

## دراسة تحليلية لمتطلبات الأداء البدني للاعبى الكرة الطائرة وفقا

### لتخصصات اللاعبين

**\* \* أ.د/محمد أحمد الحفناوي**

**\* وافي شداد حسن علي**

**\*\*\*\* د/عبدالرحمن حسين ابراهيم**

**\*\*\* د/ أحمد خضري محمد**

**المقدمة ومشكلة البحث:**

ان لعبة الكرة الطائرة تعد من الالعاب القوية والسريعة التي تحتاج الى امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الاساسية التي تعزز الاداء الخططي في المباريات وفي غضون فترة الاعداد الخاص نجد ان عملية تنمية القدرات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية التحركات الدفاعية والهجومية حيث يعتمد فن الاداء في اللعبة على اللياقة البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة (١٣ : ٣)

و يعتبر الاعداد البدني عامل هام في تدريب الكرة الطائرة وتكمن اهمية الاعداد بصورة لاريب فيها خاصة اثناء المنافسة (المباريات) الكرة الطائرة ويذكر لاري كيش Larry Kieck أن الاعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي المؤثر في نتيجة المباراة هذا لو كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الاداء التكتيكي والتكنيكي.(٩ : ٣٠١)

فان الأمر يتطلب التحكم السريع من اللاعب في حركاته عن طريق الوقوف ثم معاودة الجري فمثلا تعتبر سرعة رد الفعل وسرعة الحركة تتطلب هام وضروري للعبة فالكرة سريعة والاداء خاطف. وكذلك التوافق العضلي العصبي يعتبر احد القدرات البدنية الهامة للعبة حيث اشار الى ذلك (أيس) في

\* كلية التربية الرياضية- جامعة صنعاء- اليمن.

\*\* أستاذ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحرة بكلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط- مصر

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط- مصر

\*\*\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط- مصر

دراسته الشهيرة على التوافق بين العين واليد لدى لاعبي الكرة الطائرة فقد اشار الى اهمية تنمية هذا المكون لدى اللاعبين وذلك لما تتصف به اللعبة من ضرورة مشاركة اللاعب في الهجوم والدفاع وما يتطلب ذلك من توافق وسرعة ودقة في الاداء. (١٦ : ١٢)

إضافة الى ان جانب اللياقة البدنية يعتبر من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديث ويرجع هذا إلى كونها العامل الحسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفرق (٢٢ : ١٦٥)

وخلال فترة الاعداد البدني الخاصة نجد ان عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ولن يستطيع الرياضي اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة افتقار للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط. (١٦ : ١٤)

حيث ان التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه الى التخصصية بالتركيز على متطلبات الاداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء على ذلك زاد حجم تمارين الاعداد الخاصة خلال خطة التدريب (١٤ : ٣٨)

ظهر هذا المصطلح حديثاً في التدريب ليغطي ذلك الجانب الذي له صفة الخصوصية (Specificity) في الأداء المهارة، وتمارين هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارة كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارة، وتعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (٢٥ : ٣)

يجب أن يحتوى البرنامج التدريبي عند تصميمه على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الاداء الحركي والخاصة باللعبة وباستخدام

نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لا داء للعبة ذاتها سواء البدني او المهارى او الخططي كذلك فانه يجب ان توجهه عملية التدريب وتركز على متطلبات الاداء لنوع النشاط الرياضي من الناحية الفسيولوجية والمهارية يجب ان يركز البرنامج التدريبي عند تخطيطه على هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء في اللعبة التخصصية بالإضافة الى التركيز على استخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف الى الارتقاء وتطوير المهارات الاساسية للعبة والعضلات العاملة اثناء الاداءات المختلفة (١٥) :

(١٦٢.١٦٣)

انه من الاتجاهات الحديثة في مجال الاعداد الرياضي زيادة الاتجاه التخصصي حيث يتميز التدريب الحديث بزيادة الاتجاه الى التخصصية بالتركيز على متطلبات الاداء زيادة حجم تمرينات الاعداد الخاص خلال خطة التدريب. (٣: ١٤)

إلى أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الضرورية والتي يجب توافرها للاعب. (١٩: ١٨)

ولتحقيق مستوى عالي من الانجاز يتطلب الأمر التركيز على تلك القدرات وتحديد الوسائل والظروف التدريبية الخاصة بها والأمر يتضح جليا لتحقيق مبدأ تعميق التخصص الدقيق داخل النشاط الواحد خاصة بعد اكتساب الأسس العامة في النشاط الممارس وارتفاع مستوى القدرات العامة في توجيه التدريب إلى الوظائف الخاصة بكل لاعب طبقا لمركزه في الملعب (٤: ٦٦)

وتعتبر اللياقة البدنية في الكرة الطائرة ينبغي ان تكون وفقا لمتطلبات الكرة الطائرة ومن ثم يكون مبدأ التدريب تخصصيا واذا ما كان النشاط يتطلب سرعة وقدرة ورشاقة فان التدريب يجب ان يتكيف ويتلاءم مع هذه المتطلبات (٣٣: ٥٦)

وكذلك لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة ولا تؤدي إلى إحداث تغيرات في أنسجة وأعضاء أخرى، وضرورة أن يكسب التدريب الرياضي المتطلبات الخاصة بالرياضة التخصصية المزاولة ، إن هناك مستويات لخصوصية التدريب كما يلي:

- خصوصية التدريب لكل رياضة من الرياضات.
- خصوصية التدريب داخل الرياضة الواحدة (مراكز اللعب- ادوار اللاعبين) (٥٣ :٢٥)

حيث يوجد ترابط بين المكونات العامة والمكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي حيث يستلزم أداء المهارات الأساسية ضرورة الكشف عن مكونات الأداء البدني لكل مهارة على حده حيث أنه عن طريق التدريب على المهارة يتم تنمية المكونات البدنية الخاصة.(٢ : ١٤٧)

كما تعتبر الوظائف التخصصية في الكرة الطائرة تعمل على تقنين تحركات اللاعبين وتثبيت كل لاعب في مكان تخصصه الذي يجيد الأداء فيه لتقليل عدد المتغيرات ووصول اللاعب إلى الدرجة المثلى والمنشودة من الإتقان والدقة كذلك محاولة التغلب على التحكم في الظروف غير الطبيعية عند تنفيذ وأداء كل الحركات والمهارات الفنية فانه يجب الاهتمام بتخصصات اللاعبين والتي يتلخص فيها إتقان مهارات وواجبات كل مركز (٢١ : ١٠٧)

ويهدف مبدأ خصوصية التدريب يهدف إلى الوصول بالفرد لأفضل المستويات الرياضية في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم بتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا

مع نوع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب. (٣١):  
(٢٤)

وقد لاحظ الباحث من خلال ما سبق ومن خلا عمله كمدرّب لبعض الاندية للكرة الطائرة لمنتخب جامعة صنعاء هناك قصور في مستوى الأداء والذي يرجعه الباحث إلى ان البرامج التدريبية تهتم بتنمية الصفات البدنية للاعبى الكرة الطائرة دون الاهتمام بتخصصات اللاعبين لذلك أراد الباحث اسقاط الضوء على هذه المشكلة ومحاولة إيجاد السبل العلمية الكفيلة بمعالجتها خدمة للعملية التدريبية بشكل خاص والنهوض بمستوى اللعبة.

ومن هذا المنطلق أراد الباحث أن يتعرف متطلبات الاداء البدني وفقا لتخصصات اللاعبين التالية: (اللاعب المعد (صانع اللعب) اللاعب المهاجم (الرئيسي- الشامل) اللاعب المدافع (القائم بالصد- المدافع الحر) في لعبة الكرة الطائرة مما يسهم في عملية اختيار اللاعبين وتوجيه عملية التدريب.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

١- تحديد المتطلبات البدنية لتحسين القدرات الخاصة للاعبى الكرة الطائرة حسب تخصصاتهم.

٢- قد تفيد نتائج الدراسة في اضافة اسلوب تدريبي للاعبى الكرة الطائرة حسب تخصصاتهم.

٣- قد تفيد الباحثين في اسقاط الضوء على مثل هذه الدراسات لما لها من اهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة للاعبى الكرة الطائرة حسب تخصصاتهم.

#### هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة على تحديد المتطلبات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصات اللاعبين(اللاعب المعد (صانع اللعب)- اللاعب المهاجم (الرئيسي- الشامل) اللاعب المدافع (القائم بالصد- المدافع الحر).

## تساؤلات البحث:

- ١- ما المتطلبات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصات اللاعبين (اللاعب المعد (صانع اللعب)- اللاعب المهاجم (الرئيسي- الشامل) اللاعب المدافع (القائم بالصد- المدافع الحر).
  - ٢- ما الأهمية النسبية لمتطلبات الاداء البدني الخاص لدى لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصات اللاعبين (اللاعب المعد (صانع اللعب) اللاعب المهاجم (الرئيسي- الشامل) اللاعب المدافع (القائم بالصد- المدافع الحر).
- المصطلحات المستخدمة في البحث:**

### أولاً: المتطلبات الأداء البدني: Physical Performance

- الأداء البدني بانه قدرة اللاعب على اداء الواجبات الملقاة على عاتقه اثناء المنافسات الرياضية بكفاءة تامة في نوع النشاط التخصصي (٢٣: ١٧)
- الأداء البدني بانه يتسع ليشتمل انواع اللياقات الاخرى كاللياقة الحركية واللياقة البدنية والقدرة الحركية. (٧٦: ٢١٤)

### ثانياً: التخصص: Specialization

- صنف "محمد لطفي حسنين" (٢٠١١) تخصصات اللاعبين إلى:
- ١- اللاعب المعد: يعتبر صانع اللعب همزة الوصل خطياً ما بين الدفاع والهجوم فهو الذي يقوم بإعداد جميع الكرات لجميع اللاعبين سواء في المنطقة الأمامية أو الخلفية.
  - ٢- اللاعب المهاجم (الرئيسي - الشامل):
- أ- اللاعب المهاجم الرئيسي "ضارب الطرف من مركز ٤": يطلق عليه لاعب النقاط وهو المنفذ للعمل الهجومي حصراً خاصة إذا لم يتصف بالأداء السريع ويطلب منه العمل الهجومي بنجاح.

ب- اللاعب المهاجم الشامل "المهاجم المتكامل": يتواجد هذا المهاجم في الملعب بشكل قطري مع اللاعب صانع اللعب وتختلف مهامه من فريق إلى آخر ومسئول الهجوم من المنطقة الخلفية

٣- اللاعب المدافع (القائم بالصد - المدافع الحر):

أ- اللاعب القائم بالصد: يطلق عليه لاعب الهجوم السريع حيث يتوجب عليه تحقيق فجوات أو ثغرات في دفاعات الفريق على الشبكة من خلال العمل الهجومي السريع والمفاجئ.

ب- المدافع الحر: هو حجر الزاوية في التشكيل الدفاعي ونقطة مراجعة مكان تواجد باقي اللاعبين ويتواجد بصفة رئيسية في أماكن مرتبطة نسبياً بخط نهاية الملعب. (٢١: ١٠٧)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية:

١- دراسة "شيماء علي خميس" (٢٠٠٤م) (١٢) وعنوانها "القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة" تهدف التعرف على العلاقة ومدى قوتها بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة وكيفية تأثير احدهم على الأخرى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية من عينة البحث، وتوصي الباحثة بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها اثناء التدريب والاعتماد على أساليب تدريبيه مختلفة مثل تدريبات البلايومترى من اجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين وللرجلين.

٢- دراسة "ماهر عبد الإله عبد الستار" (٢٠١١م) (١٨) وعنوانها "القدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس" وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين القدرة الانفجارية ودقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (١٢) لاعبا إما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية وقد شكلت النسبة ٦٦% من مجتمع البحث، ويوصي الباحث إلى اعتماد الاختبارات المستعمل كمقياس لدقة الضرب الساحق والإرسال ضرورة إجراء المزيد من البحوث في العلاقة بين النواحي البدنية والمهارية لقلة اهتمام المدربين بالجانب البدني الخاص بالعب كرة الطائرة.

#### الدراسة الاجنبية:

١- دراسة "نيكولا ستويانوفيتش وأخرون Nikola Stojanović" (٢٠١١م) (٣٤) وعنوانها "تأثير التدريب البليومتري على تطوير رشاقة القفز للاعبى الكرة الطائرة" تهدف الرسالة الى التعرف على اثار التدريب البليومتري على تطوير خفة حركة القفز لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدام الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٣٨) لاعبا، واهم التوصيات الاهتمام باستخدام تدريبات البليومتري فردية لمالها من فعالية في تطوير وزيادة القوة الانفجارية للساقين وتطوير خفة حركة القفز.

٢- دراسة "ماهيش كومار Naheshkumar" (٢٠١٤) (٣٥) وعنوانها "تأثير تمارين البليومتري على السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة" تهدف الرسالة الى التعرف على تأثير تمارين البليومتري لتنمية السرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٤) لاعبا تم تقسيمهم على مجموعتين كل مجموعة (١٢) لاعب تجريبية وضابطة، واهم التوصيات الاهتمام بتمارين البليومتري لما لها من تأثير وتحسن للسرعة وكذلك مفيدة لتطوير مختلف المتغيرات البدنية.



٣- دراسة "سانديب كومار وأخرون Sandipkumar" (٢٠١١م) (٣٦) وعنوانها "تأثير تمارين البليومترية مقابل تمارين البيلاتيس على القدرة العضلية ومكونات القفز لاعبي الكرة الطائرة. دراسة مقارنة" تهدف الرسالة الى دراسة تأثير تمارين البليومترية و تمارين بيلاتيس على القوة العضلية ومكونات القفز لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٣٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين (١٥) لاعب تطبق عليهم تمارين البليومتري و(١٥) لاعب تطبق عليهم تمارين بيلاتيس، واهم التوصيات يفضل استخدامك تمارين البليومترية لتحسن خفة الحركة والقفز السريع والقفز الهجومي للاعبي الكرة الطائرة.

٤- دراسة فلادان Vladan وأخرون" (٢٠٠٨م) (٣٧) وعنوانها "تأثير تدريب البليومترية على القوة الانفجائية لعضلات الرجل للاعبي الكرة الطائرة على قدم منفردة وكلتا القدمين" تهدف الرسالة الى تحديد اثار التدريب البليومترية على القوة المتفجرة للاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٦) لاعبا، واهم التوصيات يوصي باستخدام التدريب البليومترية كوسيلة من الوسائل للاكثر فعالية لتطوير القفز لدى لاعبي الكرة الطائرة.

٥- دراسة "فيجاي شانكر وياداف Vijay Shanker and Yadav" (٢٠١٢) (٣٨) وعنوانها "مقارنة تأثير تمارين البليومترية و تمارين المنافسة ومزيج من تمارين البليومترية و تمارين المنافسة على تحمل القوة الانفجارية للاعبي الكرة الطائرة"، وتهدف الرسالة الى مقارنة تأثير تمارين البليومترية و تمارين المنافسة ومزيج من تمارين البليومترية و تمارين المنافسة على تحمل القوة الانفجارية للاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٨٠) لاعبا، واهم التوصيات

أن الجمع بين برنامج تمارين البليومتر ك وتمارين المنافسة تم العثور على افضل من برنامج التمرين البليومتر ك في تطوير تحمل القوة الانفجارية للاعبى الكرة الطائرة.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث**

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث مجموعة من الخبراء المتخصصين الأكاديميين في

مجال تدريب الكرة الطائرة واشتملت عينة البحث على (١٨) خبير.

**شروط العينة:**

١- أن يكون حاصل على درجة الاستاذية.

٢- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن ١٥ سنة في مجال تدريب الكرة الطائرة.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

١- **المسح المرجعي:**

قام الباحث بتحليل محتوى المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة والمتخصصة في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم والكرة الطائرة لتحديد أهم المتطلبات البدنية التي تناسب كل لاعب وفقا لتخصصه النحو التالي:

أ- المراجع العلمية المتخصصة التدريب الرياضي.

ب- المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكرة الطائرة.

ج- المراجع العلمية المتخصصة في القياس والتقويم.

د- الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الجوانب البدنية للاعبى الكرة الطائرة

هـ- الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت تخصصات اللاعبين في العاب

أخرى.

و- المقابلات الشخصية المقننة مع الخبراء في مجال الكرة الطائرة، وذلك بهدف التوصل أبعاد تصميم استمارة الاستبيان قيد الدراسة بالإضافة إلى الاستفادة بآرائهم في وضع الركائز الأساسية لتحديد اهم المتطلبات البدنية للاعبى الكرة الطائرة وفقا لتخصصات اللاعبين.

### المعالجات الإحصائية:

- الأهمية النسبية.
- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار T.TEST

### الإجراءات:

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم محاور المتطلبات البدنية للاعبى الكرة الطائرة وفقا لتخصصات اللاعبين.

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء تتضمن المتطلبات البدنية لكل تخصص في الكرة الطائرة (لاعب تخصص المعد- لاعب تخصص ٤- لاعب تخصص ٣- لاعب تخصص ٢- لاعب تخصص لبيرو) ملحق (١) وتم عرضها على (١٨) خبير اعضاء هيئة التدريس متخصصين في الكرة الطائرة ومدربين للمستويات العليا للكرة الطائرة مرفق (٢) بغرض إبداء الرأي بالموافقة والتعديل او الحذف او اضافة وتحديد اهم محاور المتطلبات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ارتباطا بتخصصات اللاعبين ما يراه الخبير مناسباً، وذلك خلال الفترة من شهر ٤ إلى ٧/٢٠١٥م.

عرض ومناقشة النتائج:

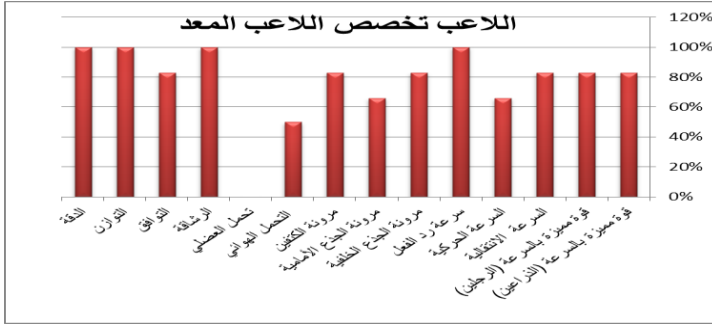
### جدول (١)

النسب المئوية لآراء الخبراء لتحديد المتطلبات البدنية وفقا لتخصصات اللاعبين

النسب المئوية للتخصصات	
------------------------	--

م	المتطلبات البدنية	اللاعب المعد	اللاعب مركز (٤)	اللاعب مركز (٣)	اللاعب مركز (٢)	اللاعب الليبرو
١	القوة العضلية	%٨٣	%١٠٠	%٨٣	%١٠٠	%٨٣
	قوة مميزة بالسرعة (الرجلين)	%٨٣	%١٠٠	%٨٣	%١٠٠	%٨٣
٢	قوة مميزة بالسرعة (الذراعين)	%٨٣	%١٠٠	%٨٣	%١٠٠	%٦٦
	السرعة الانتقالية	%٨٣	%٦٦	%٦٦	%٦٦	%٨٣
	السرعة الحركية	%٦٦	%٥٠	%٨٣	%٦٦	%٨٣
٣	سرعة رد الفعل	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
	المرونة	%٨٣	%١٠٠	%٥٠	%٨٣	%٥٠
	مرونة الجذع الخلفية	%٨٣	%٥٠	%٨٣	%٦٦	%٨٣
	مرونة الجذع الأمامية	%٦٦	%٥٠	%٨٣	%٦٦	%٨٣
٤	مرونة الكتفين	%٨٣	%٨٣	%٨٣	%٨٣	%٥٠
	الجلد	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠
	تحمل العضلي	كان اقتراح الخبراء تحمل الاداء				
٥	الرشاقة	%١٠٠	%٨٣	%١٠٠	%٨٣	%١٠٠
٦	التوافق	%٨٣	%٨٣	%٦٦	%١٠٠	%١٠٠
٧	التوازن	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٣
٨	الدقة	%١٠٠	%١٠٠	%٨٣	%٨٣	%٨٣

## اولا المتطلبات البدنية للاعب المتخصص المعد :



### الشكل (١)

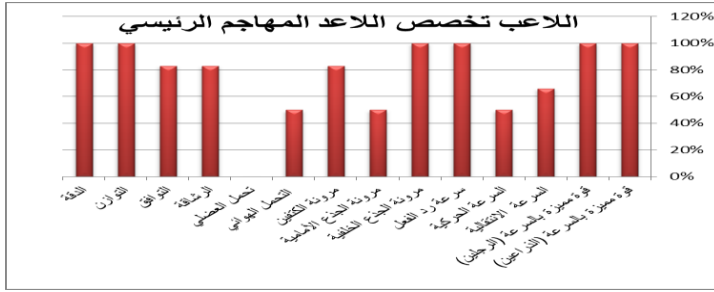
#### التوصيف الاحصائي للمتطلبات البدنية الخاصة للاعب المعد

يتضح من النتائج الجدول السابق (١) ان النسب المئوية للاعبين وفقا لتخصصاتهم قد اتفقت مع في بعض الدراسات السابقة التي اجريت على بعض بعض اللاعبين مع بعض المتطلبات البدنية مثل: دراسة "ماهر عبد الاله عبد الستار" (٢٠١١م) (١٨) ودراسة "شيماء على خميس" (٢٠٠٤م) (١٢).

يتضح من الشكل (١) بالنسبة للاعب التخصص المعد فقد تميز في سرعة رد الفعل الرشاقة والتوازن والدقة وقد حصل على اعلى نسبة ام المتطلبات البدنية القدرة العضلية للذراعين والرجلين والسرعة الانتقالية ومرونة الجذع الخلفية ومرونة الكتفين والتوافق فقد حصل اللاعب على نسب متوسطة اما المتطلبات البدنية السرعة الحركية مرونة الجذع الامامية والتحمل الهوائي فكانت النسب قليلة وقد اقترح الخبراء عوضا عن التحمل العضلي تحمل الاداء للاعب فان هذه النسب تتناسب مع وظيفته الاساسية هي اداء تحرك اللاعب المختلفة ان يكون اللاعب في الوقت المناسب في مركز ٢ وذلك لاستقبال الكرة الثانية القادمة من الاستقبال او الدفاع عن الملعب واختلاف الكرات المتجهة الة من طويلة او قصيرة او يمين او يسار وكذلك قيامه بحائط الصد من المنطقة الامامية والدفاع عن

الملعب في المنطقة الخلفية حيث تتناسب مع هذه النسب التي توصل اليها الباحث.

ثانيا: المتطلبات البدنية للاعب المتخصص المهاجم الرئيسي:

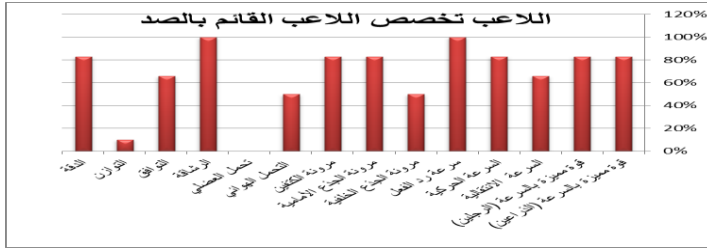


الشكل (٢)

### التوصيف الاحصائي للمتطلبات البدنية الخاصة للاعب المهاجم الرئيسي

يتضح من الشكل (٢) بالنسبة للاعب التخصص المهاجم الرئيسي فقد تميز القدرة العضلية للذراعين والرجلين بسرعة رد الفعل ومرونة الجذع والتوازن والدقة وقد حصل على اعلى نسبة ام المتطلبات البدنية السرعة الانتقالية مرونة الكتفين والرشاقة والتوافق فقد حصل اللاعب على نسب متوسطة اما المتطلبات البدنية مرونة الجذع والسرعة الحركية وتحمل الهوائي فكانت النسب قليلة وقد اقترح الخبراء عوضا عن التحمل العضلي تحمل الاداء فان هذه النسب تتناسب مع وظيفته الاساسية هي الهجوم (الضرب الساحق) من المنطقة الامامية والقيام بحائط الصد من مركز ٤ وكذلك الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من مركز ٦ وكذلك الارسال الساحق الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية حيث تتناسب مع هذه النسب التي توصل اليها الباحث .

### ثالثاً: اللاعب المتخصص القائم بالصد:

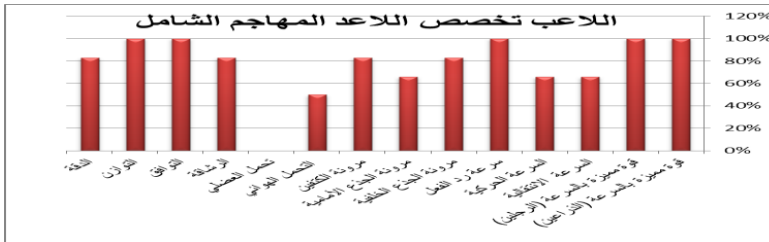


الشكل (٣)

#### التوصيف الاحصائي للمتطلبات البدنية الخاصة للاعب القائم بالصد

يتضح من الشكل (٣) ما بالنسبة للاعب المتخصص القائم بالصد فقد تميز بسرعة رد الفعل والرشاقة وقد حصل على اعلى نسبة ام المتطلبات البدنية القدرة للذراعين والرجلين والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية والمرونة للجذع والكتفين والتوافق والدقة فقد حصل اللاعب على نسب متوسطة اما المتطلبات البدنية مرونة الجذع الخلفية والتحمل الهوائي والتوازن فكانت النسب قليلة وقد اقترح الخبراء عوضا عن التحمل العضلي تحمل الاداء فان هذه النسب تتناسب مع وظيفته الاساسية هي القيام بحائط الصد من مركز ٣ وكذلك للتحرك للجهة اليمني لمساندة اللاعب الشامل بحائط الصد وكذلك الجهة اليسر لمساندة اللاعب الرئيسي بحائط الصد وكذلك قيادة بالضرب الساحق السريع مركز ٣ حيث تتناسب مع هذه النسب التي توصل اليها الباحث .

#### رابعا اللاعب المتخصص المهاجم الشامل:

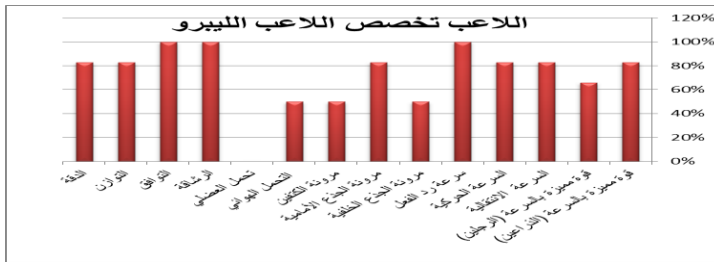


الشكل (٤)

#### التوصيف الاحصائي للمتطلبات البدنية الخاصة للاعب المهاجم الشامل

يتضح من الشكل (٤) بالنسبة للاعب التخصص المهاجم الشامل فقد تميز القدرة العضلية للذراعين والرجلين بسرعة رد الفعل والتوافق والتوازن وقد حصل على اعلى نسبة ام المتطلبات البدنية المرونة للجذع والكتفين والرشاقة والدقة فقد حصل اللاعب على نسب متوسطة اما المتطلبات البدنية السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والتحمل الهوائي فكانت النسب قليلة وقد اقترح الخبراء عوضا عن التحمل العضلي تحمل الاداء فان هذه النسب تتناسب مع وظيفته الاساسية هي الهجوم (الضرب الساحق) من المنطقة الامامية والقيام بحائط الصد من مركز ٢ وكذلك الضرب الساحق من المنطقة الخلفية من مركز ١ وكذلك الارسال الساحق الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية حيث تتناسب مع النسب التي توصل اليها الباحث.

#### خامسا: اللاعب المتخصص الليبرو:



الشكل (٥)

#### التوصيف الاحصائي للمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الليبرو

يتضح من الشكل (٥) اما بالنسبة للاعب المتخصص الليبرو فقد تميز بسرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق وقد حصل على اعلى نسبة ام المتطلبات البدنية القدرة للذراعين والرجلين والسرعة الحركية والتوازن والدقة فقد حصل اللاعب على نسب متوسطة اما المتطلبات البدنية مرونة الجذع والكتفين والتحمل الهوائي فكانت النسب قليلة وقد اقترح الخبراء عوضا عن التحمل العضلي تحمل الاداء



فان هذه النسب تتناسب مع وظيفته الاساسية هي الدفاع عن الملعب في المنطقة الخلفية.

### الاستنتاجات:

استناداً لما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي لهذا البحث وفي ضوء الأهداف الموضوعية والاجابة على التساؤلات وفي الإطار المحدد لعينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص (المعد) او صانع اللعب هي: (سرعة رد الفعل- الرشاقة- التوازن- الدقة- قوة مميزة بالسرعة للرجلين قوة مميزة بالسرعة للذراعين- مرونة الجذع الخلفية- مرونة الكتفين)
- ٢- المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص مهاجم رئيسي (٤) (قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة مميزة بالسرعة للرجلين- السرعة الانتقالية سرعة رد الفعل- مرونة الجذع الخلفية- مرونة الكتفين- الرشاقة- التوازن التوافق)
- ٣- المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص مهاجم شامل (٢) هي: (قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة مميزة بالسرعة للرجلين- سرعة رد الفعل التوافق لتوازن- مرونة الجذع الخلفية مرونة الكتفين).
- ٤- المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص القائم بالصد (٣) هي: قوة مميزة بالسرعة للذراعين- قوة مميزة بالسرعة للرجلين- السرعة الانتقالية- سرعة رد الفعل- مرونة الجذع الامامية- مرونة الكتفين- التوازن- الدقة).
- ٥- المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص الليبرو هي: (سرعة رد الفعل- السرعة الحركية- السرعة الانتقالية- القوة المميزة

- بالسرعة للرجلين - مرونة الجذع الامامية - الرشاقة - التوافق - التوازن (الدقة).
- ٦- عدم وجود فروق في اختبار القوة الانفجارية للرجلين بين لاعب تخصص (٤) ولاعب تخصص (٢).
- ٧- عدم وجود فروق في اختبار السرعة الانتقالية بين اللاعب تخصص معد واللاعب تخصص الليبرو.
- ٨- حصول اللاعب المعد على اعلى نسبة في سرعة رد الفعل الرشاقة والتوازن والدقة.
- ٩- حصل اللاعب التخصص المهاجم الرئيسي على اعلى نسبة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين وسرعة رد الفعل ومرونة الجذع والتوازن والدقة.
- ١٠- حصل اللاعب التخصص المهاجم الشامل على اعلى نسبة في القدرة العضلية للذراعين والرجلين بسرعة رد الفعل والتوافق والتوازن.
- ١١- حصل اللاعب التخصص القائم بالصد على اعلى نسبة في بسرعة رد الفعل والرشاقة.
- ١٢- حصل اللاعب التخصص الليبرو على اعلى نسبة في بسرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق.

#### التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومن خلال طرح وعرض الاستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة في ضوء الأهداف الموضوعية والاجابة على التساؤلات يوصي الباحث بما يلي:

- ١- ضرورة اهتمام المدربين بالمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص (المعد) او صانع اللعب هي: (سرعة رد الفعل - الرشاقة - التوازن - الدقة - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - قوة مميزة بالسرعة للذراعين - مرونة الجذع الخلفية - مرونة الكتفين).

- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص مهاجم رئيسي (٤) هي: (قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل - مرونة الجذع الخلفية - مرونة الكتفين - الرشاقة - التوازن - التوافق).
- ٣- ضرورة اهتمام المدربين بالمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص مهاجم شامل (٢) هي: (قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - سرعة رد الفعل التوافق - التوازن - مرونة الجذع الخلفية - مرونة الكتفين).
- ٤- ضرورة اهتمام المدربين بالمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص القائم بالصد (٣) هي: (قوة مميزة بالسرعة للذراعين - قوة مميزة بالسرعة للرجلين - السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل - مرونة الجذع الامامية - مرونة الكتفين - التوازن - الدقة).
- ٥- ضرورة اهتمام المدربين بالمتطلبات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة تخصص الليبرو هي: (سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - مرونة الجذع الامامية - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة).
- ٦- التأكيد على المدربين الاهتمام بالتدريب التخصصي للاعبين وفقا لتخصصاتهم داخل الملعب والعمل على تنمية ما يتطلبه ذلك من متطلبات بدنية.
- ٧- ضرورة الاهتمام بإجراء الاختبارات البدنية الدورية لغرض التعرف على مستوى اللاعبين وتحديد نقاط القوة والضعف مع امكانية تلافياها مستقبلا.
- ٨- الاعتماد على تخصصات اللاعبين عند تقويم البرامج التدريبية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة لأنها تعطي معلومات دقيقيه عن الحالة البدنية للاعب.



- ٩- زكي محمد حسن: طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم، تدريس، تطبيق، تقويم)  
منشأة الشنهايي للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٠- زكي محمد حسن: مدرب الكرة الطائرة، المكتبة المصرية، ٢٠٠٤م.
- ١١- سراب اكرم لطف الله: الكفاءة الهوائية واللاهوائية وعلاقتها بدقة اداء  
مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة ٢٠٠٩م.  
مجلة علوم التربية الرياضية ع١، م٤، ٢٠١١م.
- ١٢- شيماء علي خميس: القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء  
مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : كلية التربية  
الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٤م.
- ١٣- عارف عبدالجبار حسين: تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض  
القدرات البدنية واداء التحركات الفردية والجماعية ضمن  
حدود التشكيلات الدفاعية لدى لاعبي منتخب شباب الانبار  
بالكرة الطائرة، ٢٠١٢م.
- ١٤- علي فهمي البيك وآخرون: طرق واساليب التدريب لتنمية وتطوير  
القدرات اللاهوائية والهوائية، ط١، ج٣، منشأة المعارف  
بالاسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٥- عماد الدين عباس ابوزيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد  
الفريق ٢٠٠٥م.
- ١٦- فريد خشبة وآخرون: اساسيات الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق،  
مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ١٧- لمي سمير الشبخلي ونجلاء عباس الزهيري: علاقة القوة الانفجارية  
بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: كلية التربية  
الرياضية (الحادية)، ٢٠٠٢م.

- ١٨- **ماهر عبد الإله عبد الستار:** القدرة الانفجارية وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة من الجلوس: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ٢٠١١م.
- ١٩- **محمد حسن علاوي:** علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢٠- **محمد صبحي حسانين:** نماذج الكفاية البدنية (اللياقة البدنية، اللياقة الحركية، القدرة الحركية، الاداء البدني)، دار الفكر العربي، ط١ ١٩٨٥م.
- ٢١- **محمد لطفي السيد حسنين:** فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، ط١، ٢٠١١م.
- ٢٢- **مروان عبد المجيد إبراهيم:** الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق، عمان الأردن، ط١، ٢٠٠١م.
- ٢٣- **مسعد علي محمود:** المدخل في التدريب الرياضي، دارالطباعة والنشر، المنصورة، ط١، ١٩٩٧م.
- ٢٤- **مفتي ابراهيم:** اللياقة البدنية الطريق الى الصحة والبطولات الرياضية، دار، ط٢٠٠٤
- ٢٥- **مفتي ابراهيم:** المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط٢٠١٠م.
- ٢٦- **مفتي ابراهيم:** التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٧- **مفتي ابراهيم:** التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط٢٠٠١م.
- ٢٨- **ناهده عبد زيد الديلمي:** تقويم مستوى الاداء المهاري لحائط الصد وعلاقتها بنتائج الفرق في الكرة الطائرة ٢٠٠٧م.

- ٢٩- **ناهد عبد زيد الديلمي:** اساسيات في التعليم الحركي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٠م.
- ٣٠- **نوزاد حسين درويش:** انواع السرعة وعلاقتها بدقة اداء مهارة استقبال الارسال لدى لاعبات الكرة الطائرة لمنتخب جامعة كوية ٢٠١١م.
- ٣١- **وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد:** الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
- ٣٢- **ولهان حميد هادي ونعمة زيدان خلف وبسمة نعيم خلف:** سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة: كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، ٢٠٠٥م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 33-Darlene, k &petter, j:** volleyball, edition. M.c. Grow hill: u.s.a. 2000.
- 34- Nikola stojanović, nikodije jovanović :** the effects of plyometric training on the development of the jumping agility in volleyball players, 2012.
- 35- Nick white te head :** soccer trainig 4 the ed new york 1994.
- 36- Sandipkumar parekh:** effects of plyometric versus pilates exercises on the muscular ability and

components of jumping to volleyball players:  
a comparative study 2014

**37- Vladan milić:** the effect of plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps,2008.

**38- Vijay shanker rai and r. K. Yadav:** comparative effects of plyometric exercises, competition exercises and combination of plyometric and competition exercises on explosive strength endurance of volleyball players, 2012.