

تصميم وتقنين اختبارات لقياس الرشاقة وفق بعض متطلبات المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب

أ.م.د. قسور عبد الحميد عبد الواحد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في تصميم وتقنين اختبارات يتم من خلالها قياس الرشاقة. اما مشكلة البحث في كون اختبارات الرشاقة الموجودة في المصادر هي قليلة بالنظر لأهمية الرشاقة وكذلك قدم هذه الاختبارات من ناحية ومن ناحية ثانية عدم تخصص هذه الاختبارات للكرة الطائرة أما أهداف البحث فهي: 1- تصميم وتقنين اختبارات لقياس الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب 2- إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات الرشاقة لديهم . استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح ، أما عينة البحث فهي (50) لاعب من لاعبي الاندية الشباب بالكرة الطائرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تطبيق الاختبارات عليهم وبذلك توصل الباحث الى الاستنتاجات والتي من أهمها 1- أن الاختبارات التي صممها الباحث يمكن من خلالها قياس الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة الشباب . 2- ان الدرجات والمستويات المعيارية التي استخرجها الباحث تمثل المستوى الحقيقي لأداء عينة البحث . ومن اهم التوصيات 1- استخدام الاختبارات المصممة في قياس الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة الشباب. 2- تقنين الاختبارات المصممة على عينات أخرى للاعبين الكرة الطائرة.

Design and standardization of fitness tests according to some technical skills of young volleyball players

Dr.Qaswer Abdul Hamid Abdul Wahed qaswertimari@gmail.com

Abstract :

The importance of research in the design and standardization of tests through which the measurement of agility. The problem of research in these tests on the one hand and on the other hand not to allocate these tests to volleyball The objectives of the research are: 1 - Design and standardization tests to measure the fitness of young volleyball players 2 - Standard scores and levels for their fitness tests. The researcher used the descriptive method in the survey method. The sample of the study is (50). The researcher reached the conclusions 1 - that the tests designed by the researcher can measure the agility of the players Young Volleyball 2. The standard grades and standards extracted by the researcher represent the true level of performance of the research sample. One of the most important recommendations is the use of tests designed to measure the fitness of young volleyball players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن الحركات الطبيعية التي يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل المشي وتغيير الحركة المفاجئ بسبب وعورة الأرض أو الوثب للأعلى أو التقاط كرة أو ما شابه ذلك فأنا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجات مختلفة من حيث صعوبة التنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا ما تكون هناك أسباب كثيرة تحدد درجة صعوبة الأداء الحركي وكل هذه الحركات تتطلب الرشاقة من قبل الفرد. وعليه تعدّ الرشاقة من أهم الصفات البدنية اللازمة لحركة الإنسان بشكل عام، والنجاح في المجال الرياضي بشكل خاص، حيث أنها تلعب دوراً بارزاً في تطوير النتائج في مختلف الفعاليات، وعلاوة على أهميتها في إتقان الأداء الحركي، فإن الرشاقة ترتبط بجميع الصفات البدنية الأخرى، مما يساعد على ضبط الأداء الحركي الصحيح. وتعتبر الرشاقة من أصعب الصفات البدنية والحركية إذ ترتبط بجميع الصفات البدنية والحركية، بالنسبة للاعب الكرة الطائرة فهي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه في الهواء، أو على الأرض إذ يحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج أقسام الحركة في إطار واحد وبانسيابية عالية ، وغالبا ما يحتاج لاعب الكرة الطائرة لصفة الرشاقة وذلك كونها تدخل في اغلب الاداء المهاري للاعبين اثناء تنفيذ مهارة الكرة الطائرة ولما كانت الرشاقة تحتل كل هذه الأهمية لذا من الأهمية اختبارها وقياسها و وعليه فان أهمية البحث تكمن في في ايجاد اختبارات يتم من خلالها قياس الرشاقة للاعبى الكرة الطائرة وفقا لمتطلبات اللعبة ومشاابهه للاداء الفنى لبعض المهارات ومراعي خصوصيتها في تصميم هذه الاختبارات .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الإطلاع على المصادر والمراجع الخاصة باختبارات الرشاقة نجدها محددة باختبارات مثل جري الزكزاك والجري المتعرج واختبار سيمو والجري المكوكي والجري اللولبي والجري على شكل رقم (8) وهذه الاختبارات هي قليلة جدا ولا تتناسب مع الأهمية التي احتلتها الرشاقة بصورة عامة ولا تعبر عن الرشاقة الخاصة للاعبى الكرة الطائرة والتي من المفترض ان تعطي دلالة حقيقة عن مستوى تلك الصفة عند اختبار لاعبي الكرة الطائرة ومن هنا جاءت مشكلة البحث والتي أراد الباحث السعي إلى إيجاد حل لها من خلال تصميم مجموعة من اختبارات الرشاقة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة مما دعى الباحث القيام بهذه الدراسة لرفد المكتبة بشكل عام والرشاقة بشكل خاص باختبارات جديدة تتلائم والأهمية الكبيرة التي شغلتها صفة الرشاقة بواسطة اختبارات علمية دقيقة في قياسها وغير معقدة في أدائها للخروج بنتائج علمية تخدم البحث العلمي.

1-3 أهداف البحث :

- 1- تصميم وتقنين اختبارات تخصصية لقياس الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة الشباب
- 2- إيجاد درجات ومستويات معيارية لاختبارات الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة لفئة الشباب

1-4 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو أندية المنطقة الجنوبية بالكرة الطائرة لفئة الشباب

2- المجال الزمني : الفترة من 2017/4/1 ولغاية 2017/6/10 .

3- المجال المكاني : قاعات الاندية قيد البحث

2- الدراسات النظرية

1-2 ماهية الرشاقة : يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين

في مجال التربية الرياضية وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير جونسون ونيلسون إلى انه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم⁽¹⁾.

وتعرف بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عالا ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي⁽²⁾. وكذلك تعرف الرشاقة⁽³⁾ بأنها سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه أو هي قدرة الفرد على تغيير اتجاه حركة الجسم في الأرض أو في الهواء.

وتؤكد البحوث والدراسات بأن الرشاقة صفة مركبة تتكون من دقة الحركة، وتوقيتها في الهواء، والقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغير الظروف الخارجية. وتنتظر جونثون⁽⁴⁾ إلى الجسم الرشيق أنه الجسم القوي والمتزن والذي عنده قدرة على التحمل. كما يعتبر اكبلوم⁽⁵⁾ أن القدرة على الالتفاف بسرعة والمراوغة مسميات للتناسق الحركي وتعتبر معياراً للرشاقة.

الفرد الرياضي. وتعرف الرشاقة بخفة الحركة والقدرة على تغيير اتجاه الجسم بطريقة تتسم بالكفاءة والفعالية.⁽⁶⁾

2-2 أهمية الرشاقة للاعبين الكرة الطائرة

تعتبر الرشاقة عامل هام في أداء كل الأنشطة الرياضية حيث يعتبر الفرد القادر على أوضاع جسمه إلى وضع آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة وبذلك نجد أن الرشاقة ترتبط بمكونات وعناصر وخصائص كثيرة فهي مركب من كل هذه المكونات والعناصر ويرى البعض عند ارتباطها بسرعة رد الفعل فيتمثل ذلك بسلامة الجهاز العصبي للفرد وإمكانية توافقه مع الجهاز العضلي .

¹ علي سلوم جواد: أختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية 2004 ، ص 118

² ساري احمد . نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية . ط 1 دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 ، ص 38

³ قاسم حسن - منصور جميل ألعبكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها . جامعة بغداد . مطبعة التعليم العالي - بغداد ، 1988 ، ص 205

⁴ Bowden Jonathan: the real world works out Walsh Terri, EXERCISE Technique, and Woman's sport any fitness sep. 94. Vol .17, Issue 6 (1994). , p.70

⁵ Ekblom Bjorn (1994): Hand book of sport Medicine and Science. Published by black well scientific publications London.

⁶ 1 -<http://www.brianmac.co.uk/agility.htm>

وتعتبر صفة الرشاقة صفة جامعة لكل الصفات البدنية الأخرى وهي من أهم متطلبات اللياقة البدنية للناشئين والشباب ، لأنها عنصر ضروري وفعال في أداء المهارات الحركية كافة ، فهي تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد في الجهد المبذول وتسهم في تعلم المهارات الأساسية وتحقق للناشئين الإتجاه الصحيح للأداء الحركي ، لذا يتطلب من اللاعب خلال مواقف اللعب المختلفة سرعة تطبيق بعض الإستراتيجيات الخاصة بفنون اللعبة ويؤكد " جنسن وهيرست Jensen and Hirts " على أن الرشاقة من الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة . ويتوقف جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة على ما يتمتعون به من رشاقة . أن ترتيب وتصنيف هذه الصفات يرتبط بالعمر ونوع اللعبة ، إذ أن كل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات وترتبط هذه الصفات مع بعضها البعض ارتباطاً وثيقاً ، إذ لا يمكن أن يكون تحسن أو تطور في صفة واحدة من هذه الصفات إلا في حالة تنمية الصفات البدنية الأخرى وبدرجة معينة ، فكلما تحسنت القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والمطاولة سيصل اللاعب إلى المستوى المهاري الجيد.⁽¹⁾

3 - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث .

"تفرض طبيعة المشكلة المراد دراستها منهجية البحث وعلى هذا الأساس يقوم الباحث باختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة للتعرف على الحلول الموضوعية ومن ثمّ التوصل إلى تحقيق الأهداف ، لذلك أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح"⁽²⁾ وذلك لملاءمته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث عينة البحث:

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها⁽³⁾، وذلك لتحقيق متطلبات الأهداف الموضوعية للبحث ، وبالتالي اختار الباحث لاعبو أندية المنطقة الجنوبية فئة الشباب للموسم الرياضي (2016-2017) وهم أندية (البحري - غاز الجنوب - المدينة - الشطرة - الرميثة) إذ بلغ مجتمع البحث (70) لاعب أما عينه البحث فهم (50) لاعباً، وكانت نسبة العينة (71.42 %) من مجتمع الأصل (للمنطقة الجنوبية)

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات.

(المصادر العربية والأجنبية، ملعب الكرة الطائرة -الاختبارات والقياس، شرطه قياس، شواخص بارتفاعات مختلفة-ساعات توقيت الكترونية)

⁽¹⁾ سعد محمد قطب ولؤي غائم الصميدعي ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مكتبة بسام ، 1985) ص 12

⁽²⁾ ديولف فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو ، 1977 ، ص 317 .

⁽³⁾ وجيه محبوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002 ، ص 287 .

3-4 خطوات تصميم الاختبارات.

لأجل التوصل إلى انجاز متطلبات البحث ويعد إطلاع الباحث على الكثير من المصادر والمراجع العربية والأجنبية المتوفرة حول تصميم وتقنين الاختبارات وما ورد فيها من اختبارات للرشاقة توصل الباحث الى صياغة فكرة جديدة لاختبارات الرشاقة وتكون مخصصة للاعبين الكرة الطائرة

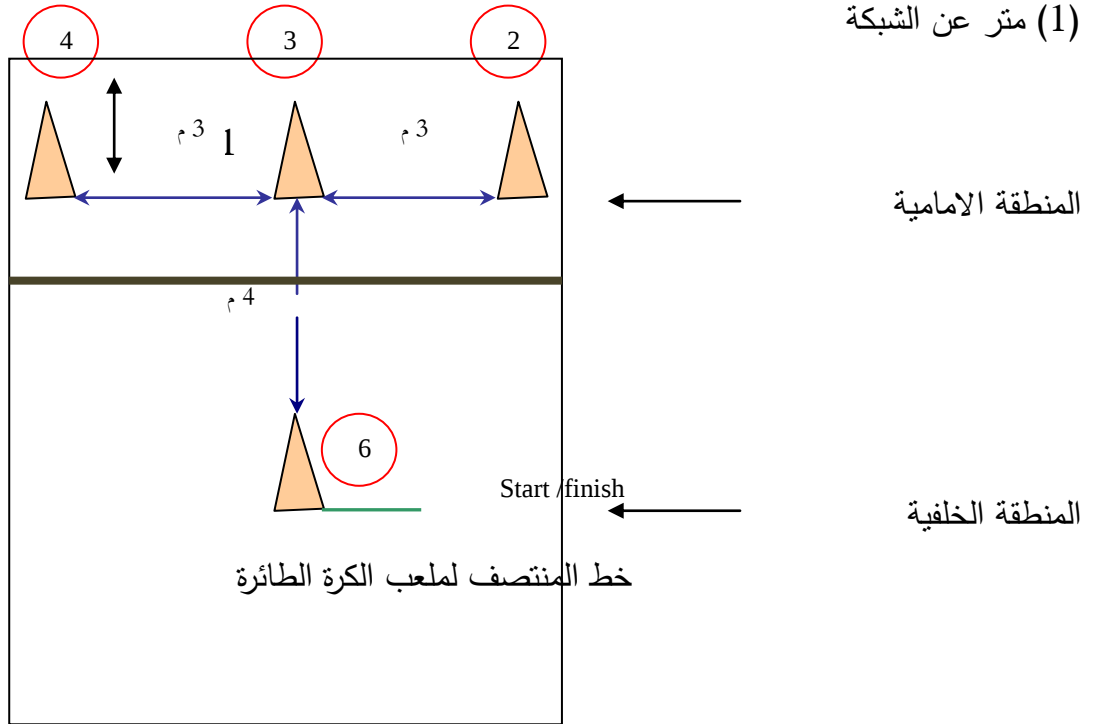
3-5-1 الاختبار الأول:

اسم الاختبار : اختبار الرشاقة اثناء التغطية في مراكز (3-4-2)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة اثناء تغطية المهاجم

الأدوات اللازمة : ملعب الكرة الطائرة مخاريط ارتفاع كل منها 30 سم ، صافرة ، ساعة توقيت

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية في المنطقة (6) خلف خط الهجوم بمتريين بمركز رقم (6) متقدم وعند سماعه للصافرة ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط في مركز (3) ليمسه بيده ثم ينطلق بأقصى سرعة بالركض جانباً نحو المخروط في مركز (4) ليمسه بيده ثم ينطلق بأقصى سرعة بالركض جانباً نحو المخروط في مركز (2) ليمسه بيده ثم ينطلق بأقصى سرعة نحو المخروط في مركز (3) ليمسه بيده ثم ينطلق بالركض للخلف بأقصى سرعة نحو المخروط في مركز (6) ليمسه بيده ، علماً ان المخاريط في المنطقة الامامية تبعد (1) متر عن الشبكة



شكل (1)

اختبار الرشاقة اثناء التغطية في مراكز (3-4-2)

التسجيل : حساب زمن الأداء بالثانية لأقرب 10/1 من الثانية

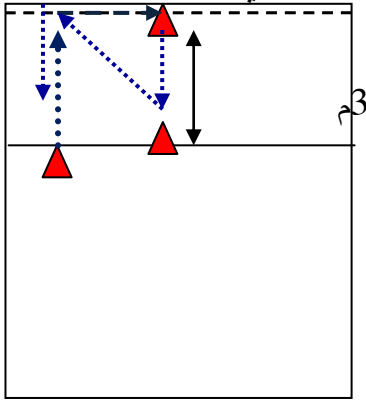
3-5-2 الاختبار الثاني:

اسم الاختبار : اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة اثناء جدار الصد والتغطية

الأدوات اللازمة :ملعب الكرة الطائرة - شواخص عدد 3

طريقة الاداء: يقف المختبر في مركز (4) وتكون قدميه خلف خط الهجوم وعلى بعد 3م من الشبكة وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بالركض لأداء جدار الصد من مركز (4) ومن ثم التحرك (لمركز 3) ليمس الشاخص الذي يبعد 3م ومن ثم الرجوع و التغطية في (مركز 3) ليمس الشاخص الموجود على بعد 3 امتار وبعدها الانطلاق (لمركز 4) لأداء حائط الصد ومن ثم الرجوع الى المكان الذي بدء منه 3م



شكل (2)

اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية

التسجيل : حساب زمن الأداء بالثانية لأقرب 10/1 من الثانية

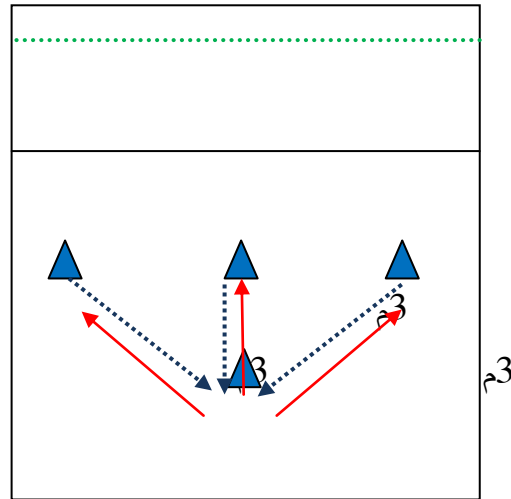
3-5-3 الاختبار الثالث :

اسم الاختبار : اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة اثناء الدفاع عن الملعب

الأدوات اللازمة : ملعب الكرة الطائرة - شواخص ارتفاع كل منها 30 سم

طريقة الأداء : يقف المختبر في مركز (6 متأخر) وعند اعطاء اشارة البدء يركض باقصى سرعة ليمس الشاخص بالقرب من خط الهجوم (مركز 6 متقدم) ثم يرجع الى مركز (6 متأخر) ويمس الشاخص ثم يركض باتجاه مركز (1) ليمس الشاخص ويعود لمركز (6 متأخر) ومن ثم ينطلق لمركز (5) ليمس الشاخص ويعود لمركز (6 متأخر) (المسافة بين الشواخص (3م)



شكل (3)

اختبار التغطية في المراكز 5-1-6

التسجيل : حساب زمن الأداء بالثانية ولأقرب 10/1 من الثانية

ملاحظة: يجب على المختبر في جميع الاختبارات الالتزام بتسلسل الأداء وإذا حصل خطأ يجب أن يصحح اللاعب أدائه ويستمر في الأداء.

3-6 الأسس العلمية للاختبارات.

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات وجب إخضاع الاختبارات إلى

الأسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية، إذ ان (الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء

ومقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية)⁽¹⁾

3-6-1 حساب صدق الاختبارات (الصدق التمييزي) :

يعد الاختبار صادقاً إذا توافرت فيه الأدلة الكافية على انه يقيس الخاصية أو السمة التي صمم

لقياسها ، فهو " قدرة الاختبار على قياس الشيء الذي وضع لقياسه فعلاً فلا يقيس شيئاً آخر " (2). هو " أن

تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من اجلها الاختبار فعلاً " (3) يعرف صدق الاختبار أو

المقياس "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله " (1)، لذلك قام الباحث بإجراء تجربة

بتاريخ 2017/4/22 على عينة تكونت من (10 لاعبين) شباب من نادي غاز الجنوب و (10 لاعبين)

ناشئين من نادي أبي الخصيب. وكما في جدول (1)

⁽¹⁾ سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000، ص252.

⁽²⁾ محمد محمود الحيلة: تصميم التعليم - نظرية وممارسة ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2003 ، ص387 .

⁽³⁾ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص22 .

⁽⁴⁾ ليلى السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، ط3، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2005 ، ص112.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للاعبين نادي أبي الخصيب وغاز الجنوب في الاختبارات

الاختبارات	لاعبو نادي أبي الخصيب		لاعبو نادي غاز الجنوب		قيمة T المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
اختبار الرشاقة في مركز 2-4-3	6.973	0.678	5.7450	0.657	5.413	0.000
اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية	5.248	0.18378	4.1040	0.13970	7.617	0.000
اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6	5.986	0.4581	4.897	0.2543	6.354	0.000

3-6-2 ثبات الاختبار.

يعرف الثبات بأنه (الاتساق في النتائج ويعتبر ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد)⁽²⁾، ومن أجل الحصول على الثبات فقد تم اختبار (10) لاعبين من نادي غاز الجنوب وذلك بتاريخ 2017/4/22 وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً ثم أعيد تطبيق الاختبارات على نفس المجموعة بعد مرور (7) أيام وذلك في يوم الثلاثاء 2017/4/29 وفي الساعة العاشرة صباحاً ، وقد تم معالجة النتائج إحصائياً كما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني لحساب معامل الثبات بطريقة الاعادة

المعاملات الإحصائية	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		معامل الثبات	الدالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اختبار الرشاقة في مركز 2-4-3	5.7450	0.657	5.254	0.5642	0.87	0.00
اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية	4.1040	0.139	4.314	0.487	0.88	0.00
اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6	4.897	0.254	4.978	0.6452	0.86	0.00

من خلال الجدول رقم (2) نجد ان جميع الاختبارات قد حققت درجة ثبات عالية وذلك من خلال مستوى الدلالة الذي تحقق لجميع الاختبارات والذي كان اصغر من 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات

3-6-3 موضوعية الاختبار: تعني الموضوعية (ان يعطي الاختبار النتيجة ذاتها او مقارنة لها اذا ما قام بتحكيمة اثنان او اكثر)⁽¹⁾. تم تقييم التجربة التي أقيمت بتاريخ 2017/4/29 من قبل محكمين* وتم الحصول على النتائج ومعالجتها إحصائياً كما مبين في جدول (3)

² - ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 جامعة البصرة، 1989، ص19

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الوارث للنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص44.

جدول (3)

يبين قيم معامل الارتباط بين قياس الحكمين الأول والثاني

معامل الثبات	الحكم الثاني		الحكم الأول		المعالجات الإحصائية اسم الاختبار
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.92	0.5842	5.6540	0.5642	5.254	اختبار الرشاقة في مركز 2-4-3
0.95	0.687	4.114	0.487	4.314	اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية
0.93	0.6952	4.7781	0.6452	4.978	اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6

*معنوي عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) اذ ان قيمة R الجدولية = (0.632)¹

ومن خلا الجدول (3) نجد ان جميع قيم الارتباط بين نتائج الحكمين كانت عالية ما يؤكد موضوعية الاختبارات.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار 16 ومايكروسوفت اكسل 2007 حسب القوانين الآتية: (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان، الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع)

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات الرشاقة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المنوال	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية
----------------	-------------------	---------	---------------	---------------	---------------------

* المحكمين:

1- أ.د رائد محمد مشنت/ الاختبارات والقياس الكرة الطائرة . جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2- أ.د محمد عوني راضي/ التعلم الحركي الكرة الطائرة. جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

¹ -وديع ياسين التكريتي: التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مطبعة الموصل 1999، ص435

اسم الاختبار					
اختبار الرشاقة في مركز 2-4-3	5.347 ثا	4.256	5.112	0.691	0.93
اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية	4.054 ثا	3.664	4.00	0.411	0.44
اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6	4.212 ثا	3.587	4.015	0.426	0.49

من خلال الجدول (4) نجد أن جميع قيم معامل الالتواء هي اقل من (1) مما يعني حسن توزيع العينة

وبالتالي إمكانية استخراج الدرجات المعيارية لها

2-4 الدرجات المعيارية لاختبارات الرشاقة

ولتحديد الدرجات المعيارية في اختبارات الرشاقة فقد استخدم الباحث الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وتم استخراج الدرجات الآتية .

جدول (5)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية القابلة لها وعدد اللاعبين لاختبارات الرشاقة

المستويات المعيارية والنسب في منحنى التوزيع الطبيعي		الدرجات المعيارية	اختبار الرشاقة في مركز 2-4-3		اختبار الرشاقة في جدار الصد والتغطية		اختبار الرشاقة في المراكز 5-1-6	
			الدرجات الخام	عدد اللاعبين	الدرجات الخام	اللاعبين	الدرجات الخام	عدد اللاعبين
جيد جدا (4.86)		100-81	3.20 فأقل	/	2.779 فأقل	/	2.934 فأقل	/
جيد (24.52)		80-61	3.274-4.55	5	2.821 - 3.601	6	-3.7434 2.934	7
متوسط (40.96)		60-41	4.656-5.968	30	4.423-3.643	29	-4.595 3.786	28
مقبول (24.52)		40-21	6.038-7.43	10	4.465-5.245	8	4.638 - 5.447	9
ضعيف (4.86)		20-1	7.42 فأكثر	5	5.287 فأكثر	7	5.49 فأكثر	6

من خلال الجدول (5) نتضح لنا المستويات التي حققتها العينة في اختبارات الرشاقة فنجد أن اكبر عدد من الطلاب كان بالمستوى (متوسط) اذ كان عدد الطلاب (30- 29 - 28) على التوالي في اختبارات الرشاقة الثلاثة واقل عدد كان بالمستوى (جيد) وكان عدد الطلاب فيه (5-6-7) في حين لم تحقق العينة أي نسبة تذكر في المستوى (جيد جدا).

وان المستوى المتوسط يشير الى الحاجة الفعلية الى تحسين مستوى الرشاقة للاعبين عينة البحث والذين يجب يتميزوا بمستوى عالي لهذه الصفة نسبة الى اعمارهم والتي تعتبر من افضل الاعمار لتطوير مستوى الرشاقة وذلك لمرونة الجهاز العضلي عند تلك الفئة وهذا ما لم نجده من خلال المستويات الظاهرة في الجدول ، وانه قلة المستوى جديد جدا مؤثر الى ضعف مستوى صفة الرشاقة لدى لاعبي عينة البحث وان بعض الافراد ممن حققوا درجات عالية جاءت نتيجة الفروق الفردية بين العينة وهذا يدعو المدربين الى العمل على رفع ذلك المستوى وعدم الاعتماد على الفروق الفردية في الاداء.

ويعزو الباحث سبب ذلك في الى ان الرشاقة تحتاج الى توافق حركي كبير وتوازن وسرعة حركية لذلك نجد اداؤهم قد تميز بالاداء المتوسط وان الرشاقة تحتاج الى كفاءة في عمل الجهاز العصبي وخاصة الأعصاب الحركية ، وسلامة الحواس تقوم بدور كبير في تنمية هذا العنصر حيث تساعد على وضوح الصورة البصرية والسمعية والحسية (الحس حركية) للواجب الحركي المطلوب تنفيذه مما يساعد الفرد على إتقان وسرعة الأداء¹ وكذلك يرى ما نقيف وهارة بأنه يجب استخدام طرق متعددة في غرضون عمليات التدريب الرياضي لمحاولة العمل على تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى الفرد الرياضي منها التغيير في سرعة وتوقيت الحركات والتغير في أسلوب أداء التمرين أو تصعيد التمرين ببعض الحركات الإضافية². حيث تتطلب الرشاقة سلامه الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاستجابة التي تجري بين الجهاز العضلي فكلما زادت سرعة الاستجابة كلما زاد التحكم في أداء المهارات الرياضية كما يسهل على الفرد اكتساب حركات جديدة وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه حيث انه يجب الحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقي عبء كبير على الجهاز العصبي المركزي وتعمل على إرهاق الفرد الرياضي نسبيا وعليه فان محاولة تنمية الرشاقة وتطويرها يحرز أحسن النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها .

كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر بها الفرد الرياضي بالتعب والإرهاق وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل . ويفضل تنمية الرشاقة في المراحل العمرية المبكرة وهذا ما عمد اليه الباحث من خلال كشف المستوى الذي يتمتع بيه لاعبي تلك الاندية من رشاقة خاصة مشابهة لبعض المهارات الفنية المطبقة اثناء الاداء الفعلي بغية تطوير تلك الرشاقة لديهم وتطوير الاداء بنفس الوقت .

5-1 الاستنتاجات :

1- أن الاختبارات التي صممها الباحث يمكن من خلالها قياس الرشاقة تماشيا مع متطلبات اداء بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة والتي غالبا ما يحتاجها اللاعب اثناء الاداء الفعلي.

2- ان الدرجات والمستويات المعيارية التي استخرجها الباحث تمثل المستوى الحقيقي لأداء عينة البحث .

¹ عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي - نظريات - التطبيقات ، ط 9 ، الاسكندرية ، 1999 ص 104.

² ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم ، مصدر سبق ذكره 2001 ص 165

3- توزعت عينة البحث على أربعة مستويات هي (ضعيف، مقبول ، متوسط ، جيد) ولم تحقق العينة أي نسبة تذكر في المستوى جيد جدا.

4- تم تأشير ضعف في مستوى صفة الرشاقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب في الاندية عينة البحث .

5-2 التوصيات:

1- استخدام الاختبارات المصممة في قياس الرشاقة كاختبارات تخصصية اثناء انتقاء اللاعبين وكذلك في البحوث المطبقة من قبل طلاب الدراسات والاولية في كليات التربية البدنية.

2- تقنين الاختبارات المصممة على عينات أخرى وفقا لتخصص الفعالية بدلا من تعميم الاختبارات العامة على بقية الفعاليات الرياضية .

3- تعميم بيانات عينة البحث على مدربي الاندية المذكورة للاستفادة منها في تطوير مستوى الصفات البدنية للاعبين وبالخصوص صفة الرشاقة .

4- القيام بدراسة مشابهة لصفات بدنية اخرى وفقا للتخصص الرياضي.

المصادر العربية والغربية

✻ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 جامعة البصرة، 1989

✻ ساري احمد . نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية . ط 1 دار وائل للطباعة والنشر ، 2001

✻ سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، 2000،

✻ شبكة المعلومات الدولية <http://www.brianmac.co.uk/agility.htm> -1

✻ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - التطبيقات ، ط 9 . الاسكندرية، 1999

✻ علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس و الإحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية 2004

✻ قاسم حسن - منصور جميل ألعنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها . جامعة بغداد . مطبعة التعليم العالي - بغداد ،

1988

✻ محمد محمود عبدالدايم، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة السلة. القاهرة. دار الفكر العربي. 1984

✻ مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2000

✻ مصطفى محمود الإمام (وآخرون) . التقويم والقياس . بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990 .

✻ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر . 1993.

✻ وديع ياسين التكريتي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مطبعة الموصل، 1999 ،

✻ Scannell ID: Testing and Measurement in moston houghton 1975

✻ Bowden Jonathan: the real world works out Walsh Terri, EXERCISE Technique, and Woman's sport any fitness sep. 94. Vol .17, Issue 6 (1994).

✻ Ekblom Bjorn: Hand book of sport Medicine and Science. Published by black well scientific publications London(1994).