

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني رياضي
العنوان

علاقة بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية والمرونة) بأداء مهاتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة

دراسة ميدانية على لاعبي فريقي أولمبي الميلية - وأولمبيك الطاهير - صنف أشبال
(15 سنة إلى 17 سنة)

إشراف الأستاذ:
➤ قبايلي ليلى

إعداد الطلبة:
• قماش شعيب
• عمارة خالد

أعضاء المناقشة

رئيسا	جامعة جيجل	1. فهلوز مراد
مشرفا ومقررا	جامعة جيجل	2. قبايلي ليلى
مناقشا	جامعة جيجل	3. عيسات كمال

السنة الجامعية: 2018 - 2019

شكر و عرفان

قال تعالى: ﴿ فَادْكُرُونِي أَدْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾ البقرة الآية 152

نتقدم بالشكر والحمد والثناء إلى المولى عز وجل صاحب النعمة والجلال والإكرام الذي وفقنا وأعاننا وقدرنا على إتمام هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر والعرفان الجميل للأستاذ "قبايلي ليليا" على صبره وكل ما قدمه لنا من نصائح وتوجيهات و لم يبخل علينا بجهده ووقته خلال فترة إعدادنا لهذه المذكرة "إليك منا كل التقدير والاحترام والامتنان، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كافة أساتذتنا الكرام

وكل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة طوال الفترة الدراسية.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	قائمة المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
2-1	مقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار النظري والمفاهيمي للدراسة	
4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- مفاهيم الدراسة
7	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة	
18	تمهيد
19	1-2- تعريف اللياقة البدنية
20	1-3- خصائص الصفات البدنية
20	1-4- عناصر الصفات البدنية
21	1-5- أهمية الصفات البدنية
21	1-5-1- السرعة
21	1-5-2- المرونة
22	1-5-3- الرشاقة

قائمة المحتويات

22	القوة الانفجارية -4-5-1
22	الصفات البدنية قيد الدراسة -6-1
22	القوة الانفجارية -1-6-1
22	مفهومها -1-1-6-1
23	تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال -2-6-1
23	الشدة -1-2-6-1
23	تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب -3-6-1
23	المرونة -7-1
24	أقسام المرونة -1-7-1
24	المرونة العامة -1-1-7-1
24	المرونة الخاصة -2-1-7-1
24	أنواع المرونة -2-7-1
25	المرونة الإيجابية -1-2-7-1
25	المرونة السلبية -2-2-7-1
25	العوامل التي تؤثر على المرونة -3-7-1
26	طرق تنمية المرونة -4-7-1
26	الطريقة الفعالة -1-4-7-1
26	الطريقة السلبية -2-4-7-1
27	الطريقة المركبة -3-4-7-1
28	خلاصة
الفصل الثاني: الإرسال والسحق في الكرة الطائرة	
31	التعريف بالكرة الطائرة -1-2
32	خصائص ومميزات الكرة الطائرة -2-2
34	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة -3-2
35	المهارة الحركية -1-3-2
36	المهارات الأساسية في دراسة الإرسال -4-2
36	مهارة الإرسال -1-4-2

38	2-4-2- أنواع الإرسال
39	2-4-3- تدريب الإرسال
40	2-4-4- أهمية الإرسال ومميزاته
42	2-4-5- أخطاء مهارة الإرسال
43	2-5- مهارة السحق
44	2-5-1- أنواع السحق
45	2-5-2- طريقة أداء الضب الساحق
48	2-5-3- أهمية السحق ومميزاته
52	2-5-4- الأخطاء الشائعة
53	2-6- أهمية القوة والمرونة في أداء الإرسال و السحق في الكرة الطائرة
54	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث والاجراءات الميدانية	
48	3-1- الدراسة الاستطلاعية
49	3-1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية
49	3-2- منهج الدراسة
49	3-3- مجتمع الدراسة
49	3-4- عينة الدراسة
50	3-4-1- مواصفات العينة
50	3-4-2- أسباب وشروط اختيار العينة
50	3-4-3- ضبط متغيرات افراد العينة
50	3-5- متغيرات الدراسة
50	3-6- أدوات الدراسة
52	3-6-1- الاختبارات البدنية
53	3-6-1-1- اختبار سارجنت
53	3-6-1-2- اختبار رمي الكرة الطبية
54	3-6-1-3- اختبار المرونة
55	3-6-2- الاختبارات المهارية
56	3-6-2-1- اختبار الضرب الساحق

قائمة المحتويات

56	3-6-2-2- اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق
57	3-7- مجالات الدراسة
57	3-7-1- المجال المكاني للدراسة
57	3-7-2- المجال الزمني للدراسة
57	3-7-3- المجال البشري للدراسة
58	3-8- الأساليب الإحصائية
58	3-9- صعوبات الدراسة
59	خلاصة
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة	
61	تمهيد
62	4-1- عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة الدراسة
63	4-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
63	4-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
64	خلاصة
الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة	
66	تمهيد
67	5-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة
68	5-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
68	5-3- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
70	خلاصة
71	الاستنتاجات والتوصيات
72	خاتمة
74	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة باللغة العربية
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
51	الجدول رقم (01): يمثل مواصفات عينة الدراسة.	01
55	الجدول رقم (2): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية والمهارية.	02
62	الجدول رقم (3): يمثل معامل الارتباط بيرسون بين صفة القوة الانفجارية للرجلين وأداء مهارتي السحق والإرسال.	03
63	الجدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط بيرسون بين صفة المرونة ومهارتي السحق والإرسال.	04

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
36	الشكل رقم (01): يمثل عملية تدريب ضربة الإرسال	01
53	الشكل رقم (2): يمثل إختبار الوثب العمودي (إختبار سارجنت)	02
54	الشكل رقم (3): يمثل إختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ):	03
56	الشكل رقم (04) يمثل إختبار الضرب الساحق	04
57	الشكل رقم (05) يمثل إختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق	05

مقدمة

إن التطور الرياضي الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث و دراسات علمية مختلفة ساهمت في تطور الحركة الرياضية تقدما واسعا على جميع الأصعدة، وتفاعلت العلوم الرياضية مع بعضها البعض من أجل تحقيق الانجازات الكبيرة في مختلف الأنشطة الرياضية إذ اعتمدت هذه الانجازات على عوامل عديدة منها الحالة البدنية التي تعمل على رفع كفاءة اللاعب و إدراكه لجميع المواقف التدريبية و التنافسية بشكل عالي، وتجعله يقدم مستويات متميزة في جميع الظروف والمواقف الصعبة.¹

من أجل التفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات المتميزة عالميا، نرى أن الدول المتقدمة لا تدخر وسعا أو بابا إلا و طرفته عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية تحقق الهدف، لهذا فان المستويات الرياضية المختلفة أخذت بالتطور بشكل واضح وملحوظ ولاسيما الكرة الطائرة التي تعد إحدى الألعاب الرياضية الشعبية والجمهيرية المحببة بين ممارسيها كونها تمارس في اغلب الأماكن، اذ يمارسها الشباب و الأطفال وكبار السن وهذا ما جعلها تأخذ تلك الصفة ولأهميتها تم إدخالها في مناهج تدريب بمعاهد وكليات التربية و الرياضة في جميع أنحاء العالم لغرض تخريج أجيال من القادة المختصين في التدريب و التحكيم و التعليم.²

و يؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر دين رضوان على أن الحالة البدنية للاعب احد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وأن تنمية صفات الحالة البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي.³

وعند دخول الكرة الطائرة في الدورات الاولمبية أخذت اغلب دول العالم بإعداد فرقها، وبدأت التنافس في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي، وذلك بسبب تطورها المستمر والدائم والمتمثل في تطوير شكل الأداء

¹ ماجد البوصافي و آخرون: الحالة البدنية و علاقتها بالكفاءة الوظيفية لبعض المنتخبات الوطنية للفتيات في سلطنة عمان المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد13، 2016، ص304.

² محمد صبحي حسانين: الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق قياس وتقويم، عام1995، ص11.

³ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، عام 1990، ص318.

البدني بغرض الفوز بالبطولات و المنافسات، ولعل من بين هذه المقومات البدنية نجد القوة الانفجارية والمرونة، حيث أن القوة الانفجارية تعمل على تطوير الأطراف السفلية والعلوية والمتمثلة في مجال الكرة الطائرة في قوة الارتقاء والضرب لتنفيذ السحق و الإرسال.¹

ومن هنا تظهر أهمية الدراسة الحالية والتي تهدف للتعرف على علاقة بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية و المرونة) بأداء مهارتي السحق و الإرسال في الكرة الطائرة.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى فصل تمهيدي بالإضافة إلى جانب نظري وجانب تطبيقي، فصل تمهيدي خاص بالإطار العام للدراسة، تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة، ضبط فرضيات الدراسة (الفرضية الرئيسية و الفرضيات الفرعية) ثم عرض أهمية البحث وأهداف الدراسة، بالإضافة إلى أسباب اختيار الموضوع، كذلك تطرقنا إلى تحديد مفاهيم الدراسة، ثم سرد الدراسات السابقة ذات علاقة بموضوع دراستنا أما الجانب النظري للدراسة، يشمل فصلين الأول خصصناه للصفات البدنية حيث تناولنا وتعمقنا في صفتين و هما القوة الانفجارية و المرونة ، أما الفصل الثاني خصصناه للكرة الطائرة، حيث تناولنا في هذا الفصل مهارتي السحق و الإرسال .

ويشمل الجانب التطبيقي من دراستنا ثلاثة فصول، الفصل الثالث حول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والفصل الرابع لعرض نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من اختبارات الدراسة، أما الفصل الخامس والأخير فقد تم فيه مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، لنخلص في الأخير لتقديم الاستنتاج العام للدراسة، ووضع فرضيات مستقبلية وخاتمة للدراسة.

¹ مغني إبراهيم حصاد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، عام 2000، ص15.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المشهورة والمعروفة في كل بلدان العالم منذ بداية القرن الحالي، إذ أنها¹ لاقت إقبالا كبيرا من جمهور غير وذلك لما تتميز به من مهارات فنية وخطط تكتيكية بعيدا عن كل أشكال العنف والقوة، وهذه هي النقطة المهمة التي زادت اشتياق الجمهور لمشاهدتها وممارستها.

ولقد استخدمت الكرة الطائرة في بداية ظهورها كلعبة ترويجية للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية وقضاء وقت الفراغ، وفي بداية القرن الحالي تحولت من جانبها الترويجي إلى لعبة المسابقات في الجانب الآخر من العالم.

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة أيضا إحدى الألعاب الجماعية التي أصبح لها مستقبل وصورة أفضل لما كانت عليه وذلك بسبب تطورها الدائم والمستمر المتمثل في تطور في شكل الأداء المهاري، ناهيك عن خطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين هذه المهارات نجد مهارة السحق وهو أسلوب هجومي يستخدم للفوز بالمقابلات ويتوجب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساسا على تطوير قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة، وهي صفة القوة الانفجاري. وهذه الأخيرة لها دور هام في تحديد قوة الارتقاء إلى الأعلى مما يجعلها عاملا أساسيا في تحديد مهارة السحق التي تعتمد على قوة الارتقاء²، كما أن مهارة الإرسال التي تدخل ضمن الطابع أو الأسلوب الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ بالإرسال فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة فقط ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، وهذه الأخيرة أثبتت من خلال دراسات سابقة كدراسة نوراد حسن دروين تحت عنوان "أنواع المرونة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات لدى لاعبات منتخب توية للكرة الطائرة". ان لها علاقة كبيرة بإحدى الصفات البدنية، وهي صفة المرونة إذ تمكن اللاعب من تنفيذ حركات أو بالأحرى تنفيذ إرسال بشكل صحيح، وبالرغم من أهمية مهارتي الإرسال والسحق إلا أننا نجد معظم لاعبي الكرة الطائرة في البطولة الجزائرية لديهم نقص في أداء مهارتي السحق والإرسال وهذا ما دفعنا للخوض في هذا الموضوع . بهذا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

¹الين وديع فرج: الكرة الطائرة- دليل المعلم والمدرّب واللاعب، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ص20.

²عبيدة صالح ومفتي إبراهيم: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 99.

هل توجد علاقة بين صفتي القوة الانفجارية و المرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلان فرعيان وهما:

1- التساؤلات الفرعية

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجارية بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة؟

2- فرضيات الدراسة

1-2- الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفتي القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة

2-2- الفرضيات الجزئية

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

3- أهمية الدراسة

- محاولة الكشف عن مستوى لاعبي الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية.

- إبراز دور صفتي القوة الانفجارية والمرونة في تحسين أداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

- محاولة إبراز نوع العلاقة بين الجانب البدني والمهاري في الكرة الطائرة.

- محاولة الكشف عن المشاكل التي يعاني منها لاعبي الكرة الطائرة.

4 أهداف لدراسة

- الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية بأداء مهارتي الإرسال والسحق في الكرة الطائرة.

- الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة بأداء مهارتي الإرسال والسحق في الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار موضوع الدراسة

5-1- أسباب ذاتية

- حداثة الموضوع لكونه من بين الدراسات القليلة التي تطرقت لعلاقة القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

- الميل الشخصي إلى ممارسة هذه الرياضة.

5-2- أسباب موضوعية

- الرغبة في الكشف عن مستوى لاعبي الكرة الطائرة على المستوى الوطني والمحلي.

- محاولة تسليط الضوء على واقع مستوى الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.

- محاولة معرفة الدور الهام التي تلعبه الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات إجرائيا

الصفات البدنية: تمثل الصفات البدنية في دراستنا هذه القوة الانفجارية والمرونة، والتي سنقوم بإجراء الاختبارات الميدانية عليها.

القوة الانفجارية: نقوم في دراستنا هذه بتقييم القوة للانفجارية عند لاعبي الكرة الطائرة للأطراف السفلية والعلوية. فيما يخص القوة لانفجارية للرجلين باستخدام اختبار **سارجنت**، وباعتماد اختبار **الكرة الطبية** للتعبير عن قوة الأطراف العلوية.

المرونة: في دراستنا هذه نعتمد على إجراء إختبار مهارة المرونة لمعرفة درجة الإختبار المتحصل عليه لدى أفراد عينة الدراسة.

الكرة الطائرة: هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين: يتكون كل فريق من ستة لاعبين، يفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في ملعب، هدف هذه اللعبة هو جعل الكرة تسقط في المنافس.

مهارة السحق: في دراستنا هذه نعتمد على إجراء اختبار مهارة السحق لمعرفة درجة الاختبار المتحصل عليه لدى أفراد عينة الدراسة.

مهارة الإرسال: في دراستنا هذه نعتمد على إجراء اختبار مهارة الإرسال لمعرفة درجة الاختبار المتحصل عليه لدى أفراد عينة الدراسة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة

الدراسة الأولى

دراسة نورا حسن دروين بعنوان "أنواع المرونة وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات لدى لاعبات منتخب توية للكرة الطائرة". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أنواع المرونة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات منتخب جامعة توية للكرة الطائرة، ولذلك أجريّة الدراسة على عينة قوامها 12 لاعبة تم اختيارها بطريقة عمديه، وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية، وكأداة بحث تم الاستناد إلى بعض الاختبارات البدنية والمهارية، وتم استخدام عدد من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات ومعالجتها باستخدام عدد من الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد تم التوصل إلى وجود علاقة بين المرونة ودقة مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة، ووجود علاقة ذات دلالة معنوية بين اختبار مرونة العمود الفقري ودقة استقبال الإرسال في لعبة الكرة الطائرة. ووجود علاقة ذات دلالة معنوية بين اختبار مرونة الكتف ودقة استقبال الإرسال لدى لاعبات منتخب جامعة توية.

الدراسة الثانية

دراسة مقدمة من طرف الطالب (عطية حسام الدين سنة، 2016) تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12 - 14) سنة" في إطار إنجاز مذكرة تخرج ماستر علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. هدفت هذه الدراسة إلى إبراز تأثير الألعاب شبه الرياضية على الصفات البدنية، التعريف بالصفات البدنية، ومعرفة علاقة الصفات البدنية بالكرة الطائرة، و قد استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها 13 لاعب الذين تم اختيارهم بصفة قصدية من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية صنف أصاغر تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 14 سنة وكلهم ذكور وتم استخدامهم كعينة ضابطة وتجريبية. وقد استخدم كأداة الدراسة النسبة المئوية و المتوسط الحسابي.

أسفرت هذه الدراسة في الأخير على النتائج التالية

- أن مدربي الكرة الطائرة لا يعتمدون على الألعاب شبه الرياضية في هذه الفئة (12-14).
- أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية.
- قلة الأدوات والوسائل الحديثة لتي تعمل على تنمية القدرات البدنية.
- نقص التأثير العلمي والأكاديمي لدى المدربين.
- يوجد القليل من المدربين ممن لديهم دراية بأن تطوير المهارات يعتمد في الأساس على تطوير الصفات البدنية.

الدراسة الثالثة:

دراسة مقدمة من طرف الطالب مجور يوسف تحت عنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال "في إطار إنجاز مذكرة تخرج ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص محضر بدني جامعة محمد خيضر بسكرة للسنة الجامعية (2015-2016) تحت إشراف الأستاذ مرابط جمالي.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفات المرونة لدى لاعبي الكرة الطائرة، وكذلك معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفة القوة لدى لاعبي الكرة الطائرة ومحاولة تحسين ورفع الأداء البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة.

وكانت عينة الدراسة قصدية تتمثل في أشبال فريق بلدية ورماس للكرة الطائرة والبالغ عددها (16) لاعب ونظرا لغياب (4) لاعبين تم العمل مع (12) لاعب فقط، وقد استخدم كأداة الدراسة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتوزيع ستيودنت ومعامل الارتباط بيرسون.

أسفرت نتائج هذه الدراسة على:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة المرونة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة القوة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة.

الدراسة الرابعة :

دراسة عبد الناصر عابدين محمد عثمان، (2015) بعنوان "أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا".

هدفت الدراسة للتعرف على أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة ومستوى وجودها لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم، وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها 20 لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة بولاية الخرطوم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واعتمد على الاختبارات والمقاييس كأداة لجمع البيانات، ودمج البيانات وعالجها عبر برنامج SPSS. كما اعتمد أيضا على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباطات والدرجات.

وتم التوصل إلى أن أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرى الطائرة هي القدرة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق، والدقة مرتبة حسب نسبة أهميتها، كما توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى عالي من عناصر الرشاقة والمرونة والتوافق، كما تتمتع أيضا بمستوى متوسط في عنصري القوة والقدرة، أما مستوى عينة الدراسة في عنصر الدقة فهو ضعيف

الدراسة الخامسة:

دراسة مقدمة من طرف الطالب بوراشيد هشام 2015 تحت عنوان " دور وأهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ

الطور المتوسط (12، 13)"، دراسة ميدانية بمتوسطة الأمير عبد القادر الميلية، يجبل في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة تحت إشراف الدكتور مسعود بورغدة محمد، وهدفت الدراسة إلى معرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) لدى تلاميذ الطور المتوسط 12- 13 سنة، كما هدفت لمعرفة أهمية عناصر اللياقة البدنية المدروسة بالنسبة للرياضات الجماعية، ومعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح لنشاطي كرة اليد والكرة الطائرة على تطوير المستوى التحضيري لتلاميذ السنة الثانية متوسط، استخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي في دراسته واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ السنة الثانية متوسط بمتوسطة الأمير عبد القادر (الميلية) للسنة الدراسية 2013/2012 وتمثلت العينة في 64 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الباحث على مجموعة من الاختبارات والوسائل الإحصائية التي تمثلت في قانون النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير) = (معامل الارتباط البسيط لبيرسون).

وقد توصلت الدراسة في الأخير إلى أن لعناصر اللياقة البدنية المدروسة أهمية كبيرة بالنسبة لنشاط كرة الطائرة واليد، كذلك التأثير الكبير لمستوى عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) على نسبة تطور المستوى التحضيري.

الدراسة السادسة:

دراسة مقدمة من طرف الطالبان سعدات أحمد وكبير علاء الدين تحت عنوان "مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد، و السحق) في الكرة الطائرة دراسة ميدانية لفريق الترجي الرياضي بلدية رياض (الجلفة) صنف أشبال"، (2013-2014) في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة تحت إشراف الدكتور قاسم مختار، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي والتجريبي على عينة قوامها 06 لاعبين من أصل 15، منهم 17 سنة وقد تم اختيارهم عمديا (الطريقة العمدية)، وتم استخدام مجموعة من الاختبارات من بينها الجري مسافة 30 متر أيضا الجري لمسافة 3 أمتار ذهابا وإيابا عشر مرات، واختبار الوثب العمودي من الثبات.

توصلت هذه الدراسة في الأخير إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن هناك تأثير إيجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية (الصد و السحق) في الكرة الطائرة.

الدراسة السابعة:

دراسة مقدمة من طرف الطالبان لحرش محمد الصادق الأمين و لهيلالي بن عزوز تحت عنوان "أثر استخدام الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، القوة، الرشاقة) لتلاميذ الطور الابتدائي، دراسة ميدانية لبعض إبتدائيات الجلفة"، (2013-2014) في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، تحت إشراف أقصار ماحي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ومقارنة حاصل استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي على عينة البحث التي تمثلت في 90 تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية واستخدم كأدوات مجموعة من الاختبارات والقياسات.

وتوصلت هذه الدراسة في الأخير إثبات أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنها تتماشى مع هذه الفئة.

الدراسة الثامنة:

دراسة وسام رياض حسين و حسين مناتي ساجت تحت عنوان "بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة"، جامعة بابل، هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للشباب بأعمار 16-18 سنة، وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعب من مجتمع قدره 25 لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة المشكلة، وكأداة لجمع البيانات استخدم الباحث اختبارات بدنية كاختبار سرجنت، اختبار الكرة الطبية، ترفع باليدين من فوق الرأس، اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة 10 ثواني، اختبار دقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون، تم التوصل إلى وجود علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الإرسال الساحق لدى عينة البحث.

تم التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين القدرة السريعة للذراعين والرجلين ودقة أداء الإرسال الساحق لدى أفراد عينة البحث.

الدراسة التاسعة:

دراسة أحمد فارس محمد صالح بعنوان "فاعلية برنامج مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الهجومية لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين"، رسالة ماجستير، 2011، هدفت هذه الدراسة إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة الذي يسعى لتحسينها لدى ناشئي الكرة الطائرة في فلسطين، والتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارات الضربة الهجومية في الكرة الطائرة بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة الدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدين قوامها 12 لاعبا ناشئا من نادي السلام الرياضي للموسم الرياضي 2010/2011، وكأدوات لجمع بيانات الدراسة استند الباحث على الاختبارات البدنية واختبار مهارة (الضرب الهجومي القطري)، وبعد جمع البيانات ومعالجتها باستعمال الأساليب الإحصائية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، معامل (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات ومربع معامل إيتا لقياس حجم التأثير على أداء مهارة الضربة الهجومية.

تم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لدى ناشئي الكرة الطائرة إلى تحسين متغيرات القدرات البدنية الخاصة ب: القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، الرشاقة، والمرونة الخلفية للعمود الفقري، والسرعة الحركية والدقة، وأدى إلى زيادة نسبة فاعلية مهارة الضربة الهجومية.

الدراسة العاشرة:

دراسة محمود قاسم علي بعنوان "القوة الانفجارية لعضلات الساقين وعلاقتها بأداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة"، جامعة المستنصرية، 2010/2011.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الساقين بأداء مهارة حائط الصد للاعبين منتخب جامعة الجامعة المستنصرية للكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 12 لاعبا منتخب من الجامعة المستنصرية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكأداة للدراسة اعتم الباحث على اختبار سارجنت واختبار حائط الصد، وبعد جمع البيانات ومعالجتها ببرنامج SPSS

حيث تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لبيرسون.

تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين القوة الانفجارية للساقين ونجاح حائط الصد لكرة الطائرة.

الدراسة الحادية عشر

دراسة مقدمة من طرف الطالبة شيماء علي خميس، تحت عنوان " القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق"، رسالة ماجستير، سنة 2008 بجامعة بابل العراق.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والساقين وأداء مهارة الضرب الساحق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، فقام بدراسة ميدانية على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل للعام الدراسي 2004/2003، وتمثلت العينة في 60 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الدراسة الثانية عشر

دراسة مقدمة من طرف حيدر غازي إسماعيل تحت عنوان " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين" بجامعة الموصل كلية التربية الرياضية، وذلك في إطار نيل شهادة الماجستير، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في دراسته واستخدم الاختبارات كأداة للدراسة، وتوصل إلى مجموعة من النتائج أهمها: أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري، والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة) في تحسين المتطلبات الخاصة، فضلا عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري.

لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة للعمود الفقري، والسرعة الانتقالية والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة)، فضلا عن المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري.

الدراسة الثالث عشر

دراسة شيماء علي خميس بعنوان " القدرات الحركية وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة"، جامعة بابل 2005، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القدرات الحركية لدى عينة البحث ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، ولإثبات ذلك تم إجراء الدراسة على 40 طالب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد اعتمدت الباحثة على أدوات البحث المتمثلة في اختبارات القدرات الحركية (السرعة، الرشاقة، التوافق، القدرة الانفجارية للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين)، بالإضافة إلى الاختبارات المهارية (الضرب الساحق، الانتباه المستقيم، وحائط الصد، وبعد جمع البيانات ومعالجتها بالأساليب الإحصائية المتمثلة في: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، والنسب المئوية.

وتم التوصل إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القدرات الحركية ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مستوى القدرات الحركية ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

الدراسة الرابع عشر

دراسة نجلاء عباس الزهيري، لمى سمير الشخلى بعنوان " بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى إتقان أداء مهارتي الضرب الساحق"، 2002، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومستوى إتقان أداء مهارة الدرب الساحق لدى طالبات الاختصاص بالكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 23 طالبة من طالبات الاختصاص بالكرة الطائرة، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وكأداة لجمع البيانات استند الباحثان إلى بعض الاختبارات القدرات البدنية ومنها القفز العمودي من الثبات و 3 وثبات طويلة إلى الأمام والركض مسافة 20 متر ورمي الكرة الطبية والثني للأمام فضلا عن استخدام اختبار تقييم مستوى أداء الضرب الساحق، وبعد استخراج النتائج واستخدام المعالم الإحصائية كالوسط الحسابي، والارتباط البسيط .

تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباط بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين لدى عينة البحث وأداء مهارة الضرب الساحق وعدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات: السرعة، الرشاقة، المرونة ومهارة الضرب الساحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

الصفات البدنية عند لاعبي كرة الطائرة

تمهيد

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على مستوى المتخصصين في هذا المجال فقط، بل امتد إلى مناقشات عامة على الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الإنسان وانتشار الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسمنة والمشكلات المترتبة عليها.

ولم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم بل أصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان، وانتشار هذا المفهوم أدى إلى زيادة الخلافات حول مصطلح اللياقة البدنية ومكوناتها.

وفي الحقيقة لا نود أن نخوض في تلك الخلافات، لكونها في حقيقتها ليست اختلافاً على جوهر الموضوع بقدر ما هي اختلافاً حول المسميات أو حول مستوى تناول هذا الموضوع بالدراسة جملة أو تفصيلاً، ونتناول في هذا الجزء توضيح المقصود باللياقة البدنية.

1- الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة:

1-1- ماهية اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية هي قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات العنيفة وعلى العودة للحالة الطبيعية، وهي عنصر أساسي هام في بناء وتقدم اللاعب ويعمل تحسين اللياقة البدنية على تحسين أداء المهارات والخطط، كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة المعقدة بسرعة، فمثلا يكون اللاعب ذو اللياقة العالية في حالة جيدة من حسن تنفيذ الضربات الساحقة والصد والدفاع عن الملعب والوثب والتمرير.

ذلك بالإضافة إلى أن اللاعب يستطيع أيضا أن يحتفظ بمستوى جيد في الأداء عند تكرار العملية بزيادة عدد مرات تنفيذها دون الشعور بالتعب ولا يتحقق فهم وتنفيذ الإرشادات الخطئية بصورة كاملة من الإلتقان إلا إذا كان اللاعبون في حالة جيدة من اللياقة البدنية، إذ كيف يستطيع لاعبو الصد أداء صد الكرة وليست لديهم القوة الكافية في ارتفاع الوثب، وكيف يستطيع لاعبو الدفاع حماية الملعب أو تغطية حائط الصد عندما تكون لديهم القدرة الكافية على سرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الرجلين ، وكيف يستطيع اللاعب المعد إعداد الكرة عموما إذا لم تكن لديه السرعة في الجري للوصول إلى المكان الصحيح لاستلام الكرة، إلى غير ذلك من الأمثلة التي تشير إلى مدى أهمية الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة والذي لا يمكن الاستغناء عنه وإهماله للوصول باللاعب إلى المستويات العالية في اللعبة¹.

1-2- تعريف اللياقة البدنية:

تعتبر اللياقة البدنية من أهم أوجه اللياقة الشاملة، ولقد كثرت تعريفاتها واختلفت عند العلماء قديما وحديثا، وسنبرز أهم وأدق هذه التعريفات، فقد كانت اللياقة البدنية قديما تعني تدريب الفرد بدينا وذلك لخوض غمار الحروب والمعارك خاصة عند اليونانيين والإغريق، أما عند المسلمين فكان هدفها الجهاد في سبيل الله، أما حديثا فقد تعددت مفاهيمها وذلك راجع للانفجار المعرفي والتقدم التقني في عالم الرياضة بصفة عامة ومن بين أهمها نذكر:

¹ إلين وديع فرج: الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف بالإسكندرية، د س، ص 219.

- عرفها "hoekey1981" على أنها «الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية» .
- وعرّفها أيضا "clarke1976" على أنها « القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة»¹.

1-3- خصائص الصفات البدنية

- الصفات البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتؤثر بالنواحي النفسية.
- إنما مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- إن الهدف الأساسي للصفات هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطائرة أو من خال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية.
- إن أحد الأهداف المهمة لصفات البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.

1-4- عناصر الصفات البدنية

حددت المدرسة الشرقية مكونات أو عناصر الصفات البدنية في خمس مكونات أساسية هي:

- القوة
- السرعة.
- الرشاقة.
- التحمل.
- المرونة².

¹ البن وديع فرج: مرجع سابق، ص 219.

² قصري نصر الدين، مذكرة لنيل شهادة الليسانس 1998، ص 35.

بينما يقوم البعض بتقسيم تلك المكونات إلى مكونات فرعية وعلى سبيل المثال يقسم " علاوي" 1984 عنصر التحمل إلى:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.
- والتحمل الخاص ينقسم إلى:
- تحمل السرعة.
- تحمل القوة
- تحمل العمل
- تحمل التوتر العضلي الثابت.

1-5-5- أهمية الصفات البدنية:

1-5-1- السرعة:

هي القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة وفي أقل فترة زمنية ممكنة، وهي إحدى أساسيات مكونات الصفات البدنية بحيث أنها تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية وهي أيضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر وقت ممكن.

كما تعتبر من أهم مكونات الصفات البدنية وهي مهمة في معظم أنواع النشاط الرياضي سواء كان جماعي أو فردي¹.

1-5-2- المرونة:

تتلخص أهمية المرونة في ما يلي:

- تعتبر أحد عوامل الوقاية من الإصابات كالألم أسفل الظهر والتمزق.
- ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية كالقوة والسرعة.
- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي.

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة، 1997، ص 79.

- تساعد على إزالة التعب بسبب التمدد العضلي.
- تعمل على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري المطول.
- تساعد في تعلم المهارات الحركية التي تتطلب أوضاع معينة أو أداء مهاري لمدى حركي معين كالجمباز.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي.

1-5-3- الرشاقة:

- ترتبط الرشاقة بكل الصفات البدنية الأخرى ارتباطا وثيقا ويرى " بيكور " بالاتفاق مع " لارسون " أن الرشاقة هي « قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وهي عنصر هام في معظم الرياضيات وتتطلب الرشاقة عنصر القوة»¹.

1-6- الصفات البدنية قيد الدراسة:

في دراستنا هذه نهتم بصفتي القوة الانفجارية والمرونة من الصفات البدنية:

- القوة الانفجارية
- المرونة.

1-6-1- القوة الانفجارية:

1-1-6-1- مفهومها:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية فقد عرفها " المندلاوي وأحمد " على أنها « قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية».

أما " سليمان " فقد عرفها على أنها « استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة حيث نجد أن الرياضي الذي له قابلية على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن تكون لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن».

¹ Jupigen weinech : p 8

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة¹.

1-6-2- تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال.

1-2-6-1- الشدة:

بالنسبة لوزن المستخدم من 30-50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة.

1-2-6-2- الحجم:

التكرارات أقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد

الراحة: رجوع النبض إلى (120) نبضة في الدقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) بين المجاميع.

1-6-3- تدريب القوة الانفجارية عن طريق الوثب:

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية، أن تدريبات الوثب هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين التدريب عن طريق الأثقال والتدريب عن طريق الوثب، حيث أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب عن طريق الوثب في تطوير مستوى القوة الانفجارية والتي تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي².

أهمية القوة الانفجارية

ترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة

منها:

¹ مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق، ط1 أن دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 55

² سليمان علي حسين، المدخل إلى التدريب الرياضي، مطالع جامعة الموصل، العراق، 1983، ص 28.

- **الضرب الساحق:** فالوثب العمودي للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق يتوقف على القوة الانفجارية للرجلين.
- **الإرسال:** تتطلب القوة المتفجرة خاصة الإرسال من الأعلى حيث تتطلب هذه القوة الانفجارية للذراعين ونخص بالذكر إرسال الاس الذي يتطلب القوة المتفجرة للرجلين والذراعين.
- **التمرير:** ويبرز هذا في التمريرات الطويلة.
- **الانتقال والتحرك المفاجئ والسريع:** انتقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة انفجارية لنقل الجسم بكامله من مكان لآخر بسرعة عالية.
- **حائط الصد:** وذلك الوثب إلى أعلى ما يمكن لصد الكرة.

1-7- المرونة:

المرونة هي تلك القدرة وتلك الصفة التي تمكن الرياضي من تنفيذ حركات مع سعة كبيرة من طرفه أو تحت تأثير قوى خارجية مفصل أو عدة مفاصل وكذلك تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل وتقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو خط يقاس بالسنتيمتر

1-7-1- أقسام المرونة

تنقسم المرونة إلى قسمين وهما:

1-7-1-1- المرونة العامة

وفيها يصل اللاعب إلى درجة عالية من المرونة العامة في حالة امتلاكه للقدرة الحركية لجميع مفاصل الجسم.

1-7-1-2- المرونة الخاصة

وهي تتميز في أجزاء معينة من الجسم أو في مفصل معين حسب النشاط الممارس¹.

¹ حاج مختار: مذكرة لنيل شهادة الليسانس سنة 1997، ص 22.

1-7-2- أنواع المرونة

المرونة الإيجابية

المرونة السلبية

1-2-7-1- المرونة الإيجابية

يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي في مفصل معين نتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل ومن أمثلة ذلك مرجحة الرجل.

1-2-2-7-1- المرونة السلبية

يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوة الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام مسند الحائط أو مساعدة زميل، ويلاحظ أن درجة المرونة السلبية تكون أكثر من درجة المرونة الإيجابية ويقصد بالمرونة السلبية حسب آراء الخبراء والعلماء « قدرة الإنسان على الحركات في المفاصل تمدي كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل »¹.

1-3-7-1- العوامل التي تؤثر على المرونة

تتأثر المرونة إلى حد كبير بشكل وتركيب المفصل وكذلك بالأربطة والأوتار التي تثبت المفصل ويزيادة مرونة هذه الأجزاء يزداد المدى الحركي.

كذلك تتأثر بالعضلات المارة بالمفصل والقريبة منه حيث أن أي أداء حركي يتم من خلال العضلات العاملة ومدى الاسترخاء والمرونة في العضلات المضادة، حيث تساعد على مرونة وسهولة العضلات المضادة على توفير الطاقة المبدولة في مقاومة هذه العضلات، وتزداد قدرة الألياف العضلية والقدرة على القوة حتى تتحسن من خلال تدريبات المرونة².

¹ د. سعد حماد الجميلي، رسالة الدكتوراة، (العلاقة البدنية والتكتيك لفرق درجة الممتازة العراقية والبوندية بالكرة الطائرة)، سنة 1987، وارشو، بولندا، ص 115.

² ابتهاج محمد عبد العال، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثامن عشر، كلية التربية البدنية بالقاهرة، 1993، جامعة حلوان²، ص 200.

يؤثر كل من العمر والجنس في المرونة حيث يتمتع الأطفال والبنات بدرجة عالية من المرونة.

درجة حرارة الجسم الكلية وخاصة درجة حرارة العضلات تؤثر بصورة مباشرة في المرونة وفي اتساع المدى¹.

1-7-4- طرق تنمية المرونة

يمكن تنمية المرونة من خلال استخدام الطرق الثلاثة التالية:

• الطريقة الفعالة

وتشمل ما يلي:

- الطريقة الثابتة.

- طريقة الدفع

• الطريقة السلبية.

• الطريقة الحركية

1-4-7-1- الطريقة الفعالة

وهي التي تعتمد على أقصى مرونة للمفاصل من خلال التركيز على نوع وخصائص كل عضلة، وتعتمد هذه الطريقة بصورة أساسية على تنمية مرونة العضلات العاملة بالإضافة الى تحقيق الاسترخاء العضلي في العضلات المقابلة وعند استخدام الطريقة الثابتة يمكن الحصول على المرونة الكاملة وذلك من خلال الاحتفاظ بالوضع الثابت من (6-12) ثانية استخدام طريقة الدفع (القذف) عند أداء المرححات في الذراعين والرجلين وفي حالة انتقال العمل للطرف الآخر واحتفاظ بالطرف الثابت².

1-4-7-2- الطريقة السلبية

وتستخدم هذه الطريقة لتحقيق أقصى ما يمكن من المرونة من خلال استخدام الوزن، حيث يتم تثبيت الطرف والضغط للوصول لأقصى مرونة بدون استخدام نشاط في الحركة، وتستخدم في مفاصل

¹ د. عويس الجبالي التمرين الرياضي النظرية والتطبيق، 2003، جامعة حلوان، ط4، ص340.

² د. محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياسات، دار الفكر العربي، ط8، ص255

القدم الفخذ والعمود الفقري والكتف ورسخ اليد، ويستخدم فيها الدمبلز والبار وذلك لتحسين مرونة مفصل القدم والرقبة ومرونة الكتف ولا يوحى باستخدامها لمرونة المفصل الذي يمكن أن يصل إلى الضغط على أجزاء المفصل بما يؤثر على عملية الانقباض، في جميع الحالات يجب أن يكون وزن الثقل خفيف ويستخدم بعناية تامة ويتم زيادته بالتدرج¹.

1-7-4-3- الطريقة المركبة

وتحتاج إلى تحقيق استغلال أقصى مدى ممكن من المفصل لتحقيق أفضل مستوى من المرونة وذلك من خلال استخدام التركيز الثابت عكس مقاومة الزميل حيث يصل الطرف إلى اليسار لأقصى ما يمكن بأقصى زاوية للحدود القصوى وإعادة الأداء من خلال أداء اللاعب لتركيز ثابت قوى عكس مقاومة الزميل ويؤدي العمل العضلي الثابت لمدة من (4-6) ثانية ويكرر لعدة مرات حين يأخذ اللاعب الإحساس وطريقة الأداء².

¹ د. البحير عادل عبد علين التدريب الرياضي بين النظرية والتصنيف ، ط1، القاهرة، دس، 144.

² د. بهاء الدين سلامة، فسيولوجية الرياضة والأداء البدني ، دار الفكر العربي، عام 2002، القاهرة، ص64.

خلاصة:

انطلاق ما تطرقنا له في هذا الفعل، نستخلص أهمية وضرورة تنمية وتحسين الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك للوصول باللاعبين إلى مستوى عال، لذا وجب التكوين البدني المدروس علميا لأنه يؤدي بالراقي لمستوى اللاعبين وكذلك تحسين القدرات الحركية والمهارية وذلك بتحسين الصفات البدنية التي ذكرناها من قوة انفجارية ومرونة.

الفصل الثاني

الإرسال والسحق في
الكرة الطائرة

تمهيد

تعتبر الكرة الطائرة من بين الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان لها بين الرياضات الجماعية الشعبية واحتلت موقع متقدم سواء من ناحية الممارسة والانتشار السريع أو التطور الكبير الذي جعلها تنتقل من كونها لعبة لقضاء وقت الفراغ والترفيه عن النفس إلى لعبة أولمبية عالمية ذات مستوى عالي وإيقاع سريع تنافسي يتطلب أعلى درجات الأداء الفني والمهاري والخططي، وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تختلف في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها و تنقسم إلى مهارات دفاعية و هجومية وكل مهارة من الماهرات تتطلب إعداد بدني جيد للاعب يسمح له بتطوير وتحسين صفاته البدنية التي تعتبر العامل الأساسي في نجاح أي من المهارات وبالتالي تحقيق الفوز في اللعبة، وتعد المهارات الهجومية مفتاح الفوز في الكرة الطائرة، لذا فإن اللاعب المنفذ لضربات الهجوم الإرسال والضرب الساحق يتميز بمجموعة من الصفات البدنية التي تسمح له بأداء ناجح ومثالي للمهارة، مما يجعل النتيجة في أي مباراة انعكاس للإعداد البدني للاعب.

وهذا ما جعلنا نخصص هذا الفصل للتحديث عن الكرة الطائرة وأهم مهاراتها الهجومية الإرسال والسحق ومحاولة معرفة فيما تتمثل المهارتين وأنواعها وأهم ما يميزهما وأهميتهما في الكرة الطائرة وأيضا معرفة الإعداد البدني بنوعية ومدى مساهمة في تطوير الصفات البدنية المساعدة على الأداء المهاري.

2- السحق و الإرسال في الكرة الطائرة

2-1- التعريف بالكرة الطائرة

الكرة الطائرة من أكثر الرياضيات العالمية شعبية تقوم على محاولة إسقاط أحد الفريقين الكرة في جهة الخصم وتفاذي سقوطها في الجزء الخاص به، تلعب وفق ميدان يبلغ طوله 18 م وعرضه 9 م وتقسمة شبكة إلى جزأين متساويين ويبلغ طول هذه الأخيرة 2.43 م بالنسبة للذكور و2.35 للإناث تنطلق المباراة أولاً عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن الذي يقوم بضربة الإطلاقة وهي ما تعرف بضربة الإرسال، حيث يقوم بضرب الكرة وإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الخصم ويملك كل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات بدون احتساب لمسة الصد، دون أن يسمح للاعب واحد يلمس الكرة مرتين متتاليتين، لا يتوقف اللعب إلا إذا أخفقت عملية الإرسال أو في حالة ملامسة الكرة للأرض¹.

2-2- خصائص ومميزات الكرة الطائرة

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجامعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلامس فيها الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- ما عدا اللاعب الحر، فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

¹ محور يوسف، أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسني بعض الصفات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة، دراسة ميدانية للنادي الرياضي لبلدية وماس للكرة الطائرة، صنف أشبال، تخرج مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، سنة 2015-2016، ص 59.

- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل¹.

2-3- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

2-3-1- المهارات الحركية

هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد، وتنقسم المهارات في الكرة الطائرة إلى ستة (6) مهارات أساسية:

- الإرسال.
- الدفاع عن الإرسال (الاستقبال).
- الإعداد.
- الضرب الساحق.
- الصد.
- الدفاع عن الملعب².

تعتبر المهارات القاعدة الأساسية في أداء اللعب وكفاءتها تستند على الإعداد البدني للاعب.

2-4- المهارات الأساسية في دراسة الإرسال

2-4-1- مهارة الإرسال (service)

في مرحلة رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد الماهرات التي يجب أن توضع في الاعتبار وتكون محور اهتمام الكثير من المدربين ومساعديهم وكذا اللاعبين، ويقول البعض أن الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة والفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة ومناسبة تستطيع أن تحقق الفوز بالمباراة.

¹ بن مختار اليمين: برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة الطائرة بغرض تحسين مهارة الاستقبال فئة أواسط، دراسة ميدانية فريق اتحاد تاملولة رأس الوادي مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاد يمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فرع التدريب الرياضي، تخصص تحضير ب دني وذهنى، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، سنة 2016/2017، ص 20

² بن مختار اليمين، مرجع سبق ذكره، ص 21

ويعتبر الإرسال من المهارات الهجومية في الكرة الطائرة التي لها تأثير فعال ومباشر في نتيجة الفريقين سواء بالإيجاب أو بالسلب تبعاً لطريقة تنفيذ المهارة.

والإرسال هو أحد المهارات الفنية الأساسية، وتعد المهارة الأولى في الكرة الطائرة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الخلفي بعد إشارة الحكم (الصفارة) الذي يقوم بإدخال الكرة في ملعب الخصم وتضرب الكرة بذراع واحد بيد (مفتوحة أو مضمونة) وهي في الهواء حتى يتم عبورها إلى ملعب المنافس وتتم عملية التنفيذ من خلف خط النهاية (منطقة الإرسال)¹.

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ اللعب في رياضة الكرة الطائرة وهو فرصة الفريق الأول ليسجل نقطة².

ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين الأسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب، وسرعة الكرة المرسله وقوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر وناجح³.

بالإضافة إلى أنه يجب على المرسل أن يقرر مسبقاً نوع الإرسال الذي سوف ينفذه وأن يركز على نقاط الضعف في الفريق المنافس ويستغلها لصالح فريقه وهي مكان الفراغ، اللاعب ضعيف الاستقبال، مكان تغير اللاعبين، اللاعب البديل، اللاعب غير المستعد نفسياً وبدنياً، اللاعب الأقل خبرة في المباراة، الإرسال في المناطق القريبة من حدود الملعب، استخدام الإرسال الأكثر معرفة للفهم، كل هذه الأمور يضعها المرسل في الحسبان ومن ثم يبدأ بتنفيذ الإرسال⁴.

¹ سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الإرسال الاستقبال الإعداد، دار مجلة، عمان، الأردن، الجزء الأول ط1، 2010، ص 21.

² شوقي سفيان، دور تسير المنشآت الرياضية في تنمية رياضة كرة الطائرة " دراسة ميدانية في ولاية بسكرة، مذكرة تخرج ضمن متطلبات قبل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، سنة 2015/2016، ص 69.

³ شوقي سفيان: مرجع سبق ذكره، ص 70.

⁴ سعد حماد الجميلي، مرجع سبق ذكره، ص 21.

2-4-2- أنواع الإرسال

نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى:

أولاً: الإرسال من الأسفل

هو الإرسال العادي البسيط ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى بحيث أن اليد الضاربة للكرة من الأسفل أو الأعلى يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه¹.

وهذه نقطة الضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى مكان اللعب الخالية في ملعب الخصم، ويتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع الكتف.

وينقسم الإرسال من الأسفل إلى:

أ/ الإرسال القاعدي: يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام.

ب/ الإرسال الجبهي من الأسفل: يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.

ج/ الإرسال الجانبي من الأسفل: اللاعب المنفذ يوجه الكتفين يتعاهد مع الشبكة واليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام ومن الأسفل إلى الأعلى².

ثانياً: الإرسال من الأعلى

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى من مستوى الكتف، وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنفذ باليمين أو اليسار، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس يسمى بإرسال التنس.

¹ محور يوسف، مرجع سبق ذكره، ص 65.

² شوقي سفيان، مرجع سابق ص 70.

ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي:

- أ- الإرسال المتأرجح: في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة .
- ب- الإرسال المتموج الطافي: يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تقادي التوازن العمودي للكرة وهذا لمنع دورانها حول نفسها.
- ج- الإرسال الساحق: يتم تنفيذ الضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى الارتقاء الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال وهو عبارة عن هجوم¹.

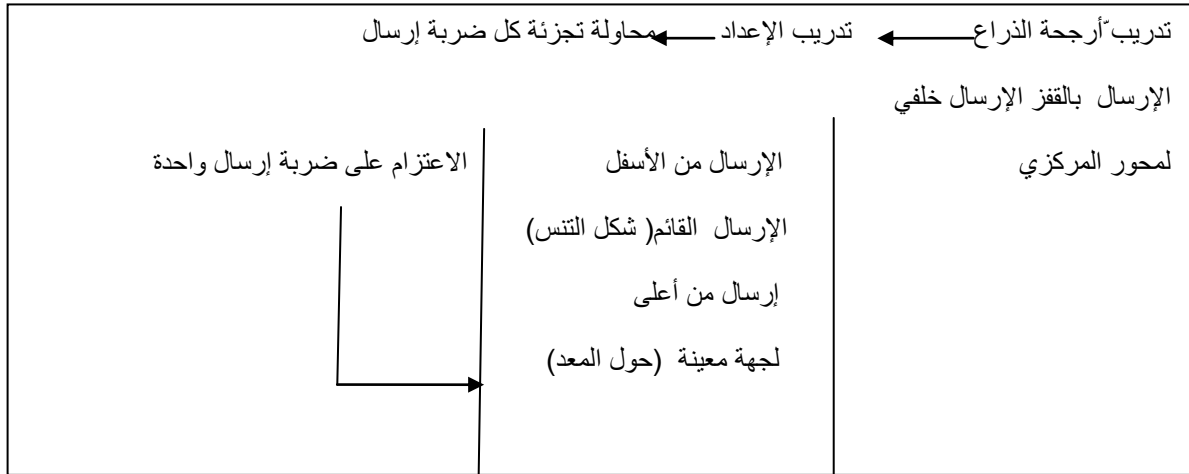
2-4-3- تدريب الإرسال

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في الملعب، كما هو مفتاح النجاح في الكرة الطائرة، وكلما نجح اللاعبون في تأدية هذه الماهرة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة وتسيير الملعب وبالتالي ربح المباراة ، لا بد أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال والتأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالا جيدا مؤثرا من بداية المباراة إلى نهايتها ويتضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق ، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم بداية وأثناء ونهاية التدريب فعند بداية اللعب لا بد وأن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب والتي تؤدي إلى زيادة التوتر.

ويمثل الغرض من هذا التدريب تحسين مهارة الإرسال وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة اكبر عدد من المرات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضا ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرير أي خطأ².

¹ محور يوسف، مرجع سبق ذكره، ص 64.

² محور يوسف، مرجع سبق ذكره، ص 65.



الشكل رقم (01): بين عملية تدريب ضربة الإرسال¹

2-4-4- أهمية الإرسال ومميزاته

ترجع أهميته إلى أنه أحد المهارات الأساسية، ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة متميزة ودقيقة، على أن يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، خاصة أن لاعب الإرسال يكون أداءه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق².

2-4-5- أخطاء مهارة الإرسال

2-5-4-2- الأخطاء الفنية لمهارة الإرسال

أ/ الخطأ في وضع القدمين من حيث:

- قصر أو طول المسافة بين القدمين.
- عدم استخدام أمشاط القدمين في دفع الجسم أثناء ضرب الكرة.

¹ مجور يوسف، مرجع سابق، ص 66

² عطية حسام الدين: أثر برنامج تدريب مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) سنة، دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة للهواة المدارس الرياضية، سيدي خالد "ESSK" معهد وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي النحوي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2015، 2016، ص 21.

ب/ الخطأ في وضع الرجلين من حيث:

- الزيادة أو قلة درجة الانتشاء في الركبتين.
- المبالغة في الارتكاز على إحدى الرجلين أو كليهما وذلك على حسب نوع كل إرسال.

ج/ الخطأ في وضع الجسم من حيث:

- المبالغة في مرجحة الجذع أماما أو خلفا، يمينا أو يسارا وذلك على حسب نوع كل إرسال.

د/ الخطأ في وضع الذراعين من حيث:

- مسك الكرة بالذراع أو الذراعين بصورة خاطئة.
- الخطأ في مد أو ثني الذراع أو الذراعين¹.

هـ/ الخطأ في رمي (قذف) الكرة إلى الأعلى من حيث:

- عدم ضبط مسافة ارتفاع أو انخفاض الكرة من الجسم.
- من حيث ضبط مسافة بعد أو قرب الكرة من الجسم.

و/ الخطأ في مرجحة الذراع والجسم من حيث:

- عدم نقل كتلة الجسم من الأمام إلى الخلف وبالعكس أو من اليمين إلى اليسار أو بالعكس.
- عدم مد الذراع الضاربة في أثناء ضرب الكرة.
- النقص أو الزيادة في سرعة حركة اليد الضاربة في أثناء ضرب الكرة.
- عدم استمرارية الذراع الضاربة والجسم باتجاه خط سير الكرة².

2-4-5-2- الأخطاء القانونية للإرسال:

- عدم وقوف اللاعب خلف خط النهاية.
- لمس أحد خطوط منطقة خط النهاية.

¹ يعد حماد الجميلي: مرجع سبق ذكرهن ص 100.

² سعد حماد الجميلي: مرجع سبق ذكره، ص 101.

- التأخر عن ضرب الكرة أكثر من الوقت المحدد للإرسال (8 ثواني).
- عدم الخروج الكرة من يد المرسل قبل التنفيذ.
- عدم تنفيذ الإرسال لحظة رمي الكرة إلى الأعلى وسقوطها على جسم المرسل.
- عدم وصول الكرة إلى الفريق المنافس من فوق الحافة العليا للشبكة.
- لمس الكرة للعصا الهوائية.
- سقوط الكرة خارج حدود ملعب الفريق المنافس.
- لمس الكرة سقف الملعب الداخلي (الصالة المغلقة)
- وصول الكرة إلى ملعب الفريق المنافس من خارج حدود الشبكة.
- رمي الكرة إلى الأعلى وسقوطها في داخل الملعب قبل تنفيذها¹.

2-5- مهارة السحق (الضرب الساحق)

يعد الضرب الساحق من الضربات ذات الطابع الهجومي المباشر التي لها تأثير كبير في لعبة الكرة الطائرة ويرجع ظهوره إلى عام 1955 في بولندا².

وتعد مهارة الضرب الساحق من أهم طرق الهجوم وأقواها التي يستعملها الفريق خلال اللعب.

وهي من حيث الفاعلية تعد الأولى في ترتيب المهارات من حيث تأثيرها على سير المباراة وهو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية والهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على النقطة والإرسال.

يعتبر الضرب الساحق من المهارات التي يصعب إتقانها ويرى " ساندروفي SANDORAFI " أنها مهارة تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة فإن كل هذا يعد جهداً ضائعاً

¹ سعد حماد الجميلي: مرجع سبق ذكره، ص 101

² إيلاف رياح حسن جاسم: التحليل الديمغرافي لتكوين الديناميكي لخصائص السحق (سرعة الزمن) في بناء النماذج الحركية لمراحل مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، مجلة التربية البدني وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، سنة 2017،

يعتبر الضرب الساحق عنصر القوة في الضربات الهجومية بل أنه أكثر ما يقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم بقوة الضربة الساحقة¹.

السحق هو توجيهه فوق للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة وتكون حركاته منسجمة.

2-5-1- أنواع السحق:

هناك ستة أنواع من الضرب الساحق المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة الحديثة وهي:

- 1- الضربة الساحقة المواجهة.
- 2- الضربة الساحقة المواجهة بالدورات.
- 3- الضربة الساحقة الجانبية (الخط فيه).
- 4- الضربة الساحقة السريعة (الخطف).
- 5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.
- 6- الضربة الساحقة بالخداع².

2-5-1-1- السحق الأمامي:

هو أسهل أنواع السحق وأهمهم، وهذا ما جعله يحظى باهتمام كبير من قبل المدربين خاصة المبتدئين منهم ويكون توجيه الكرة أثناء الأداء في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب (المنفذ)³.

2-5-1-2- السحق الجانبي

يؤدي هذا النوع من السحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة والكرة ويكون الاقتراب بأخذ الخطوة والثبته بالموازرة مع الشبكة ويتم الارتقاء في الضرب الأمامي ويطلق عليه بعض المدربين الضرب الخطافي أو الضرب بدورات الذراع.

¹ إيلاف رياح حسن جاسم: مرجع سبق ذكره، ص 16.

² طارق علي يوسف، فاعلية نسبة المساهمة لبعض المتغيرات البيوكنماتيكية بالأداء المهاري لضرب الساحق الخلفي بالكرة الطائرة محلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد 23 العدد2، 2011، ص 320.

³ شيوقي سفيان: مرجع سبق ذكره، ص 80

2-5-1-3- السحق الخلفي

يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيثب اللاعب ويدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة وبسرعة من أعلى أجزائها ويعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء¹.

2-5-2- طريقة أداء الضرب الساحق

تنقسم طريقة الأداء في الضرب الساحق إلى أربعة مراحل متتالية (مرحلة الاقتراب، مرحلة الارتقاء ، الوثب ومرحلة الطيران والضرب، مرحلة الهبوط). بعد انتهاء مرحلة الاقتراب تبدأ مرحلة تمهيدية حيث يقوم اللاعب بثني الركبتين والجدع ومرجحة الذراعين خلفا ثم أماما وبعدها مباشرة يمد جميع مفاصله ليرتفع ثم يصل إلى أعلى ارتفاع له ليتخذ فيه وضع الضرب وبعد انتهاء الضربة يهبط على القدمين مع ثني قليل بالركبتين².

2-5-2-1- مرحلة الاقتراب

الاقتراب هو جري اللاعب الضارب الساحقة إلى المنطقة التي يؤدي منها الوثب، ويتم الاقتراب بخطوات على الأكثر لها ارتفاع معين وتكون المسافة من (2-4) أمتار وفي حالة تكرار الهجوم تكون إحدى هذه الخطوات أقصر من الأخرى، ويقف اللاعب الضارب على خط الهجوم مواجهها المعد في حالة استعداد، وتتطلب سرعة كبيرة في القفز حتى يستطيع استعمال الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب ويبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ويلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة وأما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز الكتلة الجسم خلف عقبي القدمين وتمتد الذراعان من الأسفل إلى الخلف عاليا بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية وتكون الذراعان مائلتين إلى الخلف بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب وتختلف حركة الذراعين تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب

¹ شوقي سفيان : مرجع سبق ذكره، ص 80.

² هوشيار عبد الرحمن محمد: العلاقة بين إدراك الحس حركي ببعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة مهارة الضرب الساحق بالكر الطائرة (لاعب منتخب كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد1، المجلد2، جامعة كوية، ص 96-95.

2-5-2-4- مرحلة الهبوط

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع الأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع إلى الخلف وتضم إلى الصدر ولا يجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدا منه النهوض والمحافظة على التوازن دون أن يرتكب الخطأ القانوني ويتم الهبوط بحيث تمتص صدمة الهبوط ويتخذ وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب وبالسرعة اللازمة¹.

2-5-3- أهمية السحق وميزاته

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات إلى نقطة معينة.

بالإضافة إلى الهبوط الصحيح ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي و قدراتهم الحركية².

2-5-4- الأخطاء الشائعة

- الاقتراب في الاتجاه الغير الصحيح وغير الثابت وحركة القدمين الغير الصحيحة.
- المبالغة في اتساع الخطوة الأولى و تلاحق القدمين.
- عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- الوثب للأمام بدلا من الوثب للأعلى.
- الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.
- الارتقاء البطيء وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمين وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بينهما والبدء في الارتقاء وثني كبير جدا في مفصلي الرجلين.

¹ طارق علي يوسف، مرجع سبق ذكرهن ص 323.

² عطية حسام الدين: مرجع سبق ذكره، ص 27/26.

- الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة ليد اللاعب المعد
- عدم استخدام مفصلي القدمين والعقبين في الوثب.
- ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة مما يعجل وصول اللاعب.
- ضرب الكرة متأخرا أثناء الهبوط.
- الوثب قريبا من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس.
- عدم ملاقة الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة، وعدم القدرة على التوقيت السليم.
- عدم ثني اليد الضاربة من المرفق.
- عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب.
- ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.
- لمس الشبكة باليد الضاربة.
- عدم الهبوط في مكان الارتقاء.
- تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط.
- عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة¹

2-6- أهمية القوة والمرونة في أداء الإرسال والسحق في الكرة الطائرة

- تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مستوى عال من القدرات البدنية وذلك من خلال أداء المهارات الخاصة بها سواء كانت هذه المهارات دفاعية أم هجومية.

وبعد الضرب الساحق والإرسال من أهم وأقوى المهارات الهجومية التي لها تأثير مباشر وفعال على سير المباراة ونظرا لطبيعة الماهرتين (الضرب، الساحق، والإرسال) فمن نجاح الأداء المهاري للاعبين يرتبط بشكل مباشر بمدى الاستعداد البدني واللياقة ولعل عنصر القوة وعنصر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية للذان لهما تأثير قوي وفعال في الأداء المهاري، ويمكن تلخيص أهمية القوة والمرونة في أداء الإرسال والضرب الساحق من خلال عرض مجموعة من النتائج التي توصل إليها ناهدة عبد زيد الدليمي في دراسة حول بعض الأشكال القوة العضلية وعلاقتها بدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث انتهت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين

¹ عطية حسام الدين، مرجع سبق ذكره، ص 27.

بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق، ومدى حاجة لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام وهاتين المهارتين بشكل خاص إلى شكل القوة المميزة بالسرعة، إذ أنها مهمة في أثناء التدريب والمباريات، لأن دقة أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق يجب أن يتم على أكمل وجه وفق سرعة كبيرة التي تمكن اللاعب من تحقيق الهدف المرجو من الإرسال والضرب الساحق، وهو تحقيق نقطة مباشرة، لأن القوة قدرة مهمة لجميع المسابقات، فالألياف العضلية في العضلة تستجيب استجابة أفضل للجهاز العصبي المركزي، وأيضاً أظهرت الدراسة وجود علاقة معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين، وهذا يرجع إلى خصوصية مهارتي الإرسال والضرب الساحق، الأمر الذي يتطلب من اللاعب الاعتماد على سرعة الرجلين وسرعة الذراع في الضرب، وهذا يتطلب التمتع بشكل القوة الانفجارية للرجلين والذراعين، لكي يتمكن من أداء الغرض وتحقيق النقطة¹ من خلال هذه النتائج يمكن القول أن أهمية القوة والمرونة في أداء المهارتين (الإرسال والسحق) يعود بشكل مباشر إلى تأثير الأخيرين على دقة أداء المهارتين وإلى طبيعة المهارتين وذلك لأن الضرب الساحق يحتاج إلى عامل القوة فاللاعب عند الأداء يحتاج إلى قوة دفع في الساقين لأداء الوثب ثم يحتاج إلى قوة الجذع أو الذراعين في أداء عملية ضرب الكرة " فهو يحتاج إلى درجات القوة المركزة، أي أن نجاح مهارة الضرب الساحق يعود بالدرجة الأولى إلى إمكانية اللاعب في الوثب العمودي للوصول إلى أعلى مسافة ممكنة وهذا يرتبط أساساً بالقوة الانفجارية لعضلات الرجلين في حين تتطلب مرحلة الضرب درجة كبيرة ومؤثرة من القوة الانفجارية لعضلات الذراعين كما يظهر تأثير القوة المميزة بالسرعة في مهارة الضرب الساحق عند أداء المهارة إذ يقوم اللاعب بتكرار الأداء لهذه المهارة وباتجاهات مختلفة وللمرونة أهمية كبيرة أيضاً في أداء الضرب الساحق، إذ أن من متطلبات أداء هذه المهارة يحتاج اللاعب إلى مرونة مناسبة في مفاصل الرسغ والمرفق والكتف والعمود.

من هنا فإن العلاقة بين (القوة والمرونة) والأداء المهاري للضرب الساحق والإرسال هي علاقة إيجابية من خلال الدور الذي تلعبه القدرات البدنية المتمثلة في القوة والمرونة في نجاح مهارة السحق والإرسال.

¹ ناهدة عبد العزيز الدليمي وآخرون: بعض أشكال القوة العضلية وعلاقتها بدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثالث، المجلد 6، 2013

خلاصة:

إن الشعبية الكبيرة التي تحضى بها الكرة الطائرة والطور الكبير الذي شهدته اللعبة منذ نشأتها لم يكن محض صدفة وإنما كان نتيجة خصائص ومميزات جعلت من الكرة الطائرة لعبة مشوقة وتنافسية تحظى باهتمام المدربين والدارسين ولعل التوافق بين الإعداد المهاري الذي يهتم بتكوين المهارات الأساسية للعبة باعتبارها عنصر هام ولعل المهارات الهجومية وما تتميز به من خصوصية هو ما جعل اللعبة تتفرد بطابعها الحماسي ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة اتضح لنا مدى أهمية هذه المهارات ومدى الترابط والتوافق بين الإعداد المهاري للاعب وإعداده البدني الذي يشكل الوجه الآخر لنجاح هذه اللعبة وانتشارها السريع.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد

بعد الانتهاء من الجانب النظري للدراسة والذي يحتوي على فصلين، يأتي الجانب الميداني لدراسة الصفات البدنية وعلاقتها بالصفات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، لأن دراستنا تتطلب إخضاع المتغيرات للقياس على أرض الواقع.

ويحتوي هذا الفصل على التعريف بمنهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، التعريف بمنهج الدراسة، وصف مجتمع الدراسة، تحديد عينة الدراسة، تحديد أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها، توضيح مجالات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات

3-1- الدراسة الاستطلاعية

« هي عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وإعداد مسبق لمتطلبات التجربة من حيث الوقت، صلاحية الأجهزة والأدوات وغيرها »¹، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها والوقف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجهه في بحثه بغية تجاوزها في التجربة الأساسية، وحتى نعطي لموضوع الدراسة الصيغة العلمية فمننا بإجراء دراسة استطلاعية في فريق الأولمبي الميلبي الكتامي OMK ونادي أولمبيك الطاهير، فقد تم الاتصال بإدارة الفريقين بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة، ووجدنا مساعدة وتفاهم كبير من مسؤولي الفريقين والمدربين.

3-2- منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، لأنه المنهج الذي يهدف للكشف عن العلاقة بين متغيرين، كذلك لملائمته لموضوع الدراسة.

فالمنهج الوصفي هو استقصاء لظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر أخرى، فالبحث الوصفي لا يقف عند حدود وصف الظاهرة وإنما يذهب إلى ابعدها من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقوم قصد الوصول إلى تقييمات ذات معنى من أجل التبصر بتلك الظاهرة².

3-3- مجتمع الدراسة

المقصود بمجتمع الدراسة كل العناصر المراد دراستها، وسحب جزء من مجتمع الدراسة يطلق عليه اسم العينة³، وفي دراستنا تمثل مجتمع في فريقين لكرة الطائرة، لكل فريق (14) لاعب منخرطين خلال الموسم الرياضي 2018/2019 صنف أشبال- ذكور.

¹ عبد المجيد إبراهيم مروان: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص90.

² رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان، 2008، ص97.

³ مندر الضامن: أساسيات البحث العلمي، ط1، دار المسيرة، عمان، 2007، ص160.

3-4- عينة الدراسة

من أجل القيام بالدراسة الحالية، تم اختيار العينة بطريقة قصدية، والتي تكونت من (20) لاعب، (10) لاعبين من فريق الأولمبي الميلّي الكتامي OMK بالقاعة المتعددة الرياضيات بالمريجة الميلّية، و(10) لاعبين من نادي أولمبيك الطاهير بالقاعة المتعددة الرياضيات بالطاهير.

3-4-1- أسباب وشروط اختيار العينة

تم اختيار عينة الدراسة الحالية من فريق الأولمبي الميلّي الكتامي OMK لتحصله على العديد من البطولات والتتويجات المحلية وكأس الجمهورية لكرة الطائرة للموسم الرياضي 2017/2018 صنف أشبال.

- انتظام اللاعبين في التدريب.

أما فيما يخص العينة المختارة من فريق اولمبيك الطاهير، فكان سبب اختيارها كونه هو وفريق الأولمبي الميلّي الكتامي الفريقين الوحيدين لكرة الطائرة على مستوى ولاية جيجل.

3-4-2- وصف أفراد العينة

- السن: يتمثل في المرحلة العمرية لصنف أشبال من 15 - 17 سنة.

- الجنس: كل أفراد العينة ذكور.

- المكان: أجريت الاختبارات البدنية و المهارية في مكان إجراء الحصص التدريبية في القاعة متعددة الرياضات بالمريجة الميلّية والقاعة متعددة الرياضيات بالطاهير.

- وسائل القياس: جميع عناصر العينة طبقت عليها نفس الوسائل والاختبارات.

3-4-3- مواصفات العينة:

جدول رقم (01) يوضح مواصفات عينة الدراسة

الاسم واللقب	الطول	الوزن	BMI	العمر	سنوات التدريب	مركز اللعب
زروقة حسام	1.80	71	21.91 مثالي	17	سنتين	complet
بوفنغور يعقوب	1.88	60	16.97	16	4 سنوات	Libero
بوحجار رائد	1.82	69	20.83 مثالي	15	5 سنوات	complet
بوحجار رؤوف	1.89	78	21.83 مثالي	17	3 سنوات	Passeur
جغادر صالح	1.83	74	22.09 مثالي	17	سنتين	Faut passeur
مجدوب معتز	1.82	64	19.32 مثالي	16	4 سنوات	Milieu
مغريش علي	1.79	71	22.16 مثالي	17	سنتين	Libre
بن فطيمة عمر	1.88	65	18.39	17	3 سنوات	Complet
مريمش فاتح	1.79	63	19.66 مثالي	16	سنتين	Milieu
فنيط أيمن	1.90	61	16.89	17	4 سنوات	Faut passeur
مشيد حمزة	1.78	63	19.88 مثالي	16	3 سنوات	Libero
عريس فارس	1.81	71	21.67 مثالي	17	سنتين	Complet
تواتي سيف الدين	1.80	66	20.37 مثالي	17	4 سنوات	Complet
رحموني عز الدين	1.79	61	19.03	15	سنتين	Passeur
بوطاس محمد رمزي	1.85	70	20.45 مثالي	17	سنتين	Milieu
بودكة حسام	1.82	73	22.03 مثالي	16	4 سنوات	Milieu
بوالشعير أحمد	1.88	61	17.25	17	3 سنوات	Complet
دهيبي تاج الدين	1.80	67	20.68 مثالي	17	سنتين	Libero
حنيدر ياسين	1.89	74	20.71 مثالي	15	5 سنوات	Milieu
لعمارة أسامة	1.85	68	19.86 مثالي	17	4 سنوات	Faut passeur
المعدل	1.83	67.5	20.09	16.45	3,1	

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) أن معدل الطول لدى عينة الدراسة هو 1.83، ومعدل الوزن هو 67.5، ومعدل BMI الخاصة بعينة الدراسة هو 20.09، كما كان معدل العمر 16.45، أما بالنسبة لمعدل سنوات التدريب فكان 3.1.

متغيرات الدراسة

3-5-1- المتغير المستقل: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير موضوع الدراسة¹، ويتمثل في بعض الصفات البدنية (المرونة و القوة الانفجارية)

3-5-2- المتغير التابع: يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل عليه²، ويتمثل في أداء مهارتي السحق والإرسال في كرة الطائرة.

3-6- أدوات الدراسة:

3-6-1- الاختبارات البدنية:

3-6-1-1- اختبار سارجنت:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة للرجلين

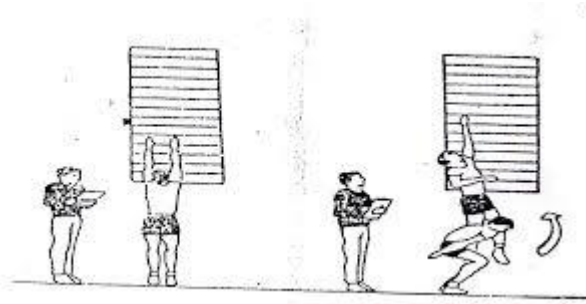
الأدوات المستخدمة في الاختبار: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلية مرتفعة على الأرض ب150سم.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع ذراعه المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من موضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع

¹ أحمد الشافعي، حسن وآخرون: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص74.

² حسن علاوي محمد و كامل راتب أسامة : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص220.

الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه¹.



الشكل رقم (02): يمثل إختبار الوثب العمودي (إختبار سارجنت)

شروط الاختبار:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من على الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة على مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة.
- للمختبر الحق في عمل مرجحتين عند التحضير للوثب.
- لكل مختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

طريقة التسجيل:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين.

3-6-1-2- اختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ):

اختبار دفع كرة طبية تزن 3 كلغ بالجلوس على كرسي باستخدام اليدين من مستوى الصدر

الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لليدين.

الأدوات:

¹ صبحي حسنين، عبد المنعم، 2008، ص 117، 118.

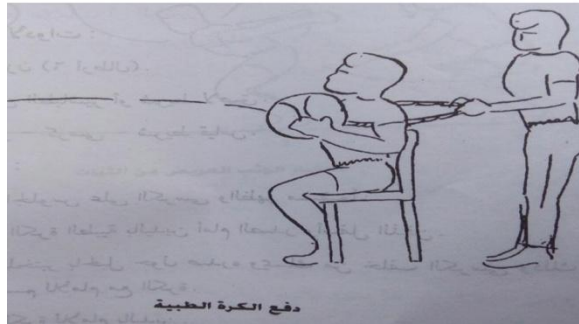
كرة طبية وزن 3 كلغ + علامات من الطباشير أو شريط لاصق + حبل صغير + كرسي + شريط قياس¹.

التعليمات:

من وضع الجلوس على كرسي والظهر مستقيم يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن يتم ربط المختبر من صدره ويمسك من خلف الكرسي وذلك لمنع حركة الجسم للأمام مع الكرة ثم يتم دفع الكرة باليدين للأمام.

الشروط:

- تتم حركة الرمي باليدين فقط.
- تثبيت المختبر على الكرسي حيث لا تحتسب المحاولة عندما يهتز أو يتحرك على الكرسي أثناء الأداء ويعطى محاولة بدلا منها.
- تعطى للمختبر ثلاث محاولات.



الشكل رقم (03): يمثل اختبار رمي الكرة الطبية (3 كلغ):

كيفية التسجيل:

تحسب المسافة التي تقطعها الكرة في اتجاه أمام الكرسي لأحسن المحاولات الثلاث وتقاس المسافة من أمام رجل الكرسي لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض من ناحية الكرسي.

3-1-6-3- اختبار المرونة:

¹ حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 2008، ص 89-91

وصف الاختبار:

تثبي الجدع أماما إلى الأسفل مع الوقوف على صندوق.

الهدف من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري وعضلات الفخذ الخلفية.

أداء الاختبار

- يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمان ومد الركبتان، ثم يثبي الجدع أماما أسفل محاولا تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع، تحسب القراءة بالسنتيمتر، إما السالب أو الموجب وذلك على مستوى سطح المقعد، فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

3-6-2- الاختبارات المهارية

3-6-2-1- اختبار الضرب الساحق

الغرض من الاختبار

قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم.

الأدوات:

5 كرات طائرة قانونية+ ملعب كرة طائرة قانوني¹

مواصفات الأداء

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز 04 بحيث المدرب بالإعداد له من مركز 03، على المختبر أداء محاولات بالضرب الساحق المستقيم وبحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في 05 محاولات مخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

¹ صبحي حسنين، عبد المنعم، 2008، ص 207، 208.



الشكل رقم (04): يمثل اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

التسجيل

- 04 نقاط لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة على المسطبة.
- 03 نقاط لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.
- نقطتان لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).
- نقطة لكل ضربة ساحقة مستقيمة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج).
- خارج هذه المناطق 0 نقطة.

3-6-2-2- اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى، الرئيسى، النهائى).

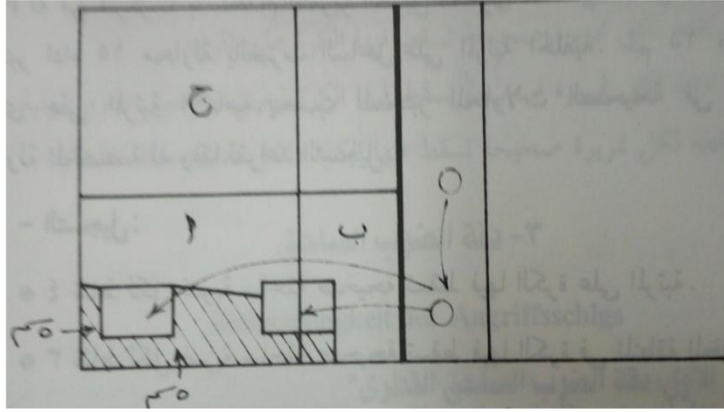
الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانونى + 03 كرات طائرة قانونية + استمارة تقويم.

مواصفات الأداء:

يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الإرسال الساحق من منتصف منطقة الإرسال المحددة ب(09 متر)

إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة (دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في النصف المقابل من الملعب، يعطى 10 محاولات لكل لاعب مختبر لأداء المهارة.



الشكل رقم (05): يمثل اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

التسجيل:

- قام الباحث بتقويم المحاولات العشرة لكل لاعب مختبر ويمنح عنها تقويم الدرجات (2، 1، 0) علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل المحاولات هي 20.

3-7- مجالات الدراسة

تقتضي منهجية الدراسة الميدانية مجالات مكانية و زمانية وبشرية، وفيما يلي عرض لها:

3-7-1- المجال المكاني للدراسة

تم إجراء البحث الميداني بالقاعة المتعددة الرياضيات بالمريجة الميلية على مستوى النادي الأولمبي الميلي الكتامي للكرة الطائرة صنف أشبال 16-17 سنة، وبالقاعة المتعددة الرياضيات بالطاهير على مستوى نادي أولمبيك الطاهير أشبال 16-17 سنة.

3-7-2- المجال الزمني للدراسة

انطلقت هذه الدراسة من شهر فيفري 2019 إلى شهر ماي 2019، وقد تمت على مراحل:

المرحلة الأولى من شهر فيفري إلى أواخر شهر مارس، تم خلال هذه المرحلة جمع المادة العلمية لإعداد الجانب النظري للدراسة.

المرحلة الثانية استمرت من شهر أفريل إلى منتصف شهر ماي تم تخصيصها للجانب التطبيقي بإعداد أدوات الدراسة وتحكيمها وإجراء الاختبارات على مجتمع الدراسة، وتدوين نتائجها، وتحليلها ومناقشتها.

3-7-3- المجال البشري للدراسة

يتمثل المجال البشري لدراستنا في لاعبي الكرة الطائرة الذين ينشطون في ناديين يتمثلان في: النادي الأولمبي الكتامي الميلبي للكرة الطائرة بالميلية صنف أشبال ينشطون في القسم الوطني الأول عددهم (10) لاعبين، ونادي أولمبيك الطاهير للكرة الطائرة بالطاهير صنف أشبال والذي ينشط لاعبه في الجهوي الأول وعددهم (10) لاعبين.

3-8- الأساليب الإحصائية

اعتمدت الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة.

3-9- صعوبات الدراسة

واجهنا عدة صعوبات خلال انجاز هذه الدراسة من بينها ما يلي:

- قلة الدراسات السابقة وخاصة المطابقة.
- البعد المكاني لنادي أولمبيك الطاهير.
- تأخر ساعات التدريب.

خلاصة

تضمن هادا الفصل مجموعة من الإجراءات المتبعة في تنفيذ الدراسة بدءا من الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتطرقنا إلى كيفية اختيار مجتمع وعينة الدراسة، كذلك مجالات البحث بالإضافة إلى أدوات البحث والتي شملت الاختبارات البدنية والمهارية المشروحة من قبل الخبراء، وفي الأخير تم ذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

تمهيد

بعد تحديد الإجراءات المنهجية المتبعة في تطبيق الدراسة المتمثلة في معرفة العلاقة بين بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية والمرونة) بأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي فريقي أولمبي الميلية و أولمبيك الطاهير صنف أشبال، نتطرق إلى الخطوة الموالية، وهي العرض والتحليل حيث سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها بعد المعالجة للبيانات الإحصائية المتحصل عليها بتطبيق اختبارات بدنية ومهارية باستعمال برنامج SPSS، وسيتم عرض نتائج الدراسة بتسلسل فرضياتها.

4-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تتص الفرضية الجزئية الأولى: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجارية و أداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين القوة الانفجارية و أداء مهارتي السحق والإرسال، والجدول رقم(03) يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يوضح معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين صفة القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى أفراد عينة الدراسة.

أداء مهارة الإرسال	أداء مهارة السحق	المتغيرات المهارية المتغيرات البدنية
0.677*	0.673*	القوة الانفجارية للرجلين
0.92*	0.85*	القوة الانفجارية للذراعين
دال عند 0.01*		

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة السحق هو $R=0.673$ ، وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الإرسال $R=0.677$ ، في حين بلغ معامل الارتباط للعلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة السحق $R=0.85$ ، وبلغ معامل الارتباط للقوة الانفجارية للذراعين ومهارة الإرسال $R=0.92$ ، وهي قيم دالة عند 0.01، وهذا يشير إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية (للرجلين والذراعين) ومهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال.

4-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تتص الفرضية الجزئية الثانية على: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وللتحقق من صحة الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين صفة المرونة وأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

الجدول رقم (4): يوضح معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين صفة المرونة وأداء مهارتي السحق و الإرسال لدى أفراد عينة الدراسة.

مهارة الإرسال	مهارة السحق	المتغيرات المهارية المتغير البدني
**0.72	*0.53	المرونة
دال عند **0.05		دال عند *0.01

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن معامل الارتباط للعلاقة بين المرونة ومهارة الإرسال $R = 0.72$ وهي قيمة دالة عند 0.01، ومثل هذه النتيجة تشير إلى وجود علاقة بين المرونة والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، وبلغ معامل الارتباط للعلاقة بين المرونة والسحق 0.53 وهي قيمة غير دالة عند 0.01 أي لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة والسحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

خلاصة

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية، المتعلقة بالعلاقة بين بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية و المرونة) بأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال لفريقي أولمبي الميلية وأولمبيك الطاهير ننتقل إلى مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية في الفصل الآتي.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

تم تخصيص هذا الفصل، لمناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية، أين سنتمكن من إصدار الحكم على فرضيات هذه الدراسة من حيث صحتها أو بطلانها، حيث تلعب دورا هاما في تحديد معالم البحث وتوجيهه، قصد الخروج باستنتاجات و إقتراحات تهتم موضوع البحث.

5-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

تطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أواسط" وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين القوة الانفجارية (للرجلين والذراعين) وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث بينت نتائج الجدول رقم (03) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجارية (للرجلين والذراعين) وأداء مهارتي السحق والإرسال، ويرجع ذلك إلى أن القوة بمختلف أنواعها وعلى الأخص القوة الانفجارية تعد من القدرات البدنية التي تساهم في رفع مستوى الإنجاز الرياضي، وهي عنصر مهم في تطوير لعبة الكرة الطائرة وتعتمد جميع مهاراتها عليها، وفي هذا السياق تشير **الين وديع فرج** إلى أن لاعب الكرة الطائرة تلزمه القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى وأداء الضربات بقوة كبيرة، في حين يشير **عقيل الكاتب** إلى أن اللاعب الذي لا يملك القوة اللازمة لا يستطيع ضرب الكرة بالقوة المناسبة والتي تنهي اللعب لصالحه، لأن الخصم يستطيع إرجاع الكرة بسهولة لضعف قوة توجيه الضربة التي وجهها هذا اللاعب.

وفي هذا الإطار تتفق دراستنا مع دراسة (**نجلاء عباس الزهيري ولمى سمير الشبخلي، 2002**) في وجود علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين بمهارة الضرب الساحق، كما تتوافق دراستنا مع دراسة (**وسام رياض حسين وحسن مناتي ساجت، 2013**) في وجود علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الإرسال الساحق حيث تؤثر القوة الانفجارية في الأداء الجيد للإرسال الساحق، كما جاءت نتائج دراستنا تتفق مع دراسة (**عبد الناصر عابدين محمد عثمان، 2015**) والتي توصل فيها إلى أن القوة الانفجارية من أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

ومن الخلفية النظرية نجد أن **مفتي إبراهيم سلامة (1997)** يرى بأن القوة الانفجارية هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وترجع أهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة من بينها مهارة الإرسال من الأعلى، حيث يتطلب القوة الانفجارية للذراعين.¹

¹ مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي، تخطيط وتطبيق، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.55

وبناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدنا عليها، بالإضافة إلى نتائج الجدول رقم (03) المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية الأولى القائلة: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية و أداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، نأتي بقرار إثبات صحتها.

5-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

تتعلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أشبال، حيث بينت نتائج الجدول رقم (04) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة (مرونة العمود الفقري) وأداء مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

ومن الخلفية النظرية نجد أن حاج مختار، (1997) يعرف المرونة بأنها تلك القدرة التي تمكن الرياضي من تنفيذ حركات مع سعة كبيرة من طرفه أو تحت تأثير قوى خارجية، حيث أن المرونة تعمل على تطوير مدي تمدد المفاصل والتي من شأنها التطوير من أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدنا عليها بالإضافة إلى نتائج الجدول رقم (04) والمتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية الثانية القائلة: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة وأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة"، نأتي بقرار إثبات صحتها نسبيا، وذلك لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة الإرسال وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة السحق.

5-3- مناقشة الفرضية العامة

تتعلق الفرضية العامة من اعتقاد مفاده: "وجود علاقة بين القوة الانفجارية والمرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في كرة الطائرة صنف أشبال"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين المتغيرين، حيث بينت نتائج الجدول رقم (03) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) بأداء مهارتي السحق والإرسال، حيث قدر معامل

الارتباط فيما يخص الوثب العمودي مع مهارة السحق 0.673 ومهارة الإرسال 0.676، ونلاحظ أن معامل الارتباط فيما يخص اختبار رمي الكرة الطبية مع مهارة السحق هو 0.85، و مهارة الإرسال 0.92، وكذلك بينت نتائج الجدول رقم (04) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة مهارة الإرسال حيث قدر معامل الارتباط بينهما 0.72، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة السحق حيث قدر معامل الارتباط بينهما 0.53، ومن خلال هذه المناقشة نلاحظ تحقق الفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية ومنه تحقق الفرضية العامة.

خلاصة

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية، ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية توصلنا إلى مجموعة من الحقائق بخصوص العلاقة بين بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية والمرونة) بأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة والتي أجريت بناديين في ولاية جيجل، والتي تتلخص فيما يلي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجاري (الرجلين والذراعين) ومهارتي السحق والإرسال.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة الإرسال.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة ومهارة السحق.

قائمة الملاحق

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين بعض الصفات البدنية (المرونة والقوة الانفجارية) بأداء مهارتي السحق والإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعب لكرة الطائرة، حيث كان (10) لاعبين من نادي الأولمبي الميلي الكتامي للكرة الطائرة صنف أواسط بالميلية، و(10) لاعبين من نادي الأمل للكرة الطائرة بالطاهير، مسجلين بالموسم الرياضي 2019/2018، واستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة لهذه الدراسة، وكأداة للدراسة استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات من بينها اختبارات بدنية كاختبار الوثب العمودي من ثبات، اختبار رمي الكرة الطبية، واختبار المرونة ثني الجذع أماماً وأسفلاً أما بالنسبة للاختبارات المهارية فاستخدم الباحثان اختبار مهارة دقة السحق، واختبار دقة مهارة الإرسال، وبعد جمع البيانات لتحليل النتائج، حيث أظهرت نتائج الدراسة : (spss) تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة القوة الانفجارية بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صفة المرونة بأداء مهارتي السحق والإرسال في الكرة الطائرة.

Abstract :

Le but de cette étude était d'identifier les relations entre certaines caractéristiques physiques (flexibilité et force explosive). Avec des exercices d'une manière compétente et écrasante auprès des joueurs de volleyball, à l'aide d'un échantillon de 20 joueurs de volleyball dont 10 joueurs du club d'espoir de volleyball de taher, les joueurs se sont inscrits à la saison sportive 2018/2019 et ont utilisé l'approche descriptive de l'adéquation de l'étude médicale, ils ont utilisé également divers tests physiques de la stabilité, le lancement du ballon et les tests de flexibilité, ainsi que des tests techniques. Les chercheurs ont testé l'aptitude et la précision de la l'écrasement de la transmission. Après la collecte des données le programme de statistique a analysé les résultats.

Il existe une relation statistiquement significative entre les caractéristiques de la force explosive et les performances d'écrasement et d'envoi en volleyball.

Il existe une relation statistiquement significative entre l'élasticité de la performance ainsi que l'écrasement et la transmission en volleyball.