

بعض القياسات (محيط الجسم) وعلاقتها بعدد من القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة

أ.م.د. نوزاد حسين درويش أ.م.د. ناظم جبار جلال م.عبدالواحد حسين قادر العراق

ملخص البحث

يهدف البحث إلى :

- التعرف على بعض قياسات (محيط الجسم) لدى عينة البحث.
 - التعرف على قيم عدد من القدرات البدنية لدى عينة البحث.
 - التعرف على العلاقة بين بعض القياسات (محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- واشتملت عينة البحث على لاعبات نادي (رانية، برايتي) المشاركين في دوري الممتاز لأقليم كوردستان للكرة الطائرة، والبلغ عددهن (20) لاعبة واستخدام الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية وأجراء اختبارات والقياسات على (محيط الساق، محيط الفخذ، محيط الحوض، محيط البطن، محيط الصدر، محيط الحوض) و اختبار عدد من القدرات البدنية وتم استعمال عدد من الأجهزة والأدوات ووسائل لجمع البيانات و معالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وبعد الحصول على النتائج، وتم مناقشتها بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق أهداف البحث وإثبات فرضيته.

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين (محيط الساق، محيط الفخذ، محيط الحوض، محيط البطن، محيط الصدر، محيط الحوض) وكل من المرونة، القوة الانفجارية للرجلين، والسرعة.
- بناءً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يأتي:
- عدم إجراء دراسات مشابهة الألعاب الجماعية والفردية أخرى في إقليم كوردستان.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية والترويحية في العالم، التي تمتاز ممارستها بالإثارة والفاعلية نظراً لكثرة مهاراتها الحركية وسرعة ادائها. لذا يتوجب على لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة أن يمتلكون القياسات الجسمية ملائمة للعبة مع القدرات البدنية عالية وأداء أمثل في التعامل مع حالات اللعب المختلفة أثناء المباريات، لأنه توفير القياسات الجسمية والقدرات البدنية تعد شرطاً أساسياً ومهماً، فهي ركيزة أساسية الذي تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية وخاصة مهارة الضربة الهجومية والدفاعية، إذ إن هذه اللعبة أخذت نصيباً وافراً من الاهتمام المتزايد من خلال زيادة عدد البطولات العالمية على مدار العام وهذا ما دعى الاتحاد الدولي للكرة الطائرة إلى تشريع عدة قواعد قانونية للعبة لكي يجعلها أكثر إثارة وتشويقاً.

يعد (القياسات الجسمية والقدرات البدنية) كإحدى المتطلبات الأساسية لكل نشاط رياضي ومنها الكرة الطائرة، بالرغم من ذلك فإن التدريب لا يمكن أن يصنع البطل الرياضي إذا لم تتوفر فيه جميع الشروط المناسبة، ومن هذه الشروط (البناء الجسمي والاداء المهاري، والقدرات البدنية)، فضلاً عن الناحية الوظيفية والناحية النفسية التي تعد الفيصل في المواقف التي تشتد فيها المنافسة الرياضية.

لذا في حالة توفير جميع الشروط فإن التدريب المتواصل وفق أسس علمية سليمة بدوره يساهم في تطوير محيطات وأعراض الجسم ووزنه، "قالأحمال والمجهودات الجسمية تؤدي الى تكيف وظيفي وتكويني وإلى التغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع مستوى أداء اللاعب".

لذا يؤكد كثير من الباحثين عن وجود علاقة مؤكدة بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية، بالرغم من ذلك فإن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز باعتمادها على القدرات البدنية (القوة الانفجارية، والسرعة والمرونة.....الخ) اعتماداً كبيراً خصوصاً أثناء أداء مهارات الهجومية.

لذا عملية الاختيار للاعبين تعتمد بدرجة عالية على المقاييس الجسمية لذلك يتطلب من المدرب اختيار الرياضيين للفعالية التي تتوفر فيها امكانياتهم الجسمية والبدنية والمهارية بشكل منظم.

من هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على قياسات الجسمية (محيطات) وعلاقتها ببعض القدرات البدنية لدى عينة البحث، من أجل الوصول إلى الحلول العلمية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلاً وكذلك الارتقاء بمستواهم البدني نحو الأفضل.

2-1 مشكلة البحث:

إن التطور الكبير الذي شهدته لعبة الكرة الطائرة وما وصلت اليه من درجة عالية من الدقة والاداء أثناء مباريات والبطولات فضلاً على تقارب مستوى الفرق وخاصة الكبيرة منها جعل المختصين من إعداد اللاعبين والفرق يسعون إلى رفع كفاءة اللاعبين من أجل تحسين مستوى فريقهم. ونتيجة لملاحظة ومتابعة الباحثون وجدوا أن بعض الفرق ومنتخبات وبالاخص (لاعبات نادي برايتي ورائية) ليس لديهم بعض القدرات البدنية المناسبة أثناء اداء المهارات الهجومية (الارسال، الضرب الساحق، وحائط الصد) وبما انه (قياسات- محيط الجسم) والقدرات البدنية، لهما الدور الكبير و يؤثران على قوة ودقة الضربة اثناء اداء المهارات الاساسية ويفقدون كثير من نقاط في أثناء المباريات.

من هنا تبرز مشكلة البحث في دراسة بعض القياسات (محيط الجسم) وعلاقتها بعدد من القدرات البدنية لدى لاعبات، وذلك من اجل الوصول الى مدى الانسجام بين (قياسات- محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة من اجل ارتقاء بمستوى اللعبة مستقبلاً.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على بعض قياسات (محيط الجسم) لدى عينة البحث.
- 2- التعرف على قيم عدد من القدرات البدنية لدى عينة البحث.
- 3- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات (محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية لدى عينة البحث.

4-1 فرضية البحث:

- 1-وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القياسات(محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبات نادي برايتي ورائية.
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من (2014/12/1) ولغاية (2015/1/27)
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعات (نادي كوية و نادي رائية).

2- الدراسات النظرية والمثابرة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 القياسات الجسمية:

تعد القياسات الجسمية احدى العوامل ضرورية لممارسة النشاط الرياضي والتي تؤدي دورا كبيرا للوصول الى المستويات الرياضية العالية، لذا فإن القياسات الجسمية تعد إحدى الركائز التي توضع في الاعتبار عند اختيار اللاعبين في جميع الالعاب الرياضية ولاسيما في الالعاب الجماعية.

ان كلمة القياسات الجسمية تعني "دراسة مقاييس جسم الانسان، وهذا يشمل بالطبع قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولاجزاء الجسم المختلفة" والقياسات الجسمية هي فرع من علم الأجناس البشرية - الانثروبولوجيا - الذي يبحث في قياس الجسم البشري.

ويرى (احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك) بأن للقوة العضلية أهمية كبرى لممارسة المجهود البدني الشاق مع الاعتماد على قياس حجم الجسم للإنسان وتناسق أجزائه، إذ يختلف جسم الإنسان من شخص إلى آخر من حيث القياسات الجسمية وارتباطها بالنواحي البدنية فضلاً عن النواحي المهارية. كما إن المقاييس الجسمية ترتبط بالعديد من القدرات الحركية والتفوق في الأنشطة المختلفة، فقد أثبتت بعض البحوث ان هنالك علاقة طردية بين قوة القبضة والطول والوزن. ويتفق الباحثون مع الرأي القائل إن الممارسة المنتظمة لأي نوع من الأنشطة لفترات طويلة تكسب ممارسيها بعض القياسات الجسمية الخاصة بذلك النشاط، لا بل تعد الأساس في الوصول إلى المستويات العالية.

على ضوء ما تقدم يرى الباحثون ان القياسات الجسمية قاعدة أساسية في المجالات والحقول كافة ويمكن الاستفادة منها في توجيه اللاعبين أو الممارسين لنوع الفعالية الرياضية المناسبة.

2-1-2 أهمية القياسات الجسمية في المجال الرياضي:

1- تعد القياسات الجسمية عنصراً هاماً عند بداية اختيار الأطفال للتخصصات الرياضية المختلفة.

2- تسهم القياسات الجسمية في تشكيل أجسام الرياضيين كافة من مرحلة الناشئين وحتى المستوى

الدولي .

3- تسهم القياسات الجسمية في اختيار التخصصات بالنسبة لبعض المناطق والتجمعات السكانية مثل مناطق الصين واليابان حيث يمتد ازون بقصر القامة وتتميز هذه البلدان بتفوقها في الألعاب الفردية كالمصارعة والجمباز.

2-1-3 القدرات البدنية مفهومها وأهميتها في لعبة الكرة الطائرة :

أن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرات بدنية معينة خاصة بها ومنها لعبة الكرة الطائرة، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات عديدة ومتنوعة مثل (القوة الانفجارية وسرعة والمرونةالخ) من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية .

لذا يجب ألاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة للفعالية الرياضية من أجل اتقان المهارات الحركية والتطبيق الجيد للخطط والارتقاء بمستوى الأداء لتحقيق أفضل النتائج، لذا فان القدرات البدنية تعد من الأسس التي يتوقف عليها نجاح المستوى المهاري، لان تحسين القدرات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة، قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات .

ويؤكد (خضر 1997) بأن القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء المهاري في الكرة الطائرة الحديثة، وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة بالنسبة للناشئين، وذلك لكون القدرات البدنية تمثل الدعامة الأساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة مناسبة وسليمة، فلا يمكن أداء ضربة هجومية جيدة من لاعب ليس لديه القدرة على الوثب العالي، أي أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التي يتركب منها الأداء.

كما يذكر (حسانين وعبدالمنعم-1997) نقلا عن (رادا Radda وفرونر Fronhur وسورير Sourer) ان القدرات البدنية تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العاليتين والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة "

وتكمن أهمية القدرات البدنية بالكرة الطائرة بما يلي:

1- تحتاج ضربات الارسال وخصوصاً ارسال التتس والخطافي الى القوة الانفجارية في عضلات الذراعين.

- 2- سرعة التغير في اللعب من الواجبات الهجومية الى الواجبات الدفاعية والعكس مثل الارسال والضرب الساحق والاستقبال، وهذا يتطلب من اللاعب درجة عالية من السرعة والرشاقة.
- 3- يحتاج لاعب الكرة الطائرة الى عنصر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لأداء مهارة الوثب العمودي لأقصى ارتفاع لتنفيذ مهارات الهجومية.
- 4- لأداء التمير من أعلى يلزم مرونة في أصابع اليدين والرسغين ومفاصل الكتفين.
- 5- لتنفيذ المهارات التي تتطلب الدوران والدرجة والطيران والسقوط والغطس درجة عالية من الرشاقة والمرونة والسرعة.

2-2 الدراسة السابقة:

2-2-1 دراسة (نوزاد، 407، 2008-430).

" بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الارسال المواجه الأمامي(التنسي) لدى لاعبات منتخب الكرة الطائرة في جامعة كوية "

هدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف على بعض القياسات الجسمية لدى لاعبات منتخب الكرة الطائرة في جامعة كوية.
- التعرف على دقة أداء مهارة الارسال المواجه الأمامي (التنسي) لدى لاعبات منتخب الكرة الطائرة في جامعة كوية.
- التعرف على العلاقة بين بعض القياسات الجسمية ودقة أداء مهارة الارسال المواجه الأمامي (التنسي) لدى لاعبات منتخب الكرة الطائرة في جامعة كوية.
- استخدمت الباحث منهج الوصفي وأشتملت عينة البحث على لاعبات منتخب جامعة كوية والبالغ عددهن (12) لاعبة .

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

- توجد علاقة ايجابية طردية دالة احصائياً بين (طول الجسم، وزن الجسم، طول الرجل، طول الذراع، عرض الكف) ودقة أداء مهارة الارسال المواجه الأمامي (التنسي) بالكرة الطائرة.

- عدم وجود علاقة بين ذات دلالة احصائية بين (طول الجذع، طول الكف) ودقة أداء مهارة الارسال المواجه الأمامي (التنسي) بالكرة الطائرة

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مع طبيعة ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبات اندية الاقليم كوردستان للكرة الطائرة وبلغ عددهن (120) لاعبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات (نادي برايتي ورائية) للكرة الطائرة ويتكون من (24) لاعبة. إذ بلغت عينة البحث (20) لاعبة، وتم استبعاد (4) لاعبة من الاختبارات بسبب تعرضهم للصابة أو عدم الالتزام، علماً بأن عينة البحث تمثل (16.66%) من مجتمع البحث.

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- القياسات الجسمية.
- الاختبارات القدرات البدنية.
- الاستبيان لاستطلاع اراء الاساتذة المختصين والخبراء راجع الملحق (1)
- اسماء الاساتذة المختصين والخبراء (ملحق 3).
- شريط قياس طوله (50م).
- شريط قياس طوله (1م).
- جدار.
- أشرطة لاصقة لتخطيط الملعب.

- شواخص عدد (6).
- صندوق خشبي بارتفاع (50سم).
- الصافرة.
- مسطرة العدد(1).
- اقلام ماجك وقلم رصاص وقلم جاف.
- الوسائل الاحصائية.

3-2-3 الأجهزة المستعملة في البحث:

- كومبيوتر hp عدد(1).
- حاسبة الكترونية عدد(1).

3-4 متغيرات البحث واختياراتها:

3-4-1 القياسات الجسمية المستخدمة:

- 1- محيط الساق: يؤخذ هذا القياس من على الجهة الأنسية عند مستوى أكبر محيط لسمانة الساق اليمنى وهذه الثنية رأسية، علماً بأن وضع الرجل يجب ان يكون مثنياً بزاوية (90) درجة حيث يكون المفحوص جالسا على المقعد.
- 2-محيط الفخذ: يوضع شريط القياس حول اكبر محيط للفخذ ويجب على المفحوص ان يقوم بوضع القدم اليسرى فوق مقعد اذ تكون الركبة منثنية بزاوية (90) درجة (قائمة).
- 3- محيط الحوض: يوضع شريط القياس حول الردين عند المستوى المسطح الأفقي للجسم تسجل نتائج القياس بالسنتيمترات لأقرب 0,1سم.
- 4-محيط الصدر: يالقياس محيط الصدر عند المستوى تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص وعند مستوى الضلع السادس مرور شريط القياس على جانبي الجسم مع المسطح الافقي للجسم.
- 5- محيط البطن: يوضع شريط القياس حول بطن المفحوص عند مستوى أقي بروز أمامي للبطن عند مستوى المسطح الافقي للجسم وتسجل النتائج لأقرب 0.1سم.

6- محيط العضد: تقاس بلف شريط القياس حول اكبرمحيط للعضد، وهو المحيط الذي يعطى أكبر قراءة عند أخذ عدد من القراءات من أماكن متفرقة على العضد، يجب ان يقوم المفحوص بمد الذراعين لأسفل على الجانبين ، اذ تواجه الكفان الفخذين.

3-4-2 الاختبارات البدنية المستخدمة:

3-4-2-1- السرعة: (اختبار ركض 20 م من البدء العالي):

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأجهزة والأدوات: طريق معد للجري طوله 30 م يرسم خطان المسافة بينهما 20 م، أحدهما للبداية والآخر للنهاية، يترك عقب خط النهاية 10م فراغ، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع البدء العالي، عند سماع إشارة الحكم يركض المختبر في خط مستقيم إلى أن يتجاوز خط النهاية.

الشروط: الركض في خط مستقيم، لا يجوز استخدام البدء المنخفض أو أحذية الركض ذات المسامير، يسمح بالأداء للمختبرين معاً لتوافر عنصر المنافسة، لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له أفضلها.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر أفضل زمن حققه في محاولاته الثلاث المسموح بها وذلك إلى أقرب 100/1 ثا.

3-4-2-2- القوة الانفجارية (اختبار القفز العمودي من الثبات):

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأجهزة والأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم إلى 400 سم، (يمكن الاستغناء عن السبورة بوضع علامات على الحائط)، مانيزيا.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر اليد المميزة في المانيزيا، يقوم المختبر برفع ذراعه بكامل امتدادها لعمل علامة على السبورة، ثم يقوم اللاعب بأرجحة الذراعين وثنى الركبتين للوثب العمودي لأقصى مسافة

يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها، لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

الشروط: لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.

طريقة التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة لعضلات الرجلين مقاسه بالسنتيمتر، وتعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها.

3-2-4-3- المرونة (اختبار ثني الجذع امام اسفل من الوقوف):

الهدف من الاختبار: قياس المرونة العمود الفقري.

الأجهزة والأدوات: صندوق، مسطرة أو شريط قياس .

مواصفات الأداء: يقف المختبر على الصندوق بحيث تكون القدمان متلاصقتين وأصابع القدمين على حافة الصندوق والركبتين ممدودتين، ويجب أن يكون ثني الجذع ببطء وكذلك عدم ثني الركبتين في أثناء الأداء.

الشروط: - يجب أن تسبق الاختبار مدة للإحماء.

- تعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلها.

طريقة التسجيل: تقاس المسافة من نهاية الأصابع وحتى سطح الصندوق، وتسجل المسافة بالموجب إذا كانت اسفل سطح الصندوق وبالسالب إذا كانت أعلاه.

3-5 التجارب الاستطلاعية:

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاولى الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل بتاريخ (2014/12/1) وعلى

عينة تتكون من (4) لاعبات الكرة الطائرة من ناديي برايتي ورائية وكان الهدف من التجربة كما يأتي :

- التعرف على مدى استيعاب اللاعبات لمفردات الاختبارات والقياسات والبدنية.

- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة للاختبارات والقياسات والبدنية.

- تلافي الأخطاء والمعوقات التي تظهر عند تنفيذ الاختبارات.

من خلال تلك التجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحث توصل إلى:

- ملائمة الأجهزة والأدوات المستعملة.

- تفهم فريق العمل لكيفية الاختبارات والقياسات وتطبيقها على عينة بصورة صحيحة وتفرغ النتائج

بصورة صحيحة.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (المعاملات العلمية):

صدق الاختبار:

اعتمد الباحثون على صدق المحتوى أو المضمون لاستخراج صدق الاختبار عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة والاختبارات والقياسات لاختبار الاختبار الأنسب لعينة البحث، وقد قام الخبراء بتحديد الاختبار الأنسب لذلك كانت الاختبارات صادقة فيما تقيس.

ثبات الاختبار :

لحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، إذ قام الباحثون بتطبيق الاختبارين على عينة خارج العينة البحث المتكونة من (10) لاعبة من كلية التربية الرياضية جامعة كوية بتاريخ (2014/12/5)، وتم إعادة تطبيق الاختبارين على العينة نفسها بعد سبعة أيام من الاختبار الأول وتحت نفس ظروف تطبيق الاختبار الأول بتاريخ وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ولكل اختبار، وكانت معاملات الثبات معنوية مما يدل على ثبات اختباري البحث.

موضوعية الاختبار:

إن الاختبار الموضوعي "هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم" (١) إذ قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنين في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية، وكانت معاملات الموضوعية معنوية مما يدل على موضوعية اختباري البحث.

3-6 التجربة الرئيسية:

وتم إجراء الاختبارات في اليومين على عينة البحث وفقا للخطة الزمنية المقررة والمؤرخة (2014/12/20)، كما يأتي اليوم الأول إجراء القياسات الجسمية وهي (محيط الساق، محيط الفخذ، محيط

الحوض، محيط البطن، محيط الصدر، محيط العضد) واليوم الثاني الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، القوة الانفجارية للرجلين).

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام (SPSS) في تحليل النتائج و كما يأتي: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

4- عرض النتائج تحليلها و مناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات بعض القياسات (محيط الجسم) ومن القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة

الجدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات بعض القياسات (محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة

الانحراف المعياري $\pm$	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
3.51	34.97	سم	محيط الساق
3.12	48.10	سم	محيط الفخذ
2.28	88.05	سم	محيط الحوض
6.39	72.55	سم	محيط البطن
2.74	84.45	سم	محيط الصدر
1.84	25.40	سم	محيط العضد
0.08	3.31	ث	السرعة
1.98	17.80	سم	المرونة
2.18	34.35	سم	القوة الانفجارية

يبين من الجدول (1) أن الاوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبات الاندية (برايتي ورائية)، اذا كانت الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحيط الساق (3.51-34.97) و بينما كانت الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحيط الفخذ (3.12-48.10) ولقد حصل محيط الحوض على أعلى الوسط حسابي اذا بلغت (88.05) والانحراف المعياري (2.28). واما باقي المتغيرات بلغت الاوسطات الحسابية (محيط البطن ومحيط الصدر ومحيط العضد) على التوالي (72.55 و 84.45 و 25.40) وبالنسبة القدرات البدنية حيث بلغت الاوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبات، وكانت السرعة (0.08-3.31) والمرونة (17.80-1.98) والقوة الانفجارية (2.18-34.35).

4-1-2 عرض نتائج بعض القياسات (محيط الجسم) وعلاقتها بعدد من القدرات البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة ومناقشتها

الجدول (2) يبين مصفوفة الارتباط بين بعض القياسات (محيط الجسم) وعدد من القدرات البدنية

ت	المتغيرات البحث	القدرات البدنية			قيمة ر الجدولية	الدالة
		السرعة	المرونة	للرجلين القوة الانفجارية		
1	محيط الساق	0.267	0.202	0.100	0.444	غير معنوي
2	محيط الفخذ	0.285	0.384	0.59		غير معنوي
3	محيط الحوض	0.287	0.269	0.70		غير معنوي
4	محيط الصدر	0.83	0.175	0.121		غير معنوي
5	محيط البطن	0.279	0.278	0.174		غير معنوي
6	محيط العضد	0.235	0.424	0.42		غير معنوي

يوضح جدول (2) معاملات الارتباط البسيط بين القدرات البدنية ومحيطات الجسم، وقد اتضح من الجدول عدم وجود علاقات ارتباطية بين جميع القدرات البدنية ومحيطات الجسم.

ولقد بلغت قيمة (ر) المحسوبة بين محيطات الجسم والقدرات البدنية وكانت جميعها اقل من قيمة الجدولية (0.444) تحت مستوى خطأ (0.05) عند درجة حرية (18).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط الساق مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.267 و 0.202 و 0.100) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط الفخذ مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.285 و 0.384 و 0.59) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط الحوض مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.287 و 0.269 و 0.70) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط الصدر مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.83 و 0.175 و 0.121) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط البطن مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.279 و 0.278 و 0.174) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

وكانت قيمة (ر) المحسوبة لمحيط العضد مع القدرات البدنية (السرعة والمرونة والقوة الانفجارية) على التوالي (0.235 و 0.424 و 0.42) وهي اقل من قيمة الجدولية (0.444).

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) نلاحظ عدم وجود ارتباط معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ بين القياسات محيطات الجسم وعدد من القدرات البدنية، لانه قيمة (ر) المحسوبة جميعها على التوالي، وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (0.444).

يعزو الباحثون عدم وجود الفروق معنوية وهذا ربما سببه يعود الى قلة اهتمامهم بتمارين (القوة والسرعة والمرونة.....الخ) في الوحدات التدريبية اليومية هذا من جهة ومن جهة اخرى قلة وحدات تدريبية على مدار

السنة التدريبية وهذا بدورها يؤدي الى ضعف العضلات والقدرات البدنية لدى افراد عينة البحث، اذ لابد من اتباع تدريب مكثف ومتواصل، ليس فقط من اجل خلق لاعبات وانما من اجل اتمام عملية التطور البدني والفلسفي، لانه من خلال التدريب المتبع والمستمر يؤدي الى حدوث تغيرات على حجم العضلات والقدرات البدنية .

أن اهمية في محيط (Eugene Kumekawa 2001) أن النتيجة تتفق مع ما ذكره المصدر والزيادة فييا قد يرجع إلى تأثير التدريب، فمن تحليل الاداء لدى لاعبين وللاعبات نجد أن طريقة الاداء للمهارات المختلفة، وحركات الذراعين تؤدي إلى زيادة مجموعة عضلات الصدر والذراعين وأن زيادة المحيطات سواء بالنسبة للطرف العلوي والتي تتمثل في محيط الساعد ومحيط العضد ومحيط الصدر أو بالنسبة للطرف السفلي والتي تتمثل بمحيط الفخذ ومحيط الساق إلى أن ذلك يرجع إلى ضخامة وكثافة المجموعات العضلية التي تعمل على هذه الاجزاء من الجسم حيث تساعد بشكل فعال في الاداء الحركي للمهارات الهجومية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى ما يأتي:

1- لم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين (محيط الساق، محيط الفخذ ، محيط الحوض، محيط الصدر ، محيط البطن، محيط العضد) وبعض القدرات البدنية لدى العينة البحث.

5- 2 التوصيات:

بناءً على ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يأتي:

1- عدم إجراء دراسات مشابهة الالعب الجماعية اخرى في إقليم كوردستان.

2- اعتماد القياسات الجسمية في عملية انتقاء اللاعبين.

المصادر والمراجع:

- ابو العلا عبد الفتاح؛ بيولوجيا الرياضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3: (الاسكندرية، دار المعارف، 1984).

- أسامة كامل وعلي محمد زكي؛ الأسس العلمية لتدريب السباحة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1983).
- بسطويسى احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- ثيلام يونس علاوي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد: (رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990).
- حنان خضر؛ تأثير التدريب الفترى منخفض الشدة على تحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بمهارتي التمرير والارسال للناشئين في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة الاسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات، 1997).
- خليل إبراهيم سليمان الحديثي؛ العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بلعبة كرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، 1989).
- دلال علي حسن؛ تصميم الشكل الجانبي (البروفيل) في بعض القياسات الجسمية الفسيولوجية والعقلية للاعبات المتميزات في كرة السلة : (مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد الثاني عشر، 1997).
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي؛ الكرة الطائرة-تعليم، تدريب، بناء وقيادة الفريق، التغذية، أنواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة، ط1: (بغداد، دار الكتب، 2011).
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004).
- لؤي غانم الصميدعي (اخرين)؛ الأحصاء والأختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، مطبعة نوا، 2010).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- محمد صبحي حسانين؛ أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الاجسام، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- محمود عبدالفتاح عنان؛ دراسة لتحديد بعض المواصفات الجسمية والنمط المميز لسباحي المسافات، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1983).
- Internet : // WWW. Eugene Kumekawa , The Aggerssive Return Of Serve In Doubles . Washington State Badminton Association Newsletter, Fall, 2001