



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة

## دراسة بعض القياسات الجسمية والتدرجات البدنية ونسبة مساهمتها في ممارسة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس بالتربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالبة

أسماء جاسم عبد الحسين

بإشراف

أ. د. رحيم رويح الصافي

٢٠١٧

## ١- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

إن عملية الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الفوز على الفرق الرياضية يعتمد على مقومات عديدة منها العملية التدريبية التي تشهد تطوراً مستمراً في حيث تطوير المهارة وتدريباتها وتشخيص متطلبات والاختفاء التي قد يقع فيها اللاعب ،الى جانب دراسة المتطلبات الجسمية والبدنية والنفسية والوظيفية التي تساعد على رفع مستوى الانجاز .

إن الكرة الطائرة من الألعاب الفرقيه التي تتميز بتعدد مهاراتها وتسلسلها وامتلاك لاعبيها القدرات البدنية والقياسات الجسمية التي تعد الحجر الاساس في عملية انجاح التدريب إذ مهما بلغت قدرات المدرب التدريبية فلا يمكن ان يعد بطلاً دون توفرها.

ونجد إن الطول الكلي وطول الذراع وغيرها من القياسات تؤثر بصورة ايجابية على اكتساب المهارة بشكل أسرع وحسن التصرف بها ضمن الواجب المطلوب واندماج هذه الصفات بالقدرات البدنية كالقوة الانفجارية للرجلين او الذراعين يخلق تكامل لصورة اللاعب الضارب في الكرة الطائرة، إذ ان الارتقاء فوق الشبكة وقوة الضرب والذكاء الميداني يعدون صمام الامان لنجاح المركبات الهجومية.

### ١- 2 مشكلة البحث:

ان كل نشاط او عمل يتطلب توفر القدرات والمواصفات التي تؤهله الى انجاز وتحقيق الهدف المطلوب ،والكرة الطائرة من الالعاب التي زادت متطلباتها البدنية والجسمية والمهارية نظراً للتعديلات التي ادخلت الى القانون والمستويات التنافسية العالية خلال المباريات.

ان اجراء الدراسات حول نسب المساهمة للقدرات البدنية او المهارية او الجسمية يعطي الصورة الواضحة للمدربين حول امكانات فرقهم والوسائل المناسبة لرفع من مستوى انجازهم.

ان الاختيار غير المدروس للاعبين وعدم الاعتماد على المواصفات الدقيقة للاعب الكرة الطائرة يؤدي الى جهد تدريبي مهدور وبالتالي يكون الهدف من العملية التدريبية غير واضح وهنا تكمن مشكلة البحث التي ارتأت الباحثة من خلالها دراسة نسبة مساهمة القدرات البدنية

والمواصفات الجسمية للاعب المنتخب الوطني للشباب واعتماد وسيلة علمية لاختيار اللاعبين وتوفير الجهد التدريبي.

### 1- 3 اهداف البحث:

تهدف الباحثة الى :

- 1- التعرف على علاقة القياسات الجسمية والقدرات البدنية في اداء مهارة الضرب الساحق.
- 2- التعرف على نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات البدنية في اداء مهارة الضرب الساحق.

### 1- 4 فروض البحث:

تفترض الباحثة الى :

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق.
- 2- تساهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية بنسب مختلفة في مهارة الضرب الساحق.

### 1- 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق كلية التربية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية بالكرة الطائرة.

1-5-2 المجال الزمني: 2016 / 1 / 15 ولغاية 2016 / 12 / 15

1-5-3 المجال المكاني: قاعة كلية التربية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

## 2- الدراسات النظرية والمشابهة:

### 2-1 الدراسات النظرية:

#### 2-1-1 القياسات الجسمية مفهومها واهميتها وانواعها:

إن القياسات الجسمية تلعب دوراً كبيراً في المجال الرياضي من خلال تأثيرها بشكل مباشر على مستوى الانجاز وفاعلية الى جانب التأثير على بناء الجسم وتركيبها إن القياسات الجسمية تتميز بأهمية خاصة وذلك لدلالة العملية بمجالات متعددة اذ تستخدم في المجال الرياضي لتحديد مدى صلاحية الفرد لأنواع النشاط علاوة على انها تحدد مدى امكانية وصوله الى مستوى عال من الاداء الفني في نشاط ما<sup>(1)</sup>.

ونجد إن القياسات الجسمية هي من المحددات التي يجب التركيز عليها في عملية اختبار اللاعب والاهتمام بها من حيث القياس والتقويم وذلك لتوفير اساليب تدريبية مناسبة بغية الوصول الى المستوى المطلوب، ويشير علي سلوم جواد " الى ان القياسات الجسمية ترتبط بالقدرات الحركية والتفوق بالأنشطة المختلفة"<sup>(2)</sup>.

وان القياسات الجسمية الشائعة في المجال الرياضي يمكن وضعها في خمسة مجموعات هي:

1- قياس وزن الجسم.

2- مؤشر الاطوال.

3- مؤشر محيطات الجسم.

4- مؤشر الاتساعات(العروض).

5- مؤشر سمك ثنايا الجلد.

<sup>(1)</sup> هدير عيدان غانم؛ بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمات في كلية التربية الرياضية في العراق (رسالة ماجستير - جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات (2002) ص58.

<sup>(2)</sup> علي سلوم جواد؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004)ص44.

## 2-1-2 القدرات الحركية مفهومها واهميتها ومكوناتها:

إن مفهوم القدرة الحركية هو " انعكاس لظهور مهارات جديدة ضمن نتائج السلوك الحركي والمهاري"<sup>(١)</sup>، ان الاعداد البدني والمهاري ومستوى الانجاز حتى الانشطة الرياضية يتوقف على القدرات الحركية، حيث تشير المصادر على " ان امتلاك الفرد لمستوى عال من القدرات يساعد على ممارسة الكثير من الانشطة بنجاح والقدرات الحركية تشارك في تطوير والارتقاء بالمهارات الحركية"<sup>(٢)</sup>.

بالإضافة الى ذلك" تساعد القدرات الحركية العالية على استثمار قدرات اللاعب الحركية المهارية والخططية وبالالاتجاه الصحيح وان ارتفاع القدرات الحركية العالية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية اذ يؤدي الى زيادة معنوية وتطوير عامل الارادة لديه بشكل يجعله قادر على التحرك داخل الملعب"<sup>(٣)</sup>.

لقد اصبحت نظرت العلماء الى ان القدرات البدنية يجب ان تتضمن مقاييس متنوعة تستخدم لقياس الكثير من الخصائص يتضمنها الاداء الرياضي او الحركي نفسه وهذه الاختبارات يجب ان تقيس (السرعة، القوة، القوة العضلية : القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة وغيرها من القدرات الحركية التي تعد ضرورية للأداء الحركي العام<sup>(٤)</sup>

<sup>(١)</sup> جمال الدين علي (وآخرون)؛ القدرات الإدراكية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدول الامارات العربية المتحدة : (مجلة جامعة الامارات العربية المتحدة، 1999)ص1.

<sup>(٢)</sup> مكرم سعيد السعدون؛ علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى اداء بعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية (جامعة بابل - العدد 2مجلد1، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، 2002)ص23.

<sup>(٣)</sup> وردة علي عباس؛ القيمة التنبؤية للقدرات الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية على ناشئين التنس ارضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2002)ص11.

<sup>(٤)</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)ص76.

## 2- 2 الدراسات المشابهة:

دراسة (وردة علي عباس2008) بعنوان<sup>(1)</sup>

(نسبة مساهمة بعض المتغيرات الجسمية والوظيفية في الاداء المهاري بالتنس الارضي)

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية والوظيفية بالأداء المهاري والتعرف على نسبة مساهمة القياسات الجسمية والوظيفية بالأداء المهاري وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي اما عينة البحث فقد تضمنت لاعبات التنس الارضي والبالغ عددهم (١٠) لاعبات وقد تم استخدام بعض القياسات الجسمية والوظيفية والاختبارات المهارية التي رشحها الخبراء والمختصين كالطول الكلي وطول الذراع ومحيط العضد انقباض، ومحيط العضد انبساط، معدل النبض قبل المجهود ، معدل النبض بعد المجهود السعة الحيوية، اقصى معدل لاستهلاك الاوكسجين.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة .

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث:

شملت عينة البحث لاعبي فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ وكان عددهم (١٢) لاعباً وقد استبعدت الباحثة (٢) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وبذلك اصبحت العينة الاصلية التي تم اجراء التجربة عليهم (10) لاعبين ، اي شكلت نسبة (٨٣.٣٣ % ) من مجتمع الاصل

### 3-3 أدوات البحث والاجهزة المستخدمة:

أدوات البحث:

- ١- المصادر العربية.
- ٢- الاختبار والقياس.
- ٣- استمارات استطلاع الخبراء لتحديد القياسات الجسمية وأهم المهارات الهجومية لعينة البحث.

- الاجهزة المستخدمة :

- ١- كرات طائرة.
- ٢- ملعب كرة طائرة.
- ٣- ميزان طبي.
- ٤- شريط قياس.

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية:

#### 4-3-1 تحديد المتغيرات المرتبطة بالبحث:

لقد تم تصميم استمارة الاستبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين\*<sup>1</sup> في مجال التربية الرياضية وفي الكرة الطائرة متضمناً القياسات الجسمية والبدنية لغرض اختيار أهمها... وبعد جمع الاستمارات حددت الباحثة أهم المتغيرات وفقاً للأهمية النسبة التي حققتها واعتمده الباحثة على المتغيرات الحاصلة على نسبة (75%) فما فوق من مجموعة الخبراء والبالغ عددهم (7) وكما موضح في الجدول (1)

#### الجدول (1)

يوضح الأهمية النسبية والنسبة المئوية لمتغيرات البحث المختارة

ت	المتغيرات	الأهمية النسبية	النسبة المئوية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	الطول الكلي للجسم	28	%88.57	✓	
2	طول الذراع	15	%42		✓
3	محيط العضد بالانبساط	28	%82.85	✓	
4	محيط العضد بالانقباض	27	%85.7	✓	
5	رمي كرة طبية زنة 2 كغم من	28	%88.57	✓	

<sup>1</sup> ملحق (١)

				وضع الجلوس على الكرسي	
	✓	%80	31	الفقر العمودي من الثبات	6

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

من أجل تلافي نواحي القصور وضعف الامكانيات الى جانب التعرف على الوقت المستغرق لأخذ القياسات الجسمية والقدرات البدنية والاختبار المهاري واستخراج معامل الصدق والثبات والموضوعية، قامت الباحثة بالقيام بالتجربة الاستطلاعية للفترة من 2010/6/3 الى 2010/6/9 على عينة البحث البالغ عددهم (4) لاعبين من عينة البحث، وكانت الفترة الفاصلة بين الاختبار واعادته لا تتجاوز (7) أيام.

### 3-5-1 المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

لحساب معاملات صدق والقدرات البدنية والمهارية قامت الباحثة بترتيب درجات العينة تنازلياً و ثم تقسيمهم الى أرباعيات وتمت المقارنة الارباعين مما يدل على ان الاختبارات البدنية والمهارية صادقة في تميزها بين المستوى الاعلى والادنى للعينة.

اما بالنسبة للثبات للاختبارات فقد تم استخدام طريقة الاختبار واعادته حيث تم استخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين ومن ثم حساب قيمة معنوية الارتباط عن طريق اختبار ت لمعنوية الارتباط وقد توصلت الباحثة الى ان جميع الاختبارات ذات دلالة معنوية مما يدل على تمتعها بدرجة عالية من الثبات وكما موضح في الجدول (2)

### جدول (2)

يوضح المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	معامل الصدق	معامل الثبات	قيمة ت لمعنوية الارتباط
1	الطول الكلي للجسم	*0.85	0.86	*4.83
2	طول الذراع	*0.422	0.84	*4.76
3	محيط العضد بالانبساط	*0.588	0.83	*4.65
4	محيط العضد بالانقباض	*0.76	0.88	*3.89
5	رمي كرة طبية زنة 2كغم من وضع الجلوس على الكرسي	*0.64	0.89	*4.63

*4.19	0.85	*0.57	القفز العمودي من الثبات	6
-------	------	-------	-------------------------	---

دال عند مستوى دلالة (0.05)

### 3-6 التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من القياسات والاختبارات المبحوثة تم التطبيق الميداني على لاعبي فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (10) وبمساعدة فريق العمل المساعد كما في الملحق (٢).

### 3-7 الوسائل الاحصائية:

لقد استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات :

- ✓ النسبة المئوية
- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ اختبار لمعنوية الارتباط
- ✓ اختبارات للعينات المتساوية الغير مرتبطة
- ✓ معامل الارتباط بيرسون

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المبحوثة :

#### الجدول(3)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث في متغيرات المدروسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول الكلي	سم	175.97	1.17	0.73
2	طول الذراع	سم	81.30	2.44	0.01
3	محيط العضد انقباض	سم	40.70	1.68	0.82
4	رمي كرة طبية زنة 2كغم من وضع الجلوس على الكرسي	سم	18.67	0.62	0.37
5	القفز العمودي من الثبات	سم	76.87	6.18	0.03
6	مهارة الضرب الساحق	درجة	5.43	2.54	0.42

يوضح الجدول رقم(3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البحثية، وان قيم متوسطات اكبر من الانحرافات المعيارية ويدل على عدم وجود تشتت بين افراد عينة البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء بين (0.01-0.73) أي انها انحصرت بين  $(\pm 1)$  مما يدل على انها داخل المنحى الاعتدالي.

## 2-4 عرض ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق:

### جدول (4)

يوضح معاملات الارتباط بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق

ت	المتغيرات	مهارة الضرب الساحق	قيمة T * لمعنوية الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	الطول الكلي	0.91	6.06	معنوي
2	طول الذراع	0.8	3.87	معنوي
3	محيط العضد انقباض	0.92	6.5	معنوي
4	رمي كرة طبية زنة 2كغم من وضع الجلوس على الكرسي	0.91	6.06	معنوي
5	القفز العمودي من الثبات	0.87	4.92	معنوي

\*بلغت قيمة T الجدولية (2.31) عند درجة حرية 8 ومستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الطول الكلي للجسم ومهارة الضرب الساحق، اذ تشير البيانات الى ان متغير الطول قد حقق معامل ارتباط 0.91 مع مهارة الضرب الساحق وتعرزو الباحثة ذلك الى انه امر منطقي حيث ان صفة الطول من الاهمية للاعب الكرة الطائرة حيث كلما كان اللاعب طويل ارتفع مركز ثقل الجسم وبالتالي تزداد مسافة القفز للاعب وبالتالي يمكن التغلب على ارتفاع الشبكة واداء المهارة بنجاح، وهذا يتفق مع هارا حيث اشار ان خصوصية الكرة الطائرة في انها لعبة طوال القامة وحسب تأكيد هادة يقوله " ان طول الجسم وذوي الاجسام الرشيقه هم انسب مثلاً لكرة الطائرة والسيد"<sup>(1)</sup>

وقد اظهرت البيانات وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين متغير طول الذراع ومهارة الضرب الساحق حيث بلغ معامل الارتباط 0.8 وتفسر الباحثة ذلك الى ان طول الطرف العلوي ينتج عنه زيادة في القوة التي تنتجها الذراع وفقاً لقانون القوة  $\times$  ذراعها = المقاومة  $\times$  ذراعها وكذلك ويشير امين انور " ان الذراع هي عنصر الاستخدام الاساسي في اداء المهارات الحركية على اختلاف انواعها"<sup>(2)</sup>.

(1) هاره؛ اصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد، مطبعة وأنسيت التحرير، 1975) ص33.

(2) امين انور؛ الريشة الطائرة- التاريخ-المهارات والخطط - قواعد اللعب، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001) ص178.

كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين متغير محيط الذراع ومهارة الضرب الساحق ، حيث بلغ 0.92 وتعزو الباحثة ذلك الى ان طبيعة الاداء في كرة الطائرة تتطلب ان يحيط بالذراع عضلات تتناسب مع متطلبات اللعبة وتساعد على احداث الحركة وظهرت قيم كبيرة من القوة القصوى وهذه النتائج تتفق مع ما توصل اليه ابراهيم عبدربه " على ان هناك علاقة ارتباط ايجابية بين قياسات المحيطات ومستوى الاداء"<sup>(1)</sup>.

كما اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القدرات البدنية ومهارة الضرب الساحق، حيث بلغ معامل الارتباط بين اختبار رمي الكرة الطبية والذي يمثل القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الضرب الساحق 0.91 ، وبين الوثب العمودي والذي يمثل القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الضرب الساحق 0.87 مما يعكس اهميتها في اداء مهارة الضرب الساحق، ان اداء مهارة الضرب الساحق يتطلب استخدام عال من القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لدفع الارض والقفز للأعلى ما يمكن اللاعب من ضرب الكرة، وهذا ما أكدته سوسن جدوع " اذ تأتي اهمية القوة الانفجارية للذراعين لمهارة الضرب الساحق من

حيث تكتيك المهارة يتطلب وبشكل مباشر للقوة الانفجارية لعضلات الذراعين لأداء ضرب قوي ومؤثر"<sup>(2)</sup>.

ويبرز دور القوة الانفجارية للذراعين في الضرب الساحق من خلال ضرب الكرة بشكل قوي وسريع وهذا ما أكدت (محمد صبحي وحمدى عبد المنعم)" ان اللاعب الذي يفتقد الى قوة الذراعين لا يمكن الحصول على ضربات ساحقة قوية ، كما ويبرز دور القوة الانفجارية للرجلين لغرض القفز الى اعلى ارتفاع لضرب الكرة"<sup>(3)</sup> إذ ان الوثب للوصول الى اعلى مسافة ممكنة تمهيداً لضرب الكرة يتوقف على القوة الانفجارية للرجلين. ان للاعب الذي يكون لديه قوة انفجارية عالية تساعده على الارتقاء بمستوى عال مما يجعله يؤدي الضرب الساحق بصورة ناجحة ويعتبر هذا اللاعب مصدر خطر على الفريق المنافس وبالرغم من اهمية المتغيرات البدنية الاخرى في اداء مهارة الضرب الساحق الا أنها أثرت ارتباطات ضعيفة بأداء مهارة الضرب الساحق وتعزو الباحثة السبب الى اهمال التدريب في بعض

<sup>(1)</sup> ابراهيم عبد ربه ،بطارية انتقاء انثرومترية لمتسابقى الوثب الطويل ، المؤتمر العلمي الاولى كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، 1987.

<sup>(2)</sup> سوسن هودو؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2001)ص105.

<sup>(3)</sup> محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ،1988)ص116.

القدرات البدنية على حساب قدرات بدنية اخرى مما جعل افراد العينة يتميزون بقدرة على اخرى يضاف الى ذلك قلة الاهتمام بالانتقاء الذي يعد احد الامور المهمة في اعداد لاعب الكرة الطائرة وبخاصة اللاعب الضارب.

ت	المتغيرات	المقدار الثابت	المعامل	نسبة الخطأ	قيمة ت	قيمة ف	نسبة المساهمة
---	-----------	-------------------	---------	---------------	--------	--------	------------------

3-4 عرض ومناقشة نتائج دراسة نسب مساهمة القياسات الجسمية والقدرات البدنية في مهارة الضرب الساحق:

جدول (5)

يبين القياسات الجسمية المساهمة في اداء مهارة الضرب الساحق

1	الطول الكلي	10.26	0.36	0.10	3.59	12.89	56%
2	طول الذراع	50.40	0.29	0.08	3.48	13.03	74%
3	محيط العضد انقباض	50.40	0.80-	0.32	2.51-	13.03	74%
4	رمي كرة طبية زنة ٢ كغم من وضع الجلوس على الكرسي	38.20	0.22	0.05	4.04	13.10	56.72%
5	القفز العمودي من الثبات	28.50	0.17	0.02	7.45	15.20	75%

يبين الجدول (5) إن القياسات الجسمية المساهمة في اداء مهارة الضرب الساحق هي (الطول الكلي - طول الذراع - محيط العضد) حيث بلغت نسبة اسهام هذه القياسات (56-74-74) على التوالي وهذا يدل على ان نسبة اسهام هذه القياسات عالية في اداء مهارة الضرب الساحق، وهذا ما تؤكدته معاملات الارتباط بين هذه القياسات ومهارة الضرب الساحق.

وإذ إن القياسات المذكورة تلعب دوراً هاماً في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق من حيث زيادة قابلية اللاعب على تحقيق المستوى الافضل حيث يشير عصام عبد الخالق" الى ان هناك علاقة بين مكونات الجسم ككل وامكانية الوصول الى المستويات الرياضية العليا"<sup>(١)</sup>.

أما فيما يخص نسب اسهام القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين) فقد بلغت نسبة اسهام هذه القدرات (56.72-75) على التوالي ، وهي قيمة جيدة تؤكد التأثير الواضح والمهم للقدرات البدنية في اداء مهارة الضرب الساحق. ان طبيعة اداء مهارة الضرب الساحق تتطلب من اللاعب قدرات بدنية، اذ يرتبط اداء المهارة بتلك القدرات ارتباطاً وثيقاً ويعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات مثل قوة انفجارية للذراعين والرجلين وترى الباحثة ان القوة الانفجارية سواء لعضلات الرجلين او الذراعين من القدرات المهمة والواجب امتلاكها للاعب. اذ بدونها لا يمكن الارتقاء لمستوى عال من الشبكة او حتى الحصول على الضربة الساحقة المؤثرة .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1الاستنتاجات:

١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

(١) عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط5: (القاهرة، دار الكتب الجامعية، 1994)ص33.

٢- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرات البدنية واداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

٣- نسبة مساهمة بعض القياسات الجسمية في اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه القياسات في الاداء المهارة .

٤- نسبة مساهمة القدرات البدنية في اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة كانت جيدة مما يؤكد فاعلية هذه القدرات في اداء المهارة .

#### 5-2التوصيات:

١- التأكيد على اهمية القياسات الجسمية والقدرات البدنية التي اظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة في اداء مهارة الضرب الساحق والعمل على تنميتها وتطويرها ومراعاة ذلك في وضع البرامج والخطط التدريبية.

٢- التأكيد على اجراء الاختبارات البدنية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعب .

٣- ضرورة اعتماد القياسات الجسمية والقدرات البدنية عند انتقاء لاعبات الكرة الطائرة.

# المصادر

- ١- إبراهيم عبد ربه؛ بطارية انتقاء انثرومترية لمتسابقى الوثب الطويل ، المؤتمر العلمي الاولى كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، ١٩٨٧.
- ٢- امين انور؛ الريشة الطائرة- التاريخ -المهارات والخطط - قواعد اللعب، ط٣: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١).
- ٣- جمال الدين علي (وآخرون)؛ القدرات الادراكية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدول الامارات العربية المتحدة: (مجلة جامعة الامارات العربية المتحدة، ١٩٩٩).
- ٤- سوسن جدوع؛ مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية والقياسات الجسمية بدقة مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١).
- ٥- علي سلوم جواد؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤).
- ٦- عصام الدين عبد الخالق؛ التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ط٥: (القاهرة، دارالكتب الجامعية، ١٩٩٤).
- ٧- مكرم سعيد السعدون؛ علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى اداء بعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية (جامعة بابل -العدد ٢ مجلد ١، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢).
- ٨- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- ٩- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨).
- ١٠- هاره؛ اصول التدريب: ترجمة عبد علي نصيف : (بغداد، مطبعة وأنسيت التحرير، ١٩٧٥).
- ١١- هدير عيدان غانم؛ بناء مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية للمتقدمات في كلية التربية الرياضية في العراق) رسالة ماجستير- جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية للبنات (٢٠٠٢).
- ١٢- وردة علي عباس؛ القيمة التنبؤية للقدرات الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمية على ناشئين التنس ارضي، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٢).

## ملحق رقم (1)

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	مي علي عزيز	اختبارات وقياس	كلية الزراعة – جامعة القادسية
2	أ.د.	حازم موسى	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
3	م.د.	علاء عرموط	تدريب طائرة	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية

## ملحق رقم (2)

استمارة تحديد الاهمية النسبية للمتغيرات

ت	المتغيرات	الاهمية النسبية					الملاحظات
		5	4	3	2	1	
1	الوزن						
2	الطول الكلي للجسم						
3	طول الذراع						
4	طول الساق						
5	عرض الكتفين						
6	عرض الصدر						
7	محيط الكتفين						
8	محيط الصدر						
9	محيط العضد انقباض						
10	محيط العضد انبساط						
11	محيط الفخذ						
12	القوة الانفجارية للذراعين						
13	القوة الانفجارية للرجلين						
14	القوة القصوى						
15	سرعة حركية						
16	سرعة انتقالية						