



العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية (السرعة،
القوة) والأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى
لاعبى المنتخبات المدرسية للمشرق
تفكر و إناات 15- 17 سنة)

الأستاذ إيدير حسان أستاذ مساعد"ب"

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

الملخص:

إن العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري هي علاقة وثيقة يجب أن تأخذ بجد أثناء إعداد اللاعبين وخاصة عند مرحلة تكوين الناشئين الذين يعتبرون ثمرة المستقبل، حيث يجب على المدربين والمدرسين انتهاز طرق علمية صحيحة من أجل النهوض بمستوى الكرة الطائرة.

فالتدريب الرياضي المنهجي والمنظم تنظيما سليما يعمل على إتقان و تثبيت القدرات البدنية و المهارية والرفع من مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية، و لهذا يجب أن تخضع عملية التدريب الرياضي إلى التخطيط السليم والمنظم من الوصول إلى الهدف المنشود وهو الرفع من مستوى الكرة الطائرة الجزائرية.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى التعرف بأهمية القدرات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة و مدى تأثيرها على الأداء المهاري ، فالمكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الرياضي الذي يعتمد عليه في تنمية قدرات اللاعب، والذي ينعكس حتما على الأداء المهاري و الخططي في الكرة الطائرة.

Résumé :

La relation entre les qualités physiques et techniques est une relation rationnelle qu'il faut prendre en considération pendant la préparation des jeunes volleyeurs. Il est recommandé aux entraîneurs et aux éducateurs de suivre une méthodologie adéquate scientifique pour atteindre les objectifs et les résultats souhaités.

L'entraînement sportif bien organisé aide à la stabilisation des qualités physiques et techniques des jeunes joueurs à l'amélioration de leurs niveaux pendant la compétition sportives.

Pour ce la il faut veuiller sur la bonne organisation et la planification de l'entraînement des jeunes volleyeurs pour atteindre les objectifs souhaités qui sont l'amélioration du niveau du volley ball algérien.

العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية (السرعة، القوة) والأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للشرق الجزائري (سنة 15-17)

مقدمة

إن الإنجازات الرياضية التي يشهدها العالم اليوم والسرعة الفائقة التي تتسم بها مختلف الرياضات والنتائج المذهلة والمحققة في أكبر التجمعات التي يشهدها العالم من ألعاب أولمبية وقارية ومحلية. فالكرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي أصبح لديها مكانة وشعبية كبيرة مما تتسم به من إثارة وفرجة منقطعة النظير ، فأصبحت تمارس تقريبا في كل أنحاء العالم، في الدول المتقدمة كما في الدول النامية وهذا لطبيعة خصوصيتها التي لا تتطلب إمكانيات كبيرة، وما تتميز به من ديناميكية وارتفاع في الإيقاع الحركي والتشكيلات الحركية التي يقوم بها اللاعبون أثناء المباريات من هجوم ودفاع وغيرها من المهارات الحركية التي تتطلبها اللعبة.

إن النتائج التي وصلتها إليها الكرة الطائرة اليوم لم تأت سدا وإنما بفضل التدريب الرياضي المنهجي والمنظم تنظيما محكما، حيث أعطى نتائج خيالية لأنه بني على أسس علمية محضه من طب رياضي وعلم التشريح وفلسفة والبيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم الأخرى التي تأثر من قريب أو بعيد على عملية التدريب ، حيث أصبحت الحاجة إلى الدراسات والبحوث مهمة من أي وقت مضى للرقى بالكرة الطائرة إلى أعلى مستوياتها لأنه أصبح في زماننا هذا تعطى إغراءات مالية خيالية للاعبين والناقلين لمباريات والممولين مما أثر على رفع مستوى اللعبة.

فالكرة الطائرة في بلادنا عرفت مرحلتين أساسيتين فالمرحلة الأولى كانت في السبعينات أين قامت الدولة بالإصلاحات الرياضية، حيث أعطت إمكانيات وموارد كبيرة من أجل النهوض بالرياضة كما قامت ببناء المنشآت الكبرى للرياضة من معاهد و جامعات وتكوين للإطارات في هذا المجال، فكانت لهذه الأخيرة مردودا إيجابيا على النتائج المحققة في المحافل الدولية، ومن ثمارها تأهل فريق الكرة الطائرة الجزائري إلى أول مشاركة له في بطولة العالم باليابان.

أما المرحلة الثانية التي اتسمت بالانخفاض في المستوى و عدم الاهتمام بالفئات الصغرى والتكوين المستمر، جعل من الكرة الطائرة في بلادنا في حالة إنعاش تقريبا إلا بعض الأندية التي لها موارد ومنشآت معتبرة، ما جعل الكرة الطائرة الجزائرية في تراجع مستمر وعدم الاهتمام بالفئات الشبانية والاستثمار فيها وخاصة الرياضة المدرسية التي كانت في وقت ما الخزان الرئيسي لرياضة النخبة، فأصبحت اليوم مهمشة لعدم إعطائها الإمكانيات اللازمة لتفجير الطاقات والمواهب الموجودة لديها وتزويد الأندية والمنتخبات بلاعبين ذوي مستوى جيد من أجل التكفل بهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية

ومن ثم فقد ارتأينا في بحثنا هذا التركيز على المنتخبات المدرسية لولايات الشرق الجزائري و دراسة قدراتهم البدنية الأساسية و علاقتها بالأداء المهاري لدى الشبان والشابات المتمدرسين في الطور الثانوي.

فالأداء المهاري الجيد يلعب دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث أن عملية نجاح طريقة اللعب وإتقانها تجعل من اللاعب القيام بالدفاع والهجوم في مختلف مناطق الملعب على أكمل وجه وبدقة متناهية في الإنجاز، وذلك مما يتميز به من قدرة عالية في الإتقان والتحكم في المهارات، أما القدرات البدنية الأساسية فهي مكون أساسي

لإتقان المهارات حيث يجب على اللاعب أن تتوفر لديه بعض المكونات البدنية الأساسية كالسرعة والقوة والوثب....إلخ، ومحاولة تتميتها باستمرار من أجل الوصول لإنجاز المهارات المطلوبة والرفع من المستوى الفني الفردي والجماعي لفريق وتقديم نتائج مرضية ومستوى عالي من الأداء لصنع الفرجة والإثارة أثناء المقابلات كما على المدربين الإلمام بالقدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للكرة الطائرة والعمل على تتميتها وتطويرها.

ومن هنا فإن أهمية البحث تكمن في محاولة التوصل إلى إبراز العلاقة التي يمكن أن تكون بين المكون البدني والمهاري، حيث قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى جانبين أساسيين.

الجانب النظري تطرقنا فيه إلى مصطلحات البحث وما نريد أن نقصد به من خلال كل مصطلح وكذلك أهم الجوانب التي لها صلة بالموضوع كالتدريب الرياضي والإعداد البدني والمهاري والنفسي للاعبي الكرة الطائرة.

كما قمنا بعرض خصائص المرحلة العمرية (15- 17 سنة) من نمو جسمي، اجتماعي

وحركي.....الخ، أما الجانب الثاني فهو عملي فقد قمنا باختبارات ميدانية على فرق الكرة الطائرة للمنتخبات المدرسية لولايات الشرق الجزائري، حيث أجرينا اختبارات بدنية وأخرى مهارية على الجنسين وهذا من أجل البحث في طبيعة العلاقة بين هذين المكونين الأساسيين وبعد الحصول على النتائج الكاملة وإعداد البيانات نقوم بتحليلها واستنتاج مدى مطابقتها مع فروض البحث حتى تصبح عندنا صورة كاملة عن مدى أهمية المكون البدني ومدى علاقته بالإعداد المهاري وأهمية تنمية كلى الصفتين من أجل النهوض بمستوى كرة الطائرة وتحقيق نتائج ملموسة في المستقبل القريب .

ولقد وضعنا خطة لبحثنا هذا اشتملت على أربعة أقسام رئيسية:

القسم الأول وفيه تم التعريف بالبحث حيث تضمن إشكالية البحث وفرضياته، أهدافه، أهميته، ومتغيراته .

أما القسم الثاني فقد تم فيه التطرق إلى اللياقة البدنية العامة و الخاصة ومدى أهميتها لدى لاعبي الكرة الطائرة، والإعداد المهاري كما لتطرقنا إلى التدريب الرياضي من ناحية الأهداف، الوظائف، الخصائص، القواعد، والطرق وكذلك الإعداد الخططي في الكرة الطائرة والإعداد النفسي للاعبين. كما تطرقنا في الفصل الثالث إلى خصائص ومميزات المرحلة العمرية 15-17 سنة .

الفصل الثالث أحتوى على كل مايتعلق بالإجراءات الميدانية من منهج البحث وعينة وأدوات البحث ومواصفات الاختبارات البدنية والمهارية .

الفصل الرابع توصلنا فيه إلى عرض وفاقشة النتائج المتحصل عليها واستنتاج عام الذي يجيب على الفرضيات المطروحة كذلك الخاتمة العامة التي تعطي الحوصلة والإجابة على أسئلة الدراسة.

الإشكالية:

تعتبر الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي يتضمنها الإطار العام للنشاطات البدنية وهي إحدى الرياضات الجماعية التي تستقطب عدد هائل من الممارسين حيث أصبحت تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل جهد بدني كبير، خاصة مع تطور طرق تدريبها وخطط اللعب ومن هذا المنطلق يعتبر الجانب البدني من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا لأنه العامل الحاسم في التفوق لنتيجة المقابلة وهذا راجع إلى خصوصيات اللعبة التي تستغرق زمن

طويل في بعض الأحيان وليست مرتبطة بتوقيت معين كما تكبر هذه الأهمية خاصة عند فئة الناشئين.

إن المتأمل للكرة الطائرة الجزائرية يلاحظ انخفاض المستوى الذي آلت إليه وعدم الاستقرار الحاصل في مختلف المستويات وخاصة عند الفئات الصغرى والتي تعتبر مهمة للمرور إلى الفئات الكبرى وهي مرحلة لتثبيت وإتقان جميع المهارات وذلك عن طريق مجموعة من التدريبات والأساليب الفعالة سواء مهارية كانت أو خطئية.

ولكي تتم هذه السلسلة من العمليات يجب التركيز على الجانب البدني بشكل عام وعلى بعض القدرات البدنية الأساسية والتي نرى أن الكثير من المدربين والمدرسين لا يولون أهمية كبرى لها وهذا ما دفعنا وزاد من فضولنا لكي نبرز أهمية المكون البدني كركيزة أساسية لبناء أي مكون آخر مهاري أو خططي.....الخ.

ومن ثم يخطر إلى أذهاننا أن نطرح مجموعة من الأسئلة محاولين إيجاد الأسباب الحقيقية لتدني مستوى وعدم استقرار الكرة الطائرة في بلادنا .

انطلاقا من إشكالية بحثنا السابقة يمكن تحديد مشكلة البحث كما يلي:

س1: هل هناك علاقة ارتباطيه بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة؟
س2: ما هي طبيعة العلاقة الارتباطيه بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة؟

س3: هل تختلف العلاقة الارتباطيه بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة حسب متغير الجنس؟

-أهداف البحث:

- قياس مستوى القدرات البدنية عند لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية للكرة الطائرة.
- قياس مستوى الأداء المهاري عند لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية للكرة الطائرة.
- التعرف على العلاقة الارتباطيه بين القدرات البدنية والأداء المهاري.

فرضيات البحث

- * هناك علاقة ارتباطيه بين القدرات البدنية والأداء المهاري في الكرة الطائرة.
- * هناك علاقة ايجابية بين القدرات البدنية والأداء المهاري في الكرة الطائرة.

* تختلف العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والأداء المهاري في الكرة الطائرة حسب متغير الجنس.

متغيرات البحث:

- القدرات البدنية ومكوناتها: الدرجة الكلية التي يمكن الحصول عليها بعد تطبيق اختبارات القياس للمكونات التالية:

- السرعة.

- القوة الانفجارية.

الأداء المهاري ومكوناته: الدرجة الكلية التي يمكن الحصول عليها بعد تطبيق اختبار قياس المهارات الأساسية التالية:

- حائط الصد

- الضرب الساحق

متغير الجنس: وهم الذكور والإناث.

- أهمية البحث:

تضم الكرة الطائرة عدة مهارات أساسية مثل التمرير والاستقبال والإرسال والسحق والصد الخ وكل مهارة من هذه المهارات لها متطلباتها الخاصة من القدرات البدنية. ومن ثم فإن الأمر يتطلب:

- التركيز على القدرات البدنية اللازمة لكل مهارة من المهارات الأساسية للعبة.

- تخصيص حيز كبير لتنمية هذه القدرات من خلال البرمجة السنوية وأثناء الحصص التدريبية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

القدرات البدنية:

وتشمل القوة والسرعة والمداومة والمرونة والرشاقة والدقة، سرعة رد الفعل وهي قدرات عديدة ومتنوعة وهي قابلة للتقويم والقياس من خلال التدريب وتنميتها وتطويرها يؤدي إلى حسن الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا.

السرعة:

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن .

إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكنيك زادت السرعة القصوى.(1)

واللاعب يحتاج إلى السرعة الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن لإنجاز المهارات بأسرع وقت ممكن.

القوة:

والمقصود بها القوة المتفجرة أو القدرة أو القوة المميزة بالسرعة وهي أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة إن لم نقل أهمها على الإطلاق.

والقوة المتفجرة عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد بالسرعة ذلك الجانب المتفجر وفي هذا المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة و كذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر. (سرعة) مما سبق يتضح أن أهم اشتراطات القوة المتفجرة القدرة على إدماج القوة مع السرعة في قالب واحد متفجر وهذا لا يعني أن اللاعب الذي يتمتع بسرعة عالية مستقلة وقوة كبيرة مستقلة أيضا أنه يتمتع بمكون القوة المتفجرة تلقائيا إذ يتطلب هذا الأمر أن يكون لديه القدرة على مزجها معا في قالب واحد، هذا الأمر يتطلب الكثير من المران والتدريب. (2)

الأداء المهاري:

هو القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى على أكمل وجه وبأقل جهد وهي كذلك كل الحركات الفردية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون كرة. (3)

المنتخبات المدرسية:

هي تشكيلة من أحسن العناصر الفعالة في لعبة الكرة الطائرة المدرسية على مستوى كل ولاية من كلى الجنسين والتي لها القدرة والإمكانات الفنية والبدنية والنفسية اللازمة لتمثيل الولاية والرياضة المدرسية أحسن تمثيل على جميع المستويات

1- كورت مانيل :التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف،دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد 1987 .ص 152

2- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1997 ص 115- 116.

- محمد حسن علاوي،محمد تقي الدين رضوان: " الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة 1987.

منهج البحث :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة. «إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة» (4) ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع وهذا يقود أيضا إلى اختلاف الوسائل التي تستعمل في البحث عن الحقيقة.

ومن خلال المشكلة المطروحة من قبلنا تبين لنا بأن نستعمل المنهج الوصفي باعتباره أحد الطرق للتحليل والتفسير بشكل منظم وعلمي للوصول إلى استنتاجات وتصميمات تساعدنا في تطوير الواقع الذي ندرسه.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي معتمدا على الاختبارات (قياس القدرات) باعتباره أحد الطرق الموثوقة في تحليل وتفسير الظواهر بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية ولمدى ملائمتها لطبيعة المشكلة المطروحة.

والنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (5)

عينة البحث :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت المنتخبات المدرسية الولائية للكرة الطائرة لولايات الشرق الجزائري التالية: باتنة، سطيف، قسنطينة وأم البواقي والبالغ عددهم 90 لاعب، 52 منهم ذكور و 38 إناث، الذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة و يزاولون دراستهم في الطور الثانوي.

أدوات البحث:

إن الأدوات التي استعملها الباحث تعتبر السند القوي الذي يوظفه في الوصول إلى الحقيقة التي بني عليها بحثه، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:
- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

4 - عمار بوحوش، محمد ذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ص89.

5 محمد شفيق، البحث العلمي: مناهجه و تقنياته. القاهرة: مطابع الهيئة المصرية للكتاب، ص 80.

- الاختبارات البدنية و المهارية .
- الوسائل البيداغوجية:05 كرات(كرة الطائرة) قانونية، ميقائية، طباشير، شريط ديكامتر 02 كراسي، لوحة مدرجة بالسنتيمتر مثبتة على الحائط ،ملعب كرة الطائرة،شبكة كرة طائرة بعلو 2.24م للإناث و 2.43م للذكور .

مواصفات الاختبار :

نم إجراء الاختبارات البدنية و المهارية في كل ولاية من الولايات السابقة الذكر كل على حدى و هذا خلال تجمع عطلة الشتاء و بمساعدة مدربين و أساتذة التربية البدنية المؤطرين للمنتخبات المدرسية الولائية ،و قد تضمنت الاختبارات البدنية و المهارية التالية:

أ-الاختبارات المهارية :

اختبار تكرار حائط الصد:

-الغرض من الاختبار:

قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة.

- اختبار الضرب المستقيم:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .

ب-الاختبارات البدنية :

- اختبار الوثب العمودي

يعتبر هذا الاختبار أهم اختبارات القوة المتفجرة للرجلين في الكرة الطائرة و يطلق عليه أحيانا (الوثب واللمس) أو اختبار سار جنت « sergent » نسبة إلى مصممه أو اختبار الوثب (الوثب العمودي من الثبات)

-الغرض من الاختبار:

قياس القوة المتفجرة للرجلين

- اختبار السرعة: 20 م sprint

-الغرض من الاختبار:

قياس سرعة العدو .

الدراسة الاستطلاعية:

الهدف منها هي كفاءة الاختبارات البدنية والمهارية، حيث قمنا بإجراء اختبارات بدنية ومهارية على عينة تتكون من 12 لاعب من المنتخب المدرسي لولاية قسنطينة للوقوف على الصعوبات التي تواجه الباحث ومعرفة مدى تفهم اللاعبين والتوصل إلى أفضل طريقة لإجرائها.

الأسس العلمية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (6)

ولقد تم اختبار العينة التي تتكون من 12 لاعب من منتخب المدرسي لولاية قسنطينة وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة، ثم قام الباحث باستخدام معامل الارتباط "بيرسون"

وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 (ن-1) وجد أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية.

مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكانت نتائج الاختبارات، حيث تحصلنا على السرعة 0.97 ، الوثب 0.93 ، أما الاختبارات المهارية فكانت في الصد 0.72، والسحق 0.70.

وهذا يوضح لنا أن القيمة المحسوبة لمعامل الثبات هي أكبر من القيمة الجدولية المسجلة.

ب- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار وحققت النتائج التالية.

معمل الصدق	معامل ثبات الاختبار	معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.98	0.97	0.55	0.05	(ن-1) 11	12	السرعة 20م
0.96	0.93					الوثب العمودي
0.84	0.72					الصد
0.82	0.70					السحق

جدول يوضح الأسس العلمية للاختبار.

الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير و التقنية المستعملة في بحثنا هذا هي تقنية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss 0.8 و هذا قصد الحصول على :

- الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

- معامل الارتباط:

تحليل النتائج :

إن المعطيات المنهجية تقتضي علينا عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا، وفي هذا الفصل نقوم بإستخلاص الحوصلة التي تم التوصل إليها من خلال إجراء الاختبارات البدنية والمهارية، ثم عرض هذه النتائج في جداول وبيانات ومقرنتها بفروض البحث التي وضعناها في بداية الدراسة، وقد شملت الاختبارات القدرات البدنية لكل من السرعة و الوثب و المهارات لكل من السحق والصد.

* تنص الفرضية الأولى على أنه " هناك علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية والأداء المهاري في الكرة الطائرة"، و بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على عينات البحث والتي تضم في المجموع 90 لاعب منهم 52 ذكور و 38 إناث، و قبل الشروع في دراسة العلاقة الإرتباطية بين كل من القدرات البدنية الأساسية و مكوناتها و الأداء المهاري و مكوناته لدى أفراد عينة البحث

السابقة الذكر قمنا بالعمليات الإحصائية التالية قصد الحصول على المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للقدرات البدنية و المهارية .

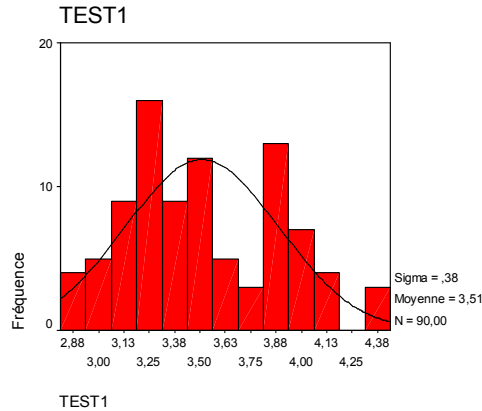
المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية و المهارية.

لقد تم استخلاص النتائج التالية و الموضحة في الجداول و البيانات التالية، وهذا قصد التعرف

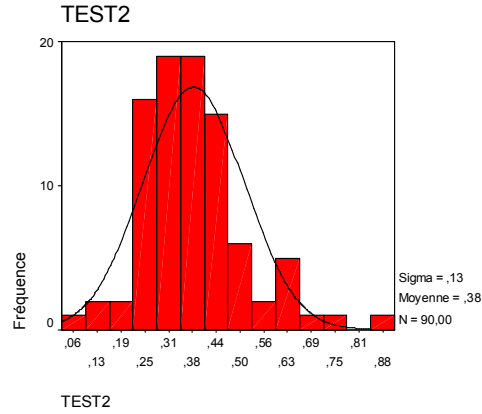
على التوزيع الطبيعي لدرجات أفراد عينة البحث، وهي موضحة كالتالي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	القدرات	
0.377	3.509	90	السرعة	البدنية
0.133	0.377	90	الوثب	
1.059	6.577	90	الصد	المهارية
3.751	1.5544	90	السحق	

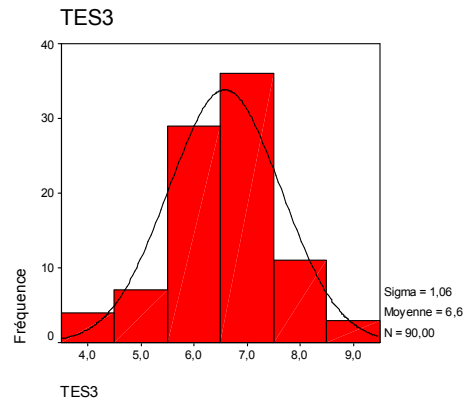
جدول رقم (18) يوضح قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتحصل عليها لجميع أفراد عينة البحث.



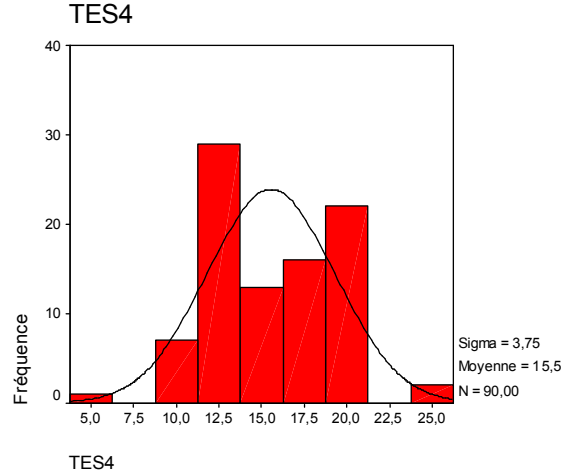
شكل بياني رقم (8) يوضح: المتوسط الحسابي ومستوى التوزيع الطبيعي للعينة ن عند اختبار السرعة 20 م.



شكل بياني رقم (9) يوضح: المتوسط الحسابي و مستوى والتوزيع الطبيعي للعينة ن عند اختبار الوثب .



رسم بياني رقم (10) يوضح يوضح المتوسط الحسابي و مستوى والتوزيع الطبيعي للعينة ن عند اختبار الصد.



رسم بياني رقم (11) يوضح: المتوسط الحسابي و مستوى والتوزيع الطبيعي للعينة ن عند اختبار السحق .

قراءة ومناقشة نتائج الجدول رقم (18) :

من خلال النتائج المتحصل عليها بعد العملية الحسابية تحصلنا خلال الاختبار البدني .
 (السرعة) لعينة البحث ن= 90 على المتوسط الحسابي 3.509 وانحراف معياري قدره 0.377 كما
 هو موضح في الجدول رقم (18) والشكل البياني رقم (08) .
 - أما بالنسبة للاختبار البدني الثاني (الوثب) لنفس العينة ن =90 فقد تحصلنا على المتوسط
 الحسابي 0.377 وانحراف المعياري قدره 0.133 كما هو موضح في الجدول رقم (18) والرسم
 البياني رقم (09).
 - بالنسبة للاختبار المهاري (الصد) لنفس العينة لنفس العينة ن=90 فقد تحصلنا على المتوسط
 الحسابي 6.577 وانحراف معياري قدره 1.059 كما هو موضح في الجدول
 رقم (18) والرسم البياني رقم (10).
 -بالنسبة للاختبار المهاري (السحق) لنفس العينة ن=90 فقد تحصلنا على المتوسط
 الحسابي 15.544 إنحراف المعياري قدره كما هو موضح في الجدول رقم (18) والرسم البياني رقم
 (11) .

دراسة العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري :
 لدراسة العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري قمنا بتحليل المعطيات الحسابية التي تحصلنا عليها من خلال جدول معامل الارتباط (بيارسن) حيث قمنا بتوضيح العلاقة بين كل صفة بدنية و مهارة على حدى لكي نعرف بالتفصيل معدل الارتباط الذي يجمعهما .

الوثب	السرعة	
0.239*	0.172-	الصد
0.102	0.188-	السحق

جدول رقم (19) يوضح: العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري .

أ-علاقة الصد مع السرعة: (جدول 20)

الدالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	
غير دال	0.172	1.059	6.577	90	الصد
		0.377	3.509	90	السرعة

ب-علاقة الصد مع الوثب : (جدول 21)

الدالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	
دال	0.239*	1.059	6.577	90	الصد
		0.133	0.377	90	الوثب

ج-علاقة السحق مع السرعة : (جدول 22)

الدالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	
غير دال	0.188	3.751	15.544	90	السحق
		0.377	3.509	90	السرعة

د-علاقة السحق مع الوثب : (جدول 23)

الدلالة	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	
غير دال	0.102	3.751	15.544	90	السحق
		0.133	0.377	90	الوثب

عرض ومناقشة النتائج :

انطلاقاً من النتائج السابقة العرض يتبين لنا وجود علاقة إرتباطية بين الصد و الوثب بلغت قيمة $r = 0.239$ ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha = 0.05$ بدرجة من الثقة تقدر بـ 95%.

وما يمكن استخلاصه من هذه النتائج هو أن العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري هو ارتباط جزئي فقط ينحصر في المكون البدني (الوثب) والمكون المهاري (الصد).

مقابلة النتائج بالفرضية :

تنص لفرضية الأولى على أنه هناك علاقة إرتباطية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة حيث أثبتت النتائج وجود مثل هذه العلاقة لكن بصفة جزئية اقتصر على الارتباط بين الصد والوثب، وبالتالي فالفرضية صادقة جزئياً .

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه "هناك علاقة إيجابية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة".

وقصد التعرف على نوع العلاقة الإرتباطية الموجودة بينهما والتي أثبتتها الفرضية الأولى يمكننا توضيحها في الجدول التالي :

الوثب	السرعة	
0.239*	0.172 -	الصد
0.102	0.188 -	السحق

جدول رقم (24) يوضح نوع العلاقة الإرتباطية الموجودة بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري .

عرض ومناقشة نتائج الجدول رقم (24):

انطلاقاً من قراءة نتائج الجدول (24) يتضح أنه:

أ-وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الصد والسرعة بلغت قيمتها (-0.172) وكذلك وجود علاقة إرتباطية سالبة بين السحق والسرعة بلغت قيمتها(-0.188) غير أنه كلا من العلاقتين أي (الصد والسرعة ،السحق والسرعة) ليست لهما دلالة إحصائية .

ب- يتبين لنا وجود علاقة إرتباطية موجبة بلغت قيمتها (0.102)بين السحق والوثب .كما أنه هناك علاقة إرتباطية موجبة بين الصد والوثب بلغت قيمتها (*0.239) وهي دالة إحصائياً

مقابلة النتائج بالفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه هناك علاقة إيجابية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة ، ولقد أثبتت النتائج التي تحصلنا عليها على وجود هذه العلاقة الإرتباطية الإيجابية والدالة إحصائياً بين الصد والوثب وهو ما بين أنه كلما زادت درجات الوثب زادت درجات الصد بمعنى آخر أنه كلما زادت درجات القدرات البدنية زاد معها الأداء المهاري .

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه " هناك اختلاف في العلاقة الإرتباطية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة حسب متغير الجنس " .

أ- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية الأساسية

والأداء المهاري عند الذكور :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	القدرات البدنية و المهارية
0.188	3.240	52	السرعة
0.126	0.443	52	الوثب
0.725	6.557	52	الصد
3.892	16.096	52	السحق

جدول رقم(25) يوضح المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري عند الذكور.

ب- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات البدنية الأساسية عند الإناث.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد "ن"	القدرات البدنية و المهارية
0.231	3.876	38	السرعة
7.954	0.288	38	الوثب
1.405	6.605	38	الصد
3.457	14.789	38	السحق

جدول رقم (26) يوضح المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري عند الإناث.

عرض ومناقشة النتائج:

انطلاقاً من نتائج الجدول (25) و(26) لاختبارات القدرات البدنية الأساسية و المهارية نلاحظ أن المتوسط الحسابي لقدرة السرعة عند الذكور قد بلغ 3.240 و بانحراف معياري قدره 0.188 أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.876 و بانحراف معياري قدره 0.231 أكبر منه عند الذكور .

فقد بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور 0.443 و انحراف معياري قدره 0.126 أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 0.288 بانحراف معياري قدره 7.954 .

أما بالنسبة لمهارة الصد فقد بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور 6.557 بانحراف معياري قدره 0.725 أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 6.605 و بانحراف معياري قدره 1.405 أي الإناث أكبر من الذكور .

بالنسبة لمهارة السحق فقد بلغ المتوسط الحسابي عند الذكور 16.096 و بانحراف معياري قدره 3.892 أما عند الإناث فقد بلغ المتوسط الحسابي 14.789 و انحراف معياري قدره 3.457 أي الذكور أكثر من الإناث .

المقارنة بين الذكور والإناث في قيمة العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة :

أ- المقارنة بين السرعة والصد :

الجنس	الارتباط	الدلالة
الذكور	* - 0.344	دال
الإناث	* - 3.363	دال

جدول رقم (27) يمثل قيمة الارتباط بين السرعة والصد .

ب-المقارنة بين السرعة السحق:

الجنس	الارتباط	الدلالة
الذكور	-0.096*	غير دال
الإناث	-0.062*	غير دال

جدول رقم (28) يمثل قيمة الارتباط بين السرعة والسحق .

ج -المقارنة بين الوثب والصد :

الجنس	الارتباط	الدلالة
الذكور	0.489 -**	دال
الإناث	- 0.212	غير دال

جدول رقم (29) يمثل قيمة الارتباط بين الوثب والصد .

د-المقارنة بين الوثب والسحق :

الجنس	الارتباط	الدلالة
الذكور	-0.024	غير دال
الإناث	-0.050	غير دال

جدول رقم (30) يمثل قيمة الارتباط بين الوثب والسحق .

-انطلاقاً من نتائج الجدول رقم (27) يتضح لنا وجود علاقة إرتباطية سالبة بين السرعة والصد عند الذكور بلغت قيمتها *-0.344 أما عند الإناث فقد بلغت *-0.363 ولهما دلالة إحصائية .
-أما من خلال الجدول رقم (28) فنلاحظ وجود علاقة إرتباطية سالبة بين السرعة والسحق عند الذكور بلغت -0.096 وعند الإناث - 0.062 وليست لهما دلالة إحصائية .
-أما من الجدول رقم (29) نلاحظ وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الوثب و الصد عند الذكور قيمتها 0.489 و لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.01$ بدرجة الثقة تقدر وبلغت عند الإناث 0.212 و هي غير دالة إحصائياً.99%
- أما في الجدول رقم (30) فنلاحظ وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الوثب والسحق بلغت قيمتها0.024 وهي غير دالة ، أما عند الإناث فقد بلغت - 0.050 وغير دالة إحصائياً.

مقابلة الفرضية بالنتائج:

تنص الفرضية التالية على أنه تختلف العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري حسب متغير الجنس". أثبتت النتائج وجود اختلاف في العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري في الكرة الطائرة حسب متغير الجنس و أظهرت النتائج وجود العلاقة الارتباطية بين السرعة والصد حيث بلغت عند الذكور $r = -0.344^*$ وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ بدرجة الثقة تقدر ب95% و أما بالنسبة للإناث فقد بلغت $r = -0.363$ وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة ثقة تقدر ب95% و لكن قيمة الإناث أكبر من قيمة الذكور كما هو موضح في الجدول رقم(26).

كما نجد أن هناك علاقة ارتباطية عند الذكور في الوثب مع الصد حيث بلغت $r = -0.489^{**}$ وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ بدرجة ثقة تقدر ب99، أما عند الإناث فهي غير دالة إحصائيا.

الخاتمة:

إن العلاقة بين القدرات البدنية الأساسية و الأداء المهاري هي علاقة وثيقة يجب أن تأخذ بجد أثناء إعداد اللاعبين وخاصة عند مرحلة تكوين الناشئين الذين يعتبرون ثمرة المستقبل، حيث يجب على المدربين و المدرسين انتهاز طرق علمية صحيحة من أجل النهوض بمستوى الكرة الطائرة . فالتدريب الرياضي المنهجي و المنظم تنظيما سليما يعمل على إتقان و تثبيت القدرات البدنية والمهارية و الرفع من مستوى الأداء أثناء المنافسات الرياضية، و لهذا يجب أن تخضع عملية التدريب الرياضي إلى التخطيط السليم و المنظم من الوصول إلى الهدف المنشود وهو الرفع من مستوى الكرة الطائرة الجزائرية.

و من هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا هذا الذي يهدف إلى التعريف بأهمية القدرات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة و مدى تأثيرها على الأداء المهاري، فالمكون البدني يعتبر أحد أركان التدريب الرياضي الذي يعتمد عليه في تنمية قدرات اللاعب ، و الذي ينعكس حتما على الأداء المهاري و الخططي في الكرة الطائرة.

ومن هنا يمكن القول أنه يوجد ترابط وثيق بين المكونات البدنية و المهارية،حيث يجب معرفة كل مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حدى.

فالقدرات البدنية الأساسية تعتبر من أهم متطلبات الكرة الطائرة الحديثة،ولها تأثير كبير على الرفع من المستوى المهاري للاعب أو الفريق .

ومن منطلق درلستا النظرية فقد تطرقنا في هذا الباب إلى تعريف القدرات البدنية الأساسية للكرة الطائرة و خصائصها و الأداء المهاري و خصائصه ،كما تطرقنا إلى جانب مهم جدا وهو التدريب الرياضي الذي يعتبر الوسيلة العلمية والمنهجية لتطوير القدرات البدنية والمهارية، ومختلف أنواع التدريب ، ثم انتقلنا إلى جانب آخر لا يقل أهمية ألا وهو الإعداد الخططي والذي من خلاله يمكن لنا معرفة مستوى الأداء الخاص بالفريق من دفاع وهجوم.

كما تطرقنا إلى الإعداد النفسي للاعبى الكرة الطائرة وطرق الإعداد النفسي ،كما سلطنا الضوء على خصائص المرحلة العمرية(15-17سنة)من نمو جسدي،حركي ،انفعالي ...إلخ.

وفي آخر الدراسة النظرية ومن أجل إثراء بحثنا تطرقنا إلى الدراسات السابقة والمشابهة والتي تعتبر من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها لكي يستعملها للحكم والمقارنة بالنتائج المتوصل إليها من خلال موضوع بحثه.

لما من جانب الدراسة العملية فقد شملت عينت البحث (90) لاعبا من المتمدرسين (ذكور إناث) تتراوح أعمارهم بين (15 و 17 سنة) يمثلون المنتخبات المدرسية لولايات الشرق و الجزائري،باتنة، قسنطينة،أم البواقي و سطيف و الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية،حيث قمنا بإجراء اختبارات بدنية ومهارية وبعد جمع النتائج و تحليلها تم التوصل إلى أنه :

-هناك علاقة إرتباطية جزئية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة اقتصرت على الصد والوثب.

- هناك علاقة إرتباطية إيجابية بين القدرات البدنية الأساسية والأداء المهاري في الكرة الطائرة اقتصرت على الصد والوثب.

-هناك اختلاف في العلاقة الإرتباطية بين القدرات البدنية الأساسية ولأداء المهاري في الكرة الطائرة.

في الأخير وعلى ضوء الدراسة التي قمنا بها يتبين لنا أن القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري ولا يمكن الفصل بينهما ،ولهذا يجب العمل على تنميتها في إطار منهجي

منظم من أجل الارتقاء بالكرة الطائرة والوصول بها إلى الغاية المنشودة لأنها لعبة لها شعبية كبيرة من محبين وممارسين وهي في تطور مستمر حيث أصبحت تصنع الفرجة والإثارة في الكثير من بلدان العالم.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- 1- إلين وديع فرج " أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف الإسكندرية 2004.
 - 2- أمر الله الباسطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية 1998.
 - 3- زكي محمد محمد حسن " الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية " منشأة المعارف الإسكندرية، 1998
 - 4- زكي محمد محمد حسن: " الكرة الطائرة، إستراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم" دار المعارف الإسكندرية، 1998.
 - 5- عادل عبد البصير علي ، إيهاب عادل عبد البصير علي: تدريب القوة العضلية المكتبة المصرية للطباعة و النشر، الإسكندرية 2004
 - 6- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين:"مبادئ علم التدريب الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد 1988.
 - 7- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة " تاريخ ،تعلم،تدريب،قانون" دار الفكر العربي. الطبعة الأولى القاهرة 1999.
 - 8- محمد سعد زغول، محمد لطفي السيد " الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب"، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة 2001
 - 9- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1997.
- الإعداد البدني وطرق القياس " دار الفكر العربي، ط3 ، القاهرة 1997.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- DORN HORFF MARTIN HABIL :10
L'eps office de publications universitaire Alger 1990.
- FORAT EL NAHDA.GOV. SY11
- GILLES BORTON:12
Manuel de volley ball, de l'initiation au perfectionnement
Edition Emphora PARIS avril 2007.

- GILLES COMETTI :13

L'entraînement de la vitesse ; édition Chiron paris 2006.

- JERONI SAURA ARANDA- ROSA SOTE CASES :14

Entraînement physique du sportif 1088 exercices en circuits

Edition Emphora PARIS 1999.

- WEINECK JURGAIN:15

Manuel d'entraînement 4^{eme} édition vigot ; PARIS 1986.

- WWW.SPORT-IRAQ.COM16