

## الفصل الثاني

### تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-1 عرض نتائج واقع بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب

الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة وتحليلها ومناقشتها:

1-1- عرض نتائج واقع بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي

لمدينة الجلفة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض أشكال القوة العضلية

لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية الاختبارات
3.11	42.98	القفز العمودي من الثبات(سارجنت)/سم
0.67	6.49	رمي كرة طبية زنة(3كغم)/متر
1.07	13.58	اختبار القفزات المتتالية في المكان /عدد
0.89	12.60	الاستناد الأمامي(ثني ومد الذراعين (10ثانية)، عدد

يبين الجدول ( 2 ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة ، إذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات ( 42.98 ) وبانحراف معياري (3.11)، أما في اختبار رمي كرة طبية زنة (3 كغم) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (6.49) وبانحراف معياري (0.67)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في اختبار القفزات المتتالية في المكان (13.58) وبانحراف معياري (1.07)، أما في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) (10 ثانية)، عدد فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي (12.60) وبانحراف معياري (0.89).

**1-2 عرض نتائج دقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة وتحليلها ومناقشتها .**

**الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة**

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية الاختبارات
2.17	48.26	دقة أداء الإرسال / درجة
1.56	36.04	دقة أداء الضرب الساحق / درجة

يبين الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة ، إذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لدقة أداء الإرسال (48.26) وبانحراف معياري (2.17)، أما دقة أداء الضرب الساحق فقد كانت الوسط الحسابي هي (36.04) وبانحراف معياري (1.56)،

3-1 عرض نتائج العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة

المهارات اختبارات أشكال القوة العضلية	دقة أداء الإرسال	دقة أداء الضرب الساحق	نوع الدلالة
القفز العمودي من الثبات (سارجنت)/سم	0.72	0.71	معنوي
رمي كرة طبية زنة (3كغم)/متر	0.78	0.79	معنوي
الوثبات المتتالية في المكان /متر	0.79	0.77	معنوي
الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين (10ثانية)، عدد	0.72	0.78	معنوي

قيمة (ر) الجدولية (0.707) عند درجة حرية (6) تحت مستوى (0.05).

يبين الجدول (4) قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة، إذ أظهرت النتائج قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية (0.707) عند درجة حرية (6) تحت مستوى (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة.

## 2- مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة ، ويعزو الباحث ذلك إلى حاجة لاعبي الكرة الطائرة بشكل عام وهاتين المهارتين بشكل خاص إلى شكل القوة المميزة بالسرعة، إذ أنها مهمة في أثناء التدريب والمباريات، لان دقة أداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق يجب انه يتم على أكمل وجه وفق سرعة كبيرة لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الهدف المرجو من الإرسال والضرب الساحق وهو تحقيق نقطة مباشرة ومن ثم الفوز بالشوط والمباراة، إذ أن القوة" قدرة مهمة لجميع المسابقات لكل من الرجال والنساء فالألياف العضلية في العضلات تستجيب عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة على الاستجابة وبصورة أفضل للجهاز العصبي المركزي".<sup>1</sup>

كما أظهرت نتائج الجدول (4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة ، وتعزو الباحث هذه العلاقة إلى خصوصية مهارتي الإرسال والضرب الساحق واللذان تعدان من المهارات الحاسمة في الكرة الطائرة وتعتمدان بشكل كبير على سرعة الرجلين بالإضافة سرعة الذراع في الضرب، إذ أن هاتين المهارتين هما "من المهارات الهجومية المهمة في اللعب الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتمتع بشكل القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لكي يتمكن من الأداء لغرض تحقيق نقطة مباشرة".<sup>2</sup>

كما يعزو الباحث ظهور هذه العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكلها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، لان أداء الإرسال والضرب الساحق في أثناء المباراة يحتاج إلى القفز إلى الأعلى.

<sup>1</sup> - بيترتومسن. نظريات التدريب، القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 1996، ص5-13.

<sup>2</sup> - عقيل الكاتب وعامر جبار. التكتيك والتكتيك الفردي الحديث. بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي 2002، ص96

## 5- الاستنتاجات :

1. تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات بعض أشكال القوة العضلية.
2. تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات دقة أداء الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
3. وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ودقة أداء الإرسال الساحق والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة.
4. وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الإرسال الساحق والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الترجي الرياضي لمدينة الجلفة.
5. إن اللاعبين يسعون إلى تحسين أدائهم من أجل كسب نقاط المباراة.
6. إن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة.

## 5- الاقتراحات :

1. ضرورة اهتمام مدربي ولاعبي الكرة الطائرة بأشكال القوة العضلية وبفاعلية في المناهج التدريبية.
  2. التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بشكل مستمر لدى لاعبي فرق بالكرة الطائرة في الأندية والجامعات العراقية.
  3. القيام بأجراء دراسات مشابهة لقدرات بدنية أخرى مع مهارات أخرى في الكرة الطائرة.
  4. القيام بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى وبفئات عمرية ولمختلف الجنسين في قدرات بدنية أخرى مع مهارات أخرى في الكرة الطائرة.
  5. العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها.
  6. العمل على توفير أقصى حد من الإمكانيات الضرورية للممارسة من وسائل و تجهيزات.
- وفي الأخير ليس آخر تبقى هذه مجرد اقتراحات وتوصيات لكامل المعنيين و المسؤولين عن التربية البدنية، لكن نحن جد متأكدين من أنه لو أخذت هذه الاقتراحات بعين الاعتبار سوف نجني منها الفائدة الحقيقية والايجابية للتربية البدنية والرياضية عامة.



**خاتمة:**

لقد جعلت الدراسات والبحوث العلمية تقدماً ملحوظاً في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة الطائرة وخاصة من النواحي البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها، ومن أجل جعل اللعبة تتقدم وتتعمق فلا بد من اختلاط بين العلوم الأخرى من أجل الارتقاء باللاعبين للمستويات العليا، وليس من السهل الوصول إلى تلك المستويات ما لم يتم استخدام طرق ووسائل تمكن من وصول إلى أيجاد حلول وبدائل تمكن المدرب من اجتياز المعوقات التي تعترضه خلال عملية التدريب، وان الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تُعزى أهمية القوة إلى كونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطاً وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، والتحمل، فضلاً عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية.

تعد التمريرات لغة لعبة كرة الطائرة حيث إن إجابة التمريرات أثناء المباراة يساعد الفريق في اختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد وبأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الأخرى، حيث أن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي الجيد.