها. وإن تحقيق اللاعبات للمستوى الجيد بمتغير القدرات الحركية الخاصة، فضلاً عن دقة الأداء الجيد لهن في مهارة الضرب الساحق أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها. وأوصى الباحثون بضرورة استخدام البرامج التدريبية والتعليمية التي تهتم بمتغيرات القدرات الحركية الخاصة ضمن برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي والعقلي للاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة. الكلمات المفتاحية: (القدرات الحركية ، دقة أداء ، الضرب الساحق ، الكرة الطائرة).

Relationship of some special kinetic abilities with the performance accuracy of spike skill in volleyball

Dr. Adnan Hadi Mousa Adnanhm1966@yahoo.com

Department of Physical Education And Sports Science

College of Education / Al-Hamdaniyah University

Mr. Atheel Wissam Noa Mr. Salar Salah Bakouz

The research aims to:

- Knowing the relationship between some special kinetic abilities with the performance accuracy of spike skill for the female players of Qaraqosh Sports Club in volleyball.

The researchers used the descriptive method by correlation study style approach due to its suitability and the nature of the research, and the research community was represented by the female players of Qaraqosh Sports Club in volleyball (advanced) for the sports season (2018-2019) and their number is (18) female players, and the research sample included (12) female players. Homogeneity between them was done, researchers used questionnaire forms tests and measurements as tools to reach achievement of research goals. The SPSS statistical package was used to treat the result.

And the researchers concluded that special kinetic abilities positively affect the accuracy of volleyball's skill performance through the significant relationships between

them. The achievement of the female players to the good level of the variable of the special kinetic abilities as well as the accuracy of their good performance in the skill of spike led to the significant relationship between them. The researchers recommended the necessity of using training and educational programs that are concerned with the variables of special kinetic abilities within the physical, skill, planning and mental preparation programs for the female players of Qaraqosh Sports Club in volleyball.

Key words: (kinetic abilities, performance accuracy, spike, volleyball) .

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد الرياضة المقياس الحقيقي للتقدم في المجتمعات المتحضرة وذلك لما لها من مكانة كبيرة في التقدم الفكري لأي مجتمع، ومن أجل التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالمياً، نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعاً أو باباً في البحث إلا وطرقته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرعية التي كونت لنفسها أساليب متقدمة إذا ما قورنت بعمرها القصير نسبياً كونها تعتبر من الألعاب المليئة بالفرص التي تساعد ممارسيها على النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي. وأن لهذه القدرات الحركية دوراً فاعلاً وكبيراً في تحقيق الإنجاز على الصعيد الفردي والفرقي للاعبين.

إذ تعد " القدرات البدنية والحركية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات، وذلك لكون القدرات البدنية والحركية تعد الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن الحصول على ضرب هجومي جيد من لاعبة ليس لديها القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة تؤديها اللاعبة في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء". (خضر، ١٩٩٧، ١٨) وتعتبر " القدرات البدنية والحركية هي القاعدة الهامة التي تستطيع بها اللاعبة التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة، وتلزم اللاعبة القوة حتى تستطيع الوثب إلى الأعلى لأداء الضربات بقوة كبيرة، كما تحتاج اللاعبة إلى تنمية الرشاقة لكي تستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة" (فرج، ١٩٩٠، ٥٢) ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي، وكذلك يتطلب الأداء للقدرات الحركية التي تعد إحدى المكونات الأساسية في سلسلة إعداد اللاعبة الجيدة في الكرة الطائرة، وتعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي مستوى الأداء بين الفرق، وبما أن كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من القدرات الحركية كان لزاماً على المدربين مراعاة ذلك، واللاعبة التي تتمتع بقدرات حركية عالية قادرة على تحسين مستواها المهاري والخططي، فضلاً عن مساعدتها في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مهارة الضرب الساحق تتطلب قدرات حركية خاصة كي تستطيع اللاعبة تنفيذ الواجب الحركي.

لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية وتأثيرها على دقة أداء مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة و لتسليط الضوء على دور وأهمية القدرات الحركية و وضعها نصب أعين المتخصصين كي يعملوا على تطوير التمارين التي تعمل على تنميتها لدى اللاعبات والي ستؤدي بدورها إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لديهم.

٢-١ مشكلة البحث :

إن لاعبة الكرة الطائرة لا يمكن إن تحقق الانجاز والوصول الى المستويات العليا ما لم تتوفر لديها مواصفات جسمية وبدنية وحركية تتماشى مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، وعليه يتم اختيار اللاعبين بما يتناسب من قدرات عالية أو العمل على تطوير هذه القدرات ونوع المهارات التي تنفذها اللاعب، ومن خلال متابعة الباحثون إلى أكثر المصادر العلمية، فضلاً عن متابعة مباريات الكرة الطائرة المحلية للنساء لاحظنا ان هناك تبايناً في أداء اللاعبين في أثناء المباراة الواحدة، أو في أثناء البطولة وعدم مقدرتهم من أداء المهارات الخاصة باللعب بالمستوى نفسه والدقة في أثناء فترة المباراة أو البطولة، مما قد يؤثر في نتائجهم وقد يكون سبب ذلك وجود ضعف وتدني في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة لدى بعض اللاعبين، وقلة الاهتمام بها من قبل بعض المدربين في العملية التدريبية، علماً أنها من المتطلبات الأساسية للاعبة الكرة الطائرة.

ولهذا حدد الباحثون هذه المشكلة وأبعادها من خلال إيجاد علاقة هذه القدرات الحركية بدقة أداء مهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة والوقوف على معالجات هذه المشكلة من اجل الإسهام في الارتقاء بمستوى هذه القدرات لدى لاعبات الكرة الطائرة ومساعدة المدربين للنهوض بمستوى اللعبة. وتتلخص مشكلة البحث بالتساؤل الآتي:

هل توجد علاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة بدقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه لدى لاعبات الكرة الطائرة ؟

٣-١ هدف البحث :

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.

٤-١ فرض البحث :

- توجد علاقة معنوية بين بعض القدرات الحركية الخاصة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه لدى لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة .

٢- الدراسات السابقة:

١-٢ دراسة (هليل، وزغير، ٢٠١٣) بعنوان " علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين " .

" هدف البحث إلى التعرف على بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة لدى لاعبي المنتخب الوطني بالتنس والتعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية والحركية بدقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالتنس، وافترض الباحثان بان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالتنس لدى لاعبي المنتخب الوطني. وتطرق الباحثان إلى الدراسات النظرية التي احتوت على مباحث متعددة تتعلق بموضوع البحث ، وقد اشتملت عينة البحث على لاعبي المنتخب الوطني بالتنس حسب التصنيف للعام (٢٠١٢-٢٠١٣) وعددهم (٨) لاعبين ، وقد قام الباحثان من خلال آراء الخبراء بتحديد بعض القدرات البدنية والحركية التي قد يكون لها

علاقة بلعبة التنس وكذلك تم اختيار الاختبارات الخاصة بهذه القدرات البدنية والحركية، وكذلك الاختبارات الخاصة بمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية قام الباحثان بعمل الاختبارات الأساسية للبحث حيث تم إجراء اختبار الضربتين الأمامية والخلفية للاعبين المنتخب، وفي اليوم التالي تم إجراء الاختبارات البدنية والحركية وعلى الملاعب الخارجية نفسها، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى ما يأتي :

- ١- وجود ارتباط معنوي بين القدرات البدنية والحركية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، والاستجابة الحركية، والرشاقة) ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس .
- ٢- وجود ارتباط غير معنوي بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية للتنس " . (هليل و زغير ، ٢٠١٣) رقم الصفحة.

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة الارتباطية.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بلاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة (متدمات) للموسم الرياضي (٢٠١٨-٢٠١٩) والبالغ عددهم (١٨) لاعبة، وقد اختيرت عينة البحث بطريقة عمدية " إذ إن الباحث يختار العينة التي تتلاءم مع بحثه وهذا هو الذي يقدر حاجته إلى المعلومات التي تحقق غرضه " (عدس وآخرون، ١٩٨٨، ١١٦). وتم استبعاد (٦) لاعبات لمشاركتهن ضمن التجربة الاستطلاعية، وبلغ العدد النهائي للعينة (١٢) لاعبة ويمثلون نسبة (٦٦.٦٦٦٪). ولغرض تحقيق التجانس بين اللاعبات تم ضبط المتغيرات الآتية والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المعالم الإحصائية
٠,٣٢٠	٢.٧٧٩	٢٢.٥٠٠	العمر الزمني (سنة)
٠,٧٩٣	٤.٢٠٦	١٦٤.٣٣٣	الطول (سم)
٠,٤٢٠ -	٣.١٧٥	٥٧.٩١٦	الكتلة (كغم)
٠.١٩٦ -	١,٨٨٢	٦.٥٠٠	العمر التدريبي (سنة)

٣-٣ أدوات البحث :

نظراً لشمول الدراسة على متغيرات القدرات الحركية الخاصة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة تطلب استخدام الأدوات الآتية : (استمارات الاستبيان ، الاختبارات ، المصادر والمراجع).

٣-٣-١ استمارات الاستبيان: لتحديد متغيرات الدراسة قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان وكما يأتي :

٣-٣-١-١ استمارة تحديد القدرات الحركية : تم إعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي المتخصصين حول تحديد القدرات الحركية الخاصة .

فقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين* ضمن مجالات (الكرة الطائرة، والتعلم الحركي، والاختبارات والقياس). لبيان أي القدرات تلائم عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم تحديد القدرات الحركية الخاصة والتي حصلت على "نسبة اتفاق أكثر من ٧٥٪ فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) و الجدول (٢) يبين القدرات التي تم الاتفاق عليها.

الجدول (٢)

يبين نسبة اتفاق المتخصصين حول تحديد أهم القدرات الحركية بالكرة الطائرة

ت	القدرات الحركية	عدد المتخصصين		نسبة الاتفاق
		أمتفقيين	أكلي	
١-	سرعة رد الفعل	٧	٧	١٠٠٪
٢-	الرشاقة	٧	٧	١٠٠٪
٣-	المرونة	٦	٧	٨٥.٧١٤٪

٣-١-٢-٣ استمارة تحديد اختبارات القدرات الحركية : تم إعداد استمارة استبيان لاستطلاع المتخصصين حول تحديد الاختبارات التي تقيس هذه القدرات وكما في الملحق (١) ، فقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين* وبعد جمع الاستمارات وتفريغها اتفق المختصون على تحديد الاختبارات المختارة لعينة البحث وبنسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر. والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

يبين نسبة اتفاق المتخصصين حول تحديد اختبارات القدرات الحركية

ت	القدرات الحركية	اختبارات القدرات الحركية	نسبة الاتفاق	عدد المتخصصين
١	سرعة رد الفعل	- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير	٨٥.٧١٤٪	٦
٢	الرشاقة	- اختبار ركض ١٥ م عكس الإشارة	١٤.٢٨٥٪	١
٢	الرشاقة	- الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (٩-٣-٦-٣-٩)	٨٥.٧١٤٪	٦
٣	المرونة	- الجري متعدد الجهات	١٤.٢٨٥٪	١
٣	المرونة	- اختبار ثني الجذع من الوقوف	١٤.٢٨٥٪	١
٣	المرونة	- اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح	٨٥.٧١٤٪	٦

* أسماء المتخصصين كما موضحة في الملحق (٣).

* أسماء المتخصصين كما موضحة في الملحق (٣).

٣-١-٣-٣ استمارة تحديد اختبار مهارة الضرب الساحق : فقد تم إعداد استبيان لاستطلاع آراء المتخصصين حول تحديد أهم اختبار يقيس مهارة الضرب الساحق وكما في الملحق (١).
تم عرض الاستمارة على مجموعة من المتخصصين* ضمن مجالات (التعلم الحركي ، والاختبارات والقياس ، والكرة الطائرة) وطلب منهم تحديد الاختبار الأكثر أهمية. وبعد جمع الاستمارات وتقريرها اتفق المتخصصين على ترشيح الاختبار ألمختار لعينة البحث وبنسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر. والجدول (٤) يبين ذلك
الجدول (٤)

يبين نسبة اتفاق آراء المتخصصين حول أهم اختبار مهاري للضرب الساحق

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	نسبة الاتفاق	عدد المختصين
١	الضرب الساحق	١. نموذج اختبار مهارة الضرب الساحق المستقيم ٢. نموذج اختبار دقة الضرب الساحق من مركز (٤) نحو مركز (٦) ٣. نموذج اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي	٨٥.٧١٤% ١٤.٢٨٥% ٠.٠٠٠%	٦ ١ -

٣-٣-٢ الاختبارات

٣-٣-٢-١ اختبار القدرات الحركية الخاصة

٣-٣-٢-١-١ " اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختبار المثير" (ابو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٢-٤٠٤)

٣-٣-٢-١-٢ " اختبار الركض المرتد ضمن خطوط ملعب الكرة الطائرة (٩-٣-٦-٣-٩)" (حسانين و عبد المنعم، ١٩٩٧، ١٤٣-١٤٤)

٣-٣-٢-١-٣ " اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح ". (ابو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٩) والملحق (١) يوضح مواصفات اختبارات القدرات الحركية

٣-٣-٢-٢ الاختبار المهاري

٣-٣-٢-٢-١ " اختبار مهارة الضرب الساحق " . (Ralph & Bob B ,1982,49-56) والملحق (٣) يوضح مواصفات الاختبار المهاري لعينة البحث.

٣-٣-٤ الأجهزة والأدوات المستخدمة

١. ميزان طبي يقيس لأقرب نصف كيلو غرام، صافرة ، طباشير، مسطرة.
٢. ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن بالدقائق والثواني.
٣. شريط قياس لقياس المسافات + شريط لاصق بعرض (٥سم).
٤. ملعب الكرة الطائرة قانوني + شبكة كرة الطائرة + كرات طائرة عدد (١٠).

* أسماء المتخصصين في الملحق (٣).

٣-٥ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠١٩/٢/٩ على (٦) لاعبات من عينة البحث الأصلية. وقد كان من نتائج الدراسة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة لدى الباحثون عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق، وكفاءة فريق العمل المساعد*.

٣-٦ التطبيق النهائي للاختبارات:

تم تطبيق اختبارات القدرات الحركية والاختبار المهاري على جميع لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة عينة البحث للمدة من ٢٠١٩/ ٢/١٨ ولغاية ٢٠١٩/٢/١٩ كما يأتي:

١. تم إجراء اختبار القدرات الحركية والاختبار المهاري تحت الظروف نفسها لعينة البحث ، وتم استخدام أجهزة قياس واحدة.
٢. تسجيل النتائج طبقاً للمواصفات والشروط المحددة لكل اختبار .
٣. قسم الباحثون تطبيق القياسات والاختبارات المعتمدة في البحث على مدى يومين لعينة البحث وكما يلي:

- اليوم الأول :

قياس الطول والكتلة، وتطبيق اختبارات القدرات الحركية الخاصة بعد أن تم عرض وشرح جميع مفردات الاختبارات.

- اليوم الثاني:

تطبيق الاختبار المهاري بعد أن تم شرح كيفية تنفيذ الاختبار والتأكد من مدى استيعاب اللاعبات لطريقة التنفيذ، إذ تأخذ اللاعبات الإحماء الكافي ثم تقوم بتطبيق اختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

للتوصل إلى نتائج البحث قام الباحثون بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

* تكون فريق العمل المساعد من :

١. السيد سعد بهنام جرجيس
٢. السيد مارفن سعد بهنان
مدرّب نادي قرقوش الرياضي للنساء .
مدرّب رياضي .

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث وعلى النحو الآتي :

١. قياس متغيرات القدرات الحركية والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في اختبارات القدرات الحركية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية اختبارات تركيز الانتباه و القدرات البدنية والحركية	متغيرات البحث
٠.١١٥٦	١.٨٧٠	ثا	اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقا لاختيار المثير	القدرات الحركية
٠.٢٣٦٧	٨.٧٦٦	ثا	الركض المرتد (٩-٣-٦-٣-٩)	
٥.٤٨٢٧	٦٧.٣٣٣	سم	اختبار رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح	

يتبين من الجدول أعلاه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات القدرات الحركية التي تم قياسها من خلال الاختبارات المستخدمة.

٢. قياس دقة أداء مهارة الضرب الساحق المعتمد في البحث على لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبار المهاري
١.٧٥٨١	١٥.٠٠٠	درجة	اختبار مهارة الضرب الساحق دقة الأداء

يتبين من الجدول أعلاه أوسط الحسابي والانحراف المعياري لدقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، والتي تم قياسها من خلال الاختبار المستخدم.

ولأجل تحقيق فرضية البحث: تم حساب معامل الارتباط بين كل متغيرات القدرات الحركية التي تم قياسها مع دقة أداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى اللاعبات وعلى النحو الآتي:

الجدول (٧)

يبين معاملات الارتباط بين متغيرات القدرات الحركية ودقة الأداء المهاري

دقة الأداء	القدرات الحركية
مهارة الضرب الساحق	
* ٠.٩٣٩ -	- اختبار القدرة على الاستجابة الحركية والتحرك بسرعة وفقاً لاختيار المثير
* ٠.٨٦٣ -	- اختبار الركض المرتد (٩-٣-٦-٣-٩)
* ٠.٩٠٥	- اختبار رفع أكتفين لأعلى من وضع الانبطاح

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ر) الجدولية = (٠,٥٧٦)

٤-٢ مناقشة النتائج

يثبت الجدول (٧) وجود علاقة معنوية بين متغيرات القدرات الحركية ودقة الأداء المهاري، وذلك ما يؤكد هذا الارتباط المهم لأنه يعبر عن حالة مهمة من حالات التوافق البدني المهاري الذي يمكن من خلاله أن نشخص ونقوم مستوى الإنجاز بشكل صحيح ودقيق. وفي هذا الصدد يؤكد (خطايبه، ١٩٩٦) إلى أن " لعبة الكرة الطائرة تعد من الألعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغته، حيث أن المباراة أحياناً تستمر إلى أكثر من ساعتين فهذا يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز ويقظة مستمرة وتركيز دائم حتى يستطيعوا التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات الغير متوقعة والعمل لصالح فريقهم في كسب نقطة المباراة أو الحصول على الكرة والفوز بالمباراة ". (خطايبه، ١٩٩٦، ٢٩٠).

لذلك يرى الباحثون أن الدقة تعد من أهم القدرات الحركية التي تحتاجها لاعبة الكرة الطائرة في تنفيذها للمهارات الأساسية تنفيذاً جيداً. إذ " تؤدي ممارسة الكرة الطائرة إلى تحسين الدقة من حيث دقة إدراك قوة الضربات وسرعتها ودقة إدراك وارتفاع الكرة وبعدها واتجاهها ومكان مناسب لتوجيهها إليه سواء كان ذلك في التمير أو الإرسال أو الضرب الساحق أو الصد ". (فرج، ١٩٩٠، ٥٥)

وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار الرشاقة (الركض المرتد) ودقة أداء مهارة الضرب الساحق، فإن الجدول المرقم (٧) يبين وجود علاقة معنوية عكسية بين هذه المتغيرات ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن " الرشاقة تحتل المرتبة الأولى للقدرات الحركية في رياضة الكرة الطائرة لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة، حيث تتطلب هذه المهارة تغير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة ".

(الببيك، ١٩٩٢، ١٢٩)

ويضيف (عبد الكريم، ٢٠٠١) أن " الضربة الساحقة تظهر فيها أهمية الرشاقة من تغيير الاتجاه مع دمج عدة مهارات في آن واحد ". (عبد الكريم، ٢٠٠١، ٤٥-٤٤)

ويرى الباحثون أن الرشاقة تعد من أهم القدرات التي تكسب الرياضي القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة، وتحدد درجة دقته وانسيابيته، وتوقيتته، وتوافقه، وتوازنه، وسرعة رد فعله، كما تسهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير الاتجاه الحركي في أثناء الطيران في الهواء، وكذلك تغيير السرعات، وكذلك الخداع بالتمرير والتنوع في الضربات الهجومية، طبقاً لمتطلبات اللعب ودمج أكثر من مهارة في حركة واحدة، وبالسرعة اللازمة للأداء المهاري للضربة الهجومية بالكرة الطائرة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار السرعة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق ، فإن الجدول (٧) يثبت وجود علاقة معنوية عكسية بين هذه المتغيرات، ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى إن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة سريعة حيث تتوالى فيها الاندفاعات السريعة المفاجأة في شتى الاتجاهات، وفي أوقات متتابة ، وفي مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة .

ونظراً " لتنوع الأداء المهاري والخططي في الكرة الطائرة ، فإن ذلك يستدعي من اللاعبين العديد من حركات البدء السريع، والانطلاقات السريعة، لذلك فإن لاعبة الكرة الطائرة لابد أن تتميز بالقدرة على الانطلاق وسرعة التحرك مع التوقف السريع وتغيير الاتجاه، لكي تستطيع القيام بالأداء المهاري السريع بنجاح " .
(حسن ، ١٩٩٨ ، ٢٧)

ويرى الباحثون أن السرعة عبارة عن سرعة الانقباضات العضلية، ولها علاقة بالسرعة الحركية، فهي تنقسم من الناحية الفنية إلى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، لذا يجب على اللاعبة أن تكون سريعةً أولاً ، إذ إن جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة، وهي عامل حاسم في أداء الضربة الهجومية في مختلف الاتجاهات.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين درجة اختبار المرونة ودقة أداء مهارة الضرب الساحق، فإن الجدول المرقم (٧) يبين وجود علاقة معنوية بين هذه المتغيرات ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى المرونة قدرة حركية ضرورية لأداء الحركات والمهارات الرياضية المختلفة، والمفاصل تعد الاجزاء المسئولة عن المرونة في جسم الانسان ويشير(حسانين ، وعبد المنعم ، ١٩٩٧) نقلاً عن لاري كيش **Larry Kich** "

ان اهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة تتمثل في :

- ١- قابلية العضلات والاربطة للامتطاط.
 - ٢- قابلية المفاصل للحركة (المرونة المفصلية).
 - ٣- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي " . (حسانين ، وعبد المنعم ، ١٩٩٧، ١٤٨)
- وقد اتفق العديد من العلماء على ان المرونة احدى القدرات الضرورية في الكرة الطائرة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١-١-٥ تؤثر القدرات الحركية إيجابيا في دقة الأداء المهاري بالكرة الطائرة، من خلال وجود العلاقات المعنوية فيما بينها .

٢-١-٥ إن تحقيق لاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة للمستوى الجيد بمتغير القدرات الحركية (سرعة رد الفعل و الرشاقة و المرونة)، فضلا عن دقة الأداء الجيد لهن في مهارة الضرب الساحق أدى إلى وجود العلاقة المعنوية بينها.

٥- ٢ التوصيات

١-٢-٥ استخدام البرامج التدريبية والتعليمية التي تهتم بمتغيرات القدرات الحركية ضمن برامج الإعداد البدني والمهاري ولخططي للاعبات أندية القطر للدرجة الأولى بالكرة الطائرة .

٢-٢-٥ الاهتمام بتطوير متغير القدرات الحركية (سرعة رد الفعل، والرشاقة، والمرونة) التي أظهرت علاقة معنوية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للاعبات نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة.

٦- المصادر العربية والأجنبية :

١. أبو زيد، عماد الدين (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية، ط١، منشأة المعارف الاسكندرية.

٢. بلوم ، بنيامين ، واخرون (١٩٨٣) : تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، ماكروهيل ، القاهرة.

٣. البيك، على فهمي (١٩٩٢): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، الإسكندرية ، مطبعة التوني بالإسكندرية.

٤. التكريتي، وديع ياسين محمد و العبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٥. حجاج، حسين (١٩٩٥) : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الاداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٢٤)، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية.

٦. حسانين، محمد صبحي وعبد المنعم حمدي (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧. حسن ، زكي محمد محمد (١٩٩٨): الكرة الطائرة إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، مصر .

٨. حسين ، قاسم حسن (١٩٨٥): تدريب اللياقة البدنية والتكنيك في الألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة، الموصل .

٩. خضر، حنان (١٩٩٧): تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتي التمير والإرسال للناشئين بالكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١٠. خطيبة ، أكرم زكي (١٩٩٦): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
١١. خيون ، يعرب (٢٠١٠) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط٢، مطبعة الكلمة الطيبة، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.
١٢. خيون، يعرب (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، العراق.
١٣. عبد الكريم، محمود (٢٠٠١): الكرة الطائرة (تدريب وتعليم)، مطابع الأهرام، القاهرة.
١٤. عبيدات ، ذوقان وحصان آخرون (١٩٨٨): البحث العلمي، دار الفكر للنشر والتوزيع عمان، الأردن.
١٥. عدس ، عبد الرحمن وآخرون (١٩٨٨): دليل المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس.
١٦. فرج، ألين وديع (١٩٩٠): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الإسكندرية، دار المعارف، مصر.
١٧. قطب، سعد و الصميدعي، لؤي (١٩٨٥): الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، منشورات مكتبة بسام، الموصل.
١٨. الكاتب، عقيل عبد الله (١٩٨٨): الكرة الطائرة، التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، Volleyball، ج ٢، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق.
١٩. هليل ، محمد حسن ، و زغير ، رائد مهوس (٢٠١٣) :علاقة بعض القدرات البدنية والحركية في دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس للمتقدمين، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الرابع، المجلد السادس، ٢٠١٣.

20 . Marion Y.L.A Lecenders; Akineiological Analvis of the spike volleyball

Technical ; Jowal ,NO , November ,1980,P25.

21.. Ralph & Bob B. (1982): **Spiking Champion Ship Volleyball** by The Experts

2nd ed., Leisure Pre, West point, Network.

الملحق (١)

يوضح مواصفات اختبارات القدرات الحركية

الاختبار الأول

" اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة و دقة على وفق الاختبار و المثير .
- الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (٢٠م) و بعرض (٢م) - ساعة توقيت- شريط قياس.
- الإجراءات: تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط وآخر (٦.٤٠ م) وطول (١م).
- طريقة الأداء:
- تقف ألمختبرة عند احدى نهايتي خط المنتصف في مراجعة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط.
- تتخذ ألمختبرة وضح الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين و الجسم ينحني للأمام قليلا.
- يمسك الحكم بساعة الايقاف باحدى يديه و يرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين و في الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
- تستجيب المختبرة لإشارة اليد و تحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف (٦.٤٠ م)
- عندما تقطع ألمختبرة خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بايقاف الساعة .
- اذا بدأت ألمختبرة الجري في الاتجاه الخاطى فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى تغيير المختبرة من إتجاهها الخاطى و تصل إلى خط الجانب الاخر .
- تعطى ألمختبرة عشرة محاولات متتالية بين محاولة وأخرى (٢٠ ثا) ويواقع خمس محاولات لكل جانب.
- يتم اختيار كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبه ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكارتون) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) و على الخمس الاخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس ثم تسحب دون النظر اليها.
- يجب التنبيه على ألمختبرة بأن عدد المحاولات التي ستؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي، وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبرة لأخرى.
- يجب ان يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الاشارة التالية: استعد - ابدا ، وفي جميع المحاولات يجب ان تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (استعد - ابدا) في مدى تتراوح ما بين ١/٢ الى ٢ ثانية.
- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات للإحماء .

• حساب الدرجات :

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١/١٠ ثانية.
- درجة ألمختبرة هي متوسط المحاولات العشر " (ابو زيد ، عماد الدين عباس، ٢٠٠٥، ٤٠٢-٤٠٣)

الاختبار الثاني

" اختبار الرشاقة

• اسم الاختبار: اختبار ٩-٣-٦-٣-٩

• الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

• الأدوات: ملعب الكرة الطائرة القانوني بدون شبكة، ساعة إيقاف.

• مواصفات الأداء:

تقف المختبرة خلف خط البداية للملعب ، وعند سماع إشارة البدء تقوم بالجري في اتجاه مستقيم لتلمس خط المنتصف (٩ م) باليد اليمنى، ثم تستدير لتجري تجاه خط ألد (٣ م) الموجود في نصف الملعب الذي بدأت منه الجري لتلمسه باليد اليمنى (٣م)، ثم تستدير لتجري تجاه خط ألد (٣ م) الموجود في النصف الثاني من الملعب (٦ م) ،حيث تلمسه باليد اليمنى أيضاً، ثم تستدير لتتجه إلى خط المنتصف (٣ م) لتلمسه باليد أليمنى ثم تستدير لتجري تجاه خط النهاية (٩ م)، لتتجاوزها بكلتا القدمين.

• الشروط:

١ - يجب إتباع خط السير .

٢- إذا أخطأت المختبرة في خط السير يعاد الاختبار بعد أن تحصل على الراحة الكافية.

٣- يجب لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى، كما يجب تجاوز خط النهاية بكلتا القدمين.

• التسجيل: تسجل للمختبرة الزمن التي قطعت فيه المسافة المحددة وفقاً لخط السير الموضوع ابتداءً من إعلان البدء حتى تتجاوز خط النهاية " . (حسانين وعبد المنعم، ١٩٩٧، ١٤٣-)

الاختبار الثالث

" رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح

• أسم الاختبار: رفع الكتفين

• غرض الاختبار: قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.

• الأدوات:

قائم مقسم إلى وحدات كل منها (١ سم) ويثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

• طريقة الأداء:

يُقاس طول الذراع للمختبرة وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي، بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم في أثناء قيام المختبرة بالقبض عليه، بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم ملامس للأرض أمام المختبرة ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين بأنتساع الكتفين.

تتخذ المختبرة وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين بأنتساع الكتفين وتقبض المختبرة على القائم وتقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .

• حساب الدرجات:

تُقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويقاس أحسن الأرقام للثلاث محاولات بين كل منه دقيقة للراحة " .)

ابو زيد ، عماد الدين عباس، ٢٠٠٥، ٤٠٩-٤١٠)

الملحق (٢)

" اختبار دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم (القطري)

- الغرض من الاختبار :
- قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .
- الأدوات : خمس كرات طائرة ، تقسيم نصف الملعب إلى مثلثين ، ثم تقسيم المثلث أداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (٣ م) شريط لاصق وطباشير .
- مواصفات الأداء بعد قيام المدرب بأعداد الكرة ، تقوم أمتختبة بالضرب ألساحق ألسنتقيم (القطري) نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .
- الشروط : - لكل مختبرة (٥) محاولات .
- يلزم ان يكون الأعداد جيداً في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وكما يأتي :
- أ- في المنطقة الأولى (٣) درجات .
- ب- في المنطقة الثانية (١) درجة .
- ج- في المنطقة الثالثة (٥) درجات .
- د - خارج هذه المناطق يحصل ألمختبر على (صفر) .
- التسجيل : تسجل الدرجات التي تحصل عليها من المحاولات الخمس أي ان الدرجة ألفتأهية لهذا الاختبار هي

(٢٥) درجة " . (Ralph & Bob B ,1982 , 49-56)

ألملحق (٣)

أسماء المتخصصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات ألدراسة

ت	أسماء ألمحكمين	اللقب ألعلمي	الاختصاص ألدقيق	عنوان الوظيفة	طبيعة الاستشارة *		
					١	٢	٣
١.	ثيلا م يونس علاوي	أ. د	اختبارات وقياس	جامعة الموصل	×	×	×
٢.	ليث محمد داؤد ألبنا	أ. د	طرق تدريس /الكرة الطائرة	جامعة الموصل	×	×	×
٣.	نوفل فاضل رشيد	أ. د	تعلم حركي / كرة القدم	جامعة أالموصل	×	×	×
٤.	خالد عبد ألمجيد أخطيب	أ. م. د	تعلم حركي/ كرة الطائرة	جامعة أالموصل	×	×	×
٥.	احمد حامد السويدي	أ.م.د	تعلم حركي/ الكرة الطائرة	جامعة أالموصل	×	×	×
٦.	خالد محمد داؤد	أ.م.د	تعلم حركي / الكرة الطائرة	جامعة أالموصل	×	×	×
٧.	السيد سعد بهنان بردي	م.م	مدر ب نادي قره قوش /الكرة الطائرة	تربية الحمدانية	×	×	×

* طبيعة الاستشارة:

١. تحديد القدرات الحركية.
٢. تحديد أهم اختبارات القدرات الحركية.
٣. تحديد أهم اختبار لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .