

التحمل وعلاقته بدقة اداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة للناشئين

أ.م.د. أحمد حسن صابر الكعبي
العراق. الكلية التربوية المفتوحة

الملخص

تكمن أهمية البحث في دراسة عنصر مهم وفعال من الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة وهي صفة التحمل وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة. هدف البحث التعرف على علاقة التحمل بدقة اداء مهارة الضرب الساحق للناشئين. فرض البحث توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة احصائية بين التحمل ودقة اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئين. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. تمثل مجتمع البحث من لاعبي نادي نفط ميسان بالكرة الطائرة للناشئين للموسم (٢٠٢١) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (١٠) لاعبين. تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقياس صفة التحمل والضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة قيد الدراسة. عرض وتحليل نتائج الالوساط الحسائية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغير التحمل ودقة اداء الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة ومناقشتها. مناقشة نتائج الالوساط الحسائية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغير التحمل ودقة اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة. الاستنتاجات وجود علاقة إيجابية بين التحمل ودقة اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة. وجود علاقة إيجابية بين القوة الانفجارية للذراعين والكتفين والرجلين وقبضة اليد والضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة. التوصيات ضرورة استخدام المدربين تمرينات تنمية الصفات البدنية الخاصة بالقوة الانفجارية للذراعين والكتفين والرجلين وقبضة اليدين لدى ناشئي الكرة الطائرة وضرورة اهتمام المدربين بتنمية التحمل.

الكلمات المفتاحية: التحمل، دقة أداء ، الضرب الساحق ، الكرة الطائرة.

Endurance and its relationship to the accuracy of the skill performance of the crushing hitting facing from the top of the junior volleyball players
assistant professor.Dr . Ahmed Hassan Saber Al Kaabi
Iraq. The Open Educational College

Abstract

The importance of the research lies in the study of an important and effective element of the physical characteristics of volleyball players, which is the endurance characteristic and its relationship to the skill of crushing the counter from above with the volleyball. The aim of the research is to identify the relationship of stamina with the accuracy of performing the crushing skill of juniors. The hypothesis of the research is that there is a statistically significant correlation between endurance and the accuracy of the performance of the crushing hit in volleyball for juniors. The researcher used the descriptive approach using the correlational method. The research community consisted of the players of Naft Maysan Club in volleyball for juniors for the season (2021). The research sample was chosen by the intentional method (10) players. Determining the most important physical and skill tests for measuring endurance and crushing hitting from above with the volleyball under study. Presenting and analyzing the results of the arithmetic mean, standard deviations, and the simple correlation coefficient between the endurance variable and the accuracy of the crushing hitting performance against the volleyball and discussing it. Discuss the results of the arithmetic mean, standard deviations, and the simple correlation coefficient between the endurance variable and the accuracy of the volleyball crushing performance. Conclusions: There is a positive relationship between endurance and the performance of the crushing hit from above with volleyball. There is a positive relationship between the explosive power of the arms, shoulders, legs, fist, and the crushing blow against the volleyball. Recommendations The need for trainers to use exercises to develop the physical characteristics of the explosive strength of the arms, shoulders, legs, and fist of the hands of the volleyball juniors, and the need for the trainers to pay attention to the development of endurance.

Keywords: endurance, performance accuracy, crushing hitting, volleyball.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب واسعة الانتشار والتي تمارس من قبل كافة الفئات العمرية وتتم مزاولتها من كلا الجنسين ، كما يمكن ممارستها في كل فصول السنة وجميع الساحات الخارجية والملاعب الرياضية . اذ تتميز بالإنارة والمتعة والتشويق لمتابعيها وبث روح المنافسة بين الفريقين والالفة والتعاون بين اعضاء الفريق. ان تنمية مستوى الاداء المهاري لدى اللاعب الناشئ بالكرة الطائرة يعتمد على ما يمتلكه من قدرات بدنية للقيام بالأداء الحركي للمهارة بصورة جيدة، اذ يجب ان يتمتع اللاعب بقدرات حركية وذلك بسبب صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة وادائه الحركة بشكل مستمر، حيث أن هذه القدرات لها دور فعال ومهم في استمرار اتقان الاداء الفني للمهارة اثناء سير المباراة، لذا يقع على المدرب دورا مهما يتمثل في كيفية اعداد لاعبيه بصورة تؤهلهم من اداء واجباتهم المهارية بصورة صحيحة ودون اخطاء. "ان صفة التحمل تعني قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب.

(عبد علي نصيف ، قاسم حسن ، ١٩٧٨ ، ص ٣٧)

ان التحمل من الركائز الأساسية التي يحتاج اليها لاعب الكرة الطائرة وخاصة لهذه المرحلة العمرية من اجل الوصول إلى اتقان الاداء الفني للمهارة والوصول الى دقة الاداء للضربة الساحقة المواجه من الاعلى، وتعني الدقة بأنها " قدرة الفرد في التحكم في الحركات الإرادية في أحسن استعمال وتوجيه الحركات نحو هدف معين.

(مروان عبد المجيد ، ٢٠٠١ ، ص ٨٠)

تكمن أهمية البحث في دراسة عنصر مهم وفعال يحتاج اليه لاعبو الكرة الطائرة الناشئة وهي صفة التحمل، فعند اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى فان يعتمد على ما يمتلكه قدره على التحمل أثناء المباراة عند البدء في مراحل الهجوم عند التقرب من الشبكة وأثناء التحليق والقفز للأعلى لضرب الكرة والهبوط بعد ذلك على الأرض من دون عمل اي خطأ قانوني. أن التحمل احدى صفات البدنية الخاصة التي تلعب دورا كبيرا في الحفاظ على مستوى الاداء بمعدل ثابت طيلة فترة سير المباراة والسبب ان لعبة الكرة الطائرة غير محددة بوقت في وهذه خاصية تسهم بقدر كبير في المحافظة على متطلبات اللياقة البدنية دون هبوط في معدلات الاداء المهاري والبدني والخططي. من هنا وجد الباحث ومن خلال خبرته الميدانية في مجال التدريب والتدريس بالكرة الطائرة، ان هنالك ضعفا وقلّة اهتمام وتركيز من قبل المدربين فيما يتعلق باعداد البرامج والخطط الخاصة بالصفات الحركية ومنها صفة التحمل وعلاقتها بمهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة. اذ تتأثر كفاءة اللاعب البدنية بتكرار الأداء والمهارات فمن غير الممكن أداء الهجوم من لاعب لا يتوافر لديه القدرة على الوثب

العمودي لأقصى ارتفاع وبسرعة التحرك وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الذراعين والكتفين والرجلين ويتوافق عضلي عصبي سليم.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على علاقة التحمل بدقة اداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة للناشئين.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث من لاعبي نادي نفط ميسان بالكرة الطائرة للناشئين للموسم (٢٠٢١) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (١٠) لاعبين.

٢-٣ الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب مكتبي

- كرات طبية

- كرة طائرة

- ساعة توقيت

- شريط قياس

- شواخص او العلامات (الاشارات)

- قطعة تباشير

- السبورة.

تحديد اختبارات البحث:

تم تحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بقياس صفة التحمل والضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة قيد الدراسة، حيث اختار الباحث اختبارات بدنية ومهارية مقننة ومطبقة على البيئة العراقية ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية من خلال الاعتماد على المصادر العلمية. اعد الباحث استمارة استبانة تضم مجموعة من الاختبارات من اجل عرضها على السادة الخبراء والمختصين * والبالغ عددهم (١٠) في مجال التخصص في التعلم الحركي والاختبارات والكرة الطائرة لاختيار الاختبارات المناسبة للبحث، اذ اعتمد الباحث بشكل نهائي على الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠%) فأكثر، كما تم استخراج الباحث قيمة الأهمية النسبية بعد فرز البيانات وذلك من أجل تقييم اداء عينة الدراسة.

الجدول (١) يبين مجموعة المتغيرات البدنية والمهارية التي عرضت على السادة الخبراء

ت	المتغيرات	الاختبار	يصلح	لا يصلح
١	اختبار الضرب الساحق بالكرة لطائرة	الضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة		لا
٢		أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة		لا
٣		دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة	نعم	
٤		الضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة		لا
١	اختبار التحمل	تحمل الثبات الوقتية (المحددة الوقت)		لا
٢		القفز العمودي من الثبات	نعم	
٣		قوة القبضة	نعم	
٤		القوة للذراع (دفع كرة طبية زنة (٣) كغم)		
٥		التحمل العضلي الديناميكي		لا
٦		الاستجابة الحركية		لا
٧		الانبطاح المائل (الاستناد شناو)		لا
٨		القفز العريض من الثبات	نعم	

٢-٤ الاختبارات البدنية:

١- اسم الاختبار قوة القبضة: قياس قوة عضلات القبضة (العضلات المثنية للأصابع)

(هزاع بن محمد الهزاع ، ٢٠٠٤)

- وحدة القياس (كغم). الأدوات المستخدمة/جهاز (الداينمو مٲتر) Dynamometer

- تعليمات اللاداء/يمسك اللالعب جهاز الداينمو مٲتر بقبضته اليمنى وتكون الذراع ممدودة دون وجود أي ثن في مفصل المرفق وتبتعد قليلاً عن الجسم.

- حساب الدرجات/يضغط اللالعب بقبضة اليد على الداينمو مٲتر لمحاولة اخراج أقصى قوة ممكنة وتعطى لكل لاعب محاولتان تسجل أفضلهما.

٢- اسم الاختبار: دفع كرة طيبة زنة (٣) كغم بذراع واحدة من مستوى الكتف المعدل. الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والكتف.

(بسٲويسي احمد وقيس ناجي ، ١٩٨٩ ، ص١١٣)

وصف اللاداء: يقف المخبتر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكره الطيبة في احدى يديه واليد الاخرى تستند من فوق الكره والمطلوب دفع الكره الطيبة وليس رميها. حساب الدرجات: تعطى للمخبتر ثلاث محاولات تحسب نتائج أفضلهما. اللادوات اللازمة: منطقة فضاء مستوية يرسم فيها خط للبداية لوقوف المخبتر.

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات:

(علي سلوم الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ص٩١)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين الأدوات: مكان مناسب للوثب العريض، بعرض (١,٥ م) بطول (٣,٥ م) ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال، وقطع ملونة من الطباشير، شريط قياس. وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلمس مشطا القدمين خط البداية من الخارج. ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام. التسجيل: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط وتحسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

٢-٤-١ الاختبار المهاري:

١- اختبار دقة أداء الضرب الساحق.

(ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون) ، ٢٠١١ ، ص٧٠٧-٧٢٧)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة. الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة القانوني، كرات طائرة عدد (٥) شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل للمختبر إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي على ثلاث مناطق، قياس كل منطقة منها (٣) أمتار.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة. طريقة التسجيل: يؤدي اللاعب خمس محاولات متتالية، يتم حساب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة لكل منطقة درجة تحسب المنطقة الاولى (A) (٣ درجات) المنطقة الثانية (B) درجة واحدة) المنطقة الثالثة (C) (٥ درجات). خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر). يسجل للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس أي إن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (٢٥) درجة.

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها عند إجراء تجربته الرئيسية، وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة اختبارات التحمل والاختبار المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة) على العينة الاستطلاعية للبحث والبالغ عددهم لاعب واحد من لاعبي منتخب ميسان بالكرة الطائرة يوم الأحد (٢٠٢١/٤/١) في الساعة (٩) صباحاً في قاعة الشهيد وسام عريبي الرياضية المغلقة في محافظة ميسان وكان هدف التجربة معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة. والوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات. معرفة مدى تفهم فريق العمل المساعد لآلية إجراء الاختبارات*

٦-٢ تجربة البحث الرئيسية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات على عينة البحث البالغ عددها (١٠) لاعبين في متغيرات البحث (قوة القبضة، الانبطاح المائل، دفع كرة طبية زنة (٣) كغم) و(الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة) وذلك في يوم الأحد (٢٠٢٢/٤/٨) في الساعة (٣) عصراً في قاعة الشهيد وسام عريبي الرياضية المغلقة في ميسان. كما تم تهيئة الادوات اللازمة لأجراء الاختبار النهائية لعينة الدراسة وشرح الية الاختبارات وإجراء الاحماء لغرض تهيئة للاعبين بدنيا ومهاريا من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل، بعد ذلك تمت المباشرة بأجراء الاختبارات وتسجيل النتائج لكل مجموعة لغرض تثبيت البيانات ومعالجتها احصائيا.

٧-٢ المعالجة الإحصائية: استخدام الباحث البرنامج الاحصائي (Spss)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الالواساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغير التحمل ودقة اداء الضرب الساقق المواجه من الالعلى بالكرة الطائرة للناشئين ومناقشتها. قام الباحث بتطبيق الالختبارات على عينة البحث ومن خالها قام باستخراج نتائج البحث وعرضها في جدول لكي توضح ما تم التوصل اليه من درجات في الالختبارات قيد الدراسة وتحليلها وتفسير ما تم التوصل اليه ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي، وكما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢) الالواساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغير التحمل ودقة اداء الضرب الساقق المواجه من الالعلى بالكرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	الوساط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	الدلالة
دقة الضرب الساقق المواجه من الالعلى بالكرة الطائرة	الدرجة	١٨,٩١٦	١,٥٤٧	٠,٦٤	٨,٣٢	معنوي
الختبار قوة القبضة	كغم	٧٦,٤٨٤	١,٨٣٦	٠,٧٨	٧,٤٤٤	معنوي
الختبار دفع كرة طبية	م	٤,٩٢٢	٠,٧٢١	٠,٤١	٦,٢٤	معنوي
القفز العريض من الثبات	سم	٢,٢١٧	٠,١١٣	٠,١٨	٠,٤٦٩	معنوي

درجة الحرية (ن - ٢) (١٠ - ٢ = ٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥)

يتبين من خلال الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي (١٨،٩١٦) والانحراف المعياري (١،٥٤٧) للاختبار القبلي في المتغير المهاري والذي يقيس متغير دقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة، ولغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض، اذ بلغ ارتباط متغير اختبار دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة (٠،٦٤) وبمستوى دلالة (٨،٣٢) وهو ارتباط دال عند مقارنتها بمستوى الدلالة (٠،٠٥). يتبين من خلال الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي (٧٦،٤٨٤) والانحراف المعياري (١،٨٣٦) للاختبار القبلي في المتغير البدني قوة القبضة، ولغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض، اذ بلغ ارتباط متغير اختبار قوة قبضة اصابع اليدين بأداء دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة (٠،٧٨) وبمستوى دلالة (٧،٤٤) وهو ارتباط دال عند مقارنتها بمستوى الدلالة (٠،٠٥). يتبين من خلال الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي (٧٦،٤٨٤) والانحراف المعياري (١،٨٣٦) للاختبار القبلي في المتغير البدني دفع كرة طيبة، ولغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض، اذ بلغ ارتباط متغير القوة الانفجارية للذراعين والكتف بأداء دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة (٠،٤١) وبمستوى دلالة (٦،٢٤) وهو ارتباط دال عند مقارنتها بمستوى الدلالة (٠،٠٥). يتبين من خلال الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي (٢،٢١٧) والانحراف المعياري (٠،١١٣) للاختبار القبلي في المتغير البدني القفز العريض من الثبات، ولغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض، اذ بلغ ارتباط متغير القوة الانفجارية للرجلين بأداء دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة (٠،٤١) وبمستوى دلالة (٦،٢٤) وهو ارتباط دال عند مقارنتها بمستوى الدلالة (٠،٠٥).

٢-٣ مناقشة نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغير التحمل ودقة اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة:

يعزو الباحث النتائج التي تم الحصول عليها من دراسته في الجدول (٢) اذ يتضح من خلال ما تم عرضه من نتائج وجود علاقة معنوية بين التحمل ودقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين. ان سبب وجود علاقة الارتباط المعنوية الموجبة بين متغير التحمل ودقة الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة

يرى الباحث ذلك يعود إلى إن قوة قبضة اليد مهمة جداً عندما يتعلق الأمر باللعب المهاجم للضربة الساحقة ، فهي ضرورية لتنفيذ اغلب المهارات في اللعبة فهي تُستخدم للتحكم في قوة ضربة الكرة الطائرة من قبل اللاعب عندما يضرب الكرة وتحديد الزاوية التي يضرب فيها الكرة والسرعة والمسافة التي تقطعها من فوق الشبكة الى ساحة ملعب الفريق المنافس ، اذ يستخدم اللاعب المهاجم الذراع الضاربة بقوة قبضة اليد لضرب الكرة بدقة وتوجيهها إلى نقاط بعيدة عن تواجد لاعبي خط دفاع الاستقبال للفريق المنافس ، كذلك تعتبر استخداماً رئيسياً في تسديدة الضربة ونجاح وظيفة الذراع في السرعة والدقة في إتقان الضرب الساحق بالكرة الطائرة للناشئين . اذ يؤكد مروان عبد المجيد " تشكل القوة العضلية عنصرا اساسي في زيادة درجة الانجاز الرياضي لتلك اللعبة او الفعالية الرياضية.

(مروان عبد المجيد ابراهيم ، ١٩٩٥ ، ص١٠٧)

كما يعزو الباحث سبب وجود علاقة الارتباط المعنوية الموجبة بين التحمل ودقة الضرب الساحق إلى إن التمرينات تساهم بشكل فعال في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والكتفين وبالتالي تؤدي الى دقة اداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة للناشئين ، حيث اثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوة المميزة للسرعة لمنطقة الذراعين والكتفين .

(معيوف دنون حنتوش وعامر محمد سعودي ، ١٩٨٨ ، ص٥٤)

ان التقدم الحاصل في مستوى الاداء الفني الذي وصل اليه اللاعبين والدرجة الجيدة في الدقة يرجع الى جانب التدريب واهتمام المدرب بالقوة الانفجارية للذراعين والكتفين. ان استخدام الوسيلة التدريبية والتي ساهمت في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والتي ادت بالتالي الى تطوير دقة اداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى اللاعبين الناشئين. حيث يذكر صريح عبد الكريم تعني دفع القوة التي يتضمنها مفهوم استخدام القوة بأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة خلال الحركة الانتقالية أي انه يؤديها عند الحركة المستقيمة.

(صريح عبد الكريم ، ٢٠٠٥ ، ص٥)

فعندما يتحرك جسم اللاعب لحظة الارتقاء للأعلى في حركة انتقالية فإن هناك دور للكتلة في مقاومة هذه الحركة كما هي الحال عند استخدام حركات القفز المختلفة وفي هذه الحالة هناك دور لقوة الجاذبية الأرضية وبشكل مباشر على كتلة الجسم يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من قوة بدنية تؤهله إلى ممارسة دوره الهجومي بالتحرك خلال المنطقة الامامية من الملعب ينتظر الاشارة من اللاعب.

فالقوة العضلية واحدة من اهم العناصر التي يجب توفرها لدى اللاعب من اجل الاستمرار بأداء الحركي على أفضل صورة يؤدي فيها المهارة، حيث ان تحمل السرعة يساعد اللاعب على الاستمرار بأداء الحركة بشكل جيد أما تحمل القوة فيسمح للاعب بالاستمرار في بذل القوة التي يحتاجها خلال الاداء المهاري في اشواط المباراة. ختاماً يعزو الباحث سبب وجود علاقة الارتباط المعنوية الموجبة بين التحمل ودقة الضرب الساحق إلى إن صفة التحمل البدني يحتاج اليها لاعب الكرة الطائرة لكي يستمر نفس المستوى ادائه المهاري اثناء المباراة لاستمرا بالأداء الحركي بالرغم من زمن اللعب. أن حاجة لاعب الكرة الطائرة إلى صفة التحمل ضرورية جداً بالنسبة لعضلات الرجلين أو الذراعين أو الجذع، فاللاعب يحتاج إلى قوة الرجلين السريعة في الضرب الساحق والارتقاء وتغيير الاتجاه الجسم، كما يحتاج إلى قوة الذراعين والاصابع في أداء التماس في حائط الصد لخداع ومضايقة اللاعب المنافس في المباراة. حيث أن قدرة اللاعب على التكيف مع التمرينات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة تحتاج الى اعداد بدني خاص يعنى بالشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية له بسرعة، وتعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي كما تساعد على تعلم المهارات الجديدة بسرعة، فاللاعب المعد إعداداً جيداً (بدني، مهاري) يكون أدائه جيداً في حالة تنفيذ الضربات الساحقة وذلك يتطلب رد فعل حركي فائق السرعة، كما يتطلب الأمر توافر نفس المكون لضمان استمرار لعب الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض. وان التدريب لفترات طويلة يحدث تكيفاً لدى لاعب الكرة الطائرة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- اظهرت النتائج ان هنالك علاقة ايجابية بين التحمل ودقة اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لدى الناشئين.
- ٢- اظهرت النتائج ان هنالك ايجابية بين القوة الانفجارية للذراعين والكتفين والرجلين وقبضة اليد ودقة اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لدى الناشئين.
- ٣- كانت نسبة مساهمة التحمل جيدة في دقة اداء الضرب الساحق المواجه من الاعلى بالكرة الطائرة لدى الناشئين.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام المدربين تمارينات تنمية الصفات البدنية والخاصة بالقوة الانفجارية للذراعين والكتفين والرجلين وقبضة اليدين لدى ناشئي الكرة الطائرة.
- ٢- التأكيد على ضرورة اهتمام المدربين بتنمية التحمل لعلاقته بتطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الاعلى لدى ناشئي الكرة الطائرة.
- ٣- ضرورة استخدام التمارينات الخاصة بتنمية القدرات البدنية والحركية للاعبين في الوحدات التعليمية اليومية من اجل الارتقاء بمستوى المهاري لفئة الناشئة.
- ٤- ضرورة اجراء دراسات مشابهة تهتم بتنمية الصفات البدنية والمهارية لمختلف المراحل العمرية التي تمارس الكرة الطائرة.

المصادر

- بسطويسي احمد وقيس ناجي: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي. جامعة بغداد ، ١٩٨٩
- صريح عبد الكريم: محاضرة لطلبة الدكتوراه منشورة.iraqacad . org . 2005.
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن: تدريب القوة (ترجمة) ط١، بغداد، الدار العربية للطباعة ١٩٧٨
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي ، ٢٠٠٤)
- عقيل الكاتب وعامر جبار: الكرة الطائرة، التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، ط٣: القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مهارات خطط اختبارات بدنية، ومهاريه، قياسات جسمية، انتقاء معاقين، تحكيم، ط١، مؤسسة الوراق للنشر، عمان، ٢٠٠١
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، عمان دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٥
- معيوف دنون حنتوش وعامر محمد سعودي: المدخل لحركات الاساسية لجمباز الرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٨
- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر، القاهرة، ٢٠٠١
- هزاع بن محمد الهزاع: الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات البدنية والفسولوجية، ط١: عمان ، ٢٠٠٤.
- ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرون): تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل للعلوم الصرفة والتطبيقية، المجلد (٤) العدد (١٩) ، ٢٠١١

الملحق (١)

يبين اسماء السادة الخبراء واللقب العلمي والاختصاص ومكان العمل

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. حاجم شاني عوده الربيعي	أستاذ	بابو ميكانيك	جامعه البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢	د. مجيد جاسب حسين الموسوي	أستاذ	اختبارات	جامعه ميسان/كلية التربية الاساسية
٣	د. ناهده عبد زيد الدليمي	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعه بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤	د. يعرب عبد الباقي دايع	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعه البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٥	د. حسين سبهان صخي الكعبي	أستاذ	تعلم حركي	جامعه بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٦	د. عادل مجيد خزل	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعه البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٧	د. فراس كسوب راشد	أستاذ	تعلم حركي	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٨	د. وسام صلاح عبد الحسن	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعه كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٩	د. محمد صبيح حسن	أستاذ	الكرة الطائرة	جامعه ميسان/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٠	د. وسام حميد عبد الرضا	أستاذ مساعد	اختبارات	مديرية تربية ميسان

ملحق (٢)

يبين اسماء ومكان عمل والشهادة لفريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل	الشهادة
١	الاستاذ سلام فليح	مدرب دولي	تربية رياضية
٢	الاستاذ مظهر سبتي	مدير المدرسة التخصصية	تربية رياضية
٣	الاستاذ مصطفى كريم	مدرب النادي	تربية رياضية
٤	الاستاذ احمد عبود جبر	لاعب سابق – تدريسي	تربية رياضية