

القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين و علاقتهما

بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

م.م. شيماء علي خميس

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة و أهمية البحث :

إن عناصر اللياقة البدنية تعتبر الجزء الرئيسي في نجاح أي فريق فهي ترفد اللاعب بالعناصر البدنية التي تسهم في ترسيخ وإتقان للمهارة والأداء الامثل لها .

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز باعتمادها على صفة القوة العضلية اعتمادا كبيرا لما فيها من مهارات تحتاج لهذا النوع من الاداء البدني ، فنجد إن المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وبضمنها مهارة الضرب الساحق إن أدائها يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة وعنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة والتي هي جزء من أجزاء القوة العضلية ، حيث تعتبر هذه المهارة الهجومية ذات الاداء العالي من المهارات التي تلعب دور كبير في إحراز نتائج مهمة لأي فريق وجعله من الفرق المتقدمة ، لذا فيتوجب على أي رياضي الاهتمام بهذه الناحية وإعطائها بعض الأهمية .

طبقا لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في معرفة العلاقة ومدى قوتها بين القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وكيفية تأثير احدهم على الآخر .

1-2 مشكلة البحث.

إن ترسيخ الاداء المهاري للاعب تعتمد اعتمادا كبيرا على الإعداد البدني وتوفر عناصر اللياقة البدنية عند أداء اللاعب للمهارات المتنوعة . ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس لاحظت وجود تدني في مستوى الإعداد البدني لدى طلاب المرحلة الثانية في جميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ، لذا فإن السبيل الوحيد لمعرفة سبب التدني هو معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق

1-3 أهداف البحث .

- 1- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- 2- معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

1-4 فروض البحث .

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .

1-5 مجالات البحث .

1- 5 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل للعام الدراسي 2003-2004 .

1- 5- 2 المجال الزمني : من 10/25 / 2004 ولغاية 1 / 12 / 2004 .

1- 5- 3 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

2- الدراسات النظرية .

2- 1 القوة الانفجارية .

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية باعتبارها نوع من أنواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على إنها " القدرة على تقجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد " (1)
أو إنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية " (2)

كما إن البعض الآخر من عرفها على إنها " المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى " (3)

لذا نجد من التعاريف السابقة بان أساس عمل القوة الانفجارية هو الاداء القصوى والاقتصاد بالجهد والوقت في إن واحد .

2-2 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

تعتبر هذه المهارة من المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة اذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس وبطريقة قانونية.

حيث لهذه المهارة تأثير كبير في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق باعتبارها سلاح هجومي يمتلكه اللاعب الضارب . ولذا فان لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الاداء الحركي مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنويع الاداء المهاري حسب متطلبات وظروف اللعب . لذا فان هذه المهارة تتطلب لاعبين يمتلكون على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية وذلك لاحتلالها الجزء الكبير في الاداء الحركي لهذه المهارة إضافة إلى الصفات البدنية الاخرى . كما إن هناك عدة أنواع للضرب الساحق بالكرة الطائرة ومنها ما يلي (4) :

1- الضرب الساحق المواجهة (العالي) .

2- الضرب الساحق بالدوران .

3- الضرب الساحق السريع (الواطي) .

4- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف) .

5 - الضرب الساحق من الملعب الخلفي .

3 - منهج البحث وجراءاته الميدانية .

3 - 1 منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة وهدف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم وعلية تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

3 _ 2 عينة البحث .

(1) سعد محسن إسماعيل .تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 24 .

(2) قاسم المندلاوي ، احمد سعيد : التدريب بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979 ، ص 45 .

(3) Marion Y – L – Alecander , Akinesiological Analysis of Spikein Volleyball Technical , Journal No .3 , November ,1980 , P 015 .

(4) محمد خير الحوراني . الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ – مهارات – تدريب) ، اريد ، دار الأمل للنشر ، 1996 ، ص 87 – 90 .

اشتملت عينة البحث على (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي 2003 _ 2004 ، حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية وقد تم استبعاد أفراد التجربة الاستطلاعية من عينة البحث .

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة : -

(المصادر والمراجع، الاختبارات ، استمارة جمع المعلومات، ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة ، ميزان طبي ، شريط لقياس الطول ، كرة طبية زنة (2) كغم ، طباشير) .

3-4 التجربة الاستطلاعية : -

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 1/ 11/ 2004 حيث تم خلالها إجراء الاختبارات اللازمة لعينة البحث وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً للوصول إلى نتيجة علمية من الاختبارات .

3-5 إجراءات البحث الميدانية :-

بعد الحصول على نتائج التجربة الاستطلاعية تم البدء بإجراء الاختبارات اللازمة لعينة البحث وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً للوصول إلى نتيجة علمية من هذه الاختبارات .

3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث .

3_6 _ 1 اختبار القفز العمودي من الثبات :-(1)

* الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

* الأجهزة والأدوات : (حائط امس لايفل ارتفاعه عن (3,60) ، لوحة خشب مصبوعة باللون الأسود وترسم عليها خطوط باللون الابيض بين كل خط وآخر (2 سم) ، مسحوق مغنيسيوم ، قطعة قماش لمسح علامات المسحوق بعد قراءة كل محاولة للمختبر ، يرسم خط متعامد على الحائط بطول (30 سم) .

* وصف الاداء : يغمس المختبر أصابع يده المميزة بالمسحوق ثم يقف مواجهاً إلى اللوحة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالمسحوق على اللوحة مع ملامسة العقبين للأرض ثم يستدير بعد ذلك ليقف بجانب اللوحة . بحيث تكون القدمان على خط ال (30 سم) ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين معاً للوثب للأعلى مع أرجحة الذراعين بقوة للإمام الأعلى والوصول بهما إلى أعلى ارتفاع ممكن بحيث تقع علامة المسحوق في أعلى نقطة تصل إليها حيث لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلها .

* حساب الدرجات : درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف والذراعين عالياً والعلاقة التي يؤثر بها نتيجة الوثب للأعلى مقربة إلى اقرب سنتيمتر .

* المعاملات العلمية .

* الصدق الذاتي بين (0,77 - 0,69)

* الثبات (0,74) .

* الموضوعية (0,89) .

(1) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص 56 .

3 - 6 - 2 اختبار رمي كرة طبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الوقوف . (1)

- * الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .
- * الأجهزة والأدوات : كرة طبية زنة (2 كغم) ، شريط قياس .
- * وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس ويحاول رمي الكرة إلى ابعد مسافة ممكنة دون اخذ أي خطوة إلى الأمام حيث لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل لة أفضلها .
- * طريقة التسجيل : تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للقدمين (خلف الخط) واقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض .
- * المعاملات العلمية .
- * الصدق الذاتي (0,77 – 0,66) .
- * الموضوعية (0,88) .

3 - 6 - 3 اختبار الاداء المهاري للضرب الساحق القطري . (2)

- * الغرض من الاختبار : قياس الاداء المهاري للضرب الساحق القطري في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .
 - * الأجهزة والأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي جهة الشبكة إلى ثلاث مناطق قياس كل منها (3سم) .
 - * وصف الاداء : يقوم الطالب باداء الضرب الساحق من المركز (4) بحيث يقوم المدرس بإعداد الكرات لة من المركز (3) ويقوم الطالب باداء المهارة محاولا اسقاط الكرة في المثلث الداخلي للملعب المقابل .
 - * شروط الاداء : لكل طالب مختبر (5) محاولات ويجب أن يكون الاعداد جيدا في كل محاولة وتحسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة وكما يلي :
 - في المنطقة (A) ثلاث درجات ، في المنطقة (B) درجة واحدة ، أما المنطقة (C) فخمسة درجات أما الكرة خارج فصفه .
 - * طريقة التسجيل : تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما ان الدرجة العظمى للاختبار هي (25) درجة .
 - * المعاملات العلمية .
 - * الصدق الذاتي (0,74 – 0,64) .
 - * الثبات (0,74) .
 - * الموضوعية (0,90) .
- 3-7 الوسائل الإحصائية :**

$$1-\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع}}{\text{ن}} \quad (1)$$

(1) نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 – 16) سنة ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 108 .

(2) محمد صبحي حسانين . الأسس العلمية للكرة الطائرة (طرق وقياس) ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 248 .

(1) قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 95 .

(2) قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1983 ، ص 274 .

$$\begin{aligned}
 & 2\text{-الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج (س-م)}^2}{\text{ن}}} \quad (2) \\
 & 3\text{-معامل ارتباط بيرسون} = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\sqrt{\left[\frac{\text{مج (س)}^2}{\text{ن}} - 2 \text{مج س} \right] \left[\frac{\text{مج (ص)}^2}{\text{ن}} - 2 \text{مج ص} \right]}} \quad (3) \\
 & 4\text{- اختبار } T \text{ لقياس معنوية الارتباط (ت) = ر} = \frac{\text{ن} - 2}{2\text{ر} - 1} \quad (4)
 \end{aligned}$$

4 - عرض ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض نتائج العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الساق لعينة البحث ومناقشتها (القفز العمودي من الثبات والضرب الساق) .

لأجل معرفة العلاقة بين هذه المتغيرات نلاحظ الجدول التالي

جدول (1)

(3) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 180 .

(4) وديع ياسين التكريتي، محمد حسن عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 240 .

يبين العلاقة بين اختبار القفز العمودي من الثبات والضرب

الساحق القطري لمجموعة البحث

المتغيرات المبحوثة	س-	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الارتباط
القفز العمودي	53,33	8,25	0,87	7,4	2,25	معنوي
الضرب الساحق	14,12	6,28				

نلاحظ من خلال الجدول (1) وجود اختلاف بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مما دعى الامر إلى استخراج معامل الارتباط البسيط لمعرفة نوع العلاقة فنجد ان قيمة ت ر المحسوبة هي اكثر من الجدولية وهذا يدل على ان العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والضرب الساحق هي علاقة قوية وذلك لان هذه المهارة تعتمد اعتمادا كبير على صفة القوة الانفجارية للرجلين حيث تنتقل هذه القوة من الرجلين الى الجذع ثم الى الذراعين ، فاذا كانت القوة المنقلة قوية كان الاداء لمهارة الضرب الساحق اقوى ، لذا يتوجب الاهتمام بهذه الصفة البدنية ومحاولة تجاوز أي حالة ضعف قد تحدث من إهمال هذه الناحية وكما هو الحال لدى عينة البحث .

4 - 2 عرض نتائج العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الضرب الساحق لعينة البحث ومناقشتها (اختبار رمي الكرة الطبية واختبار الضرب الساحق القطري) .

حيث نلاحظ ذلك في الجدول التالي

جدول (2)

المتغيرات المبحوثة	س-	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة ت ر المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نوع الارتباط
رمي الكرة الطبية	15,13	7,20	0,92	7,95	2,25	معنوي
الضرب الساحق القطري	14,12	6,28				

نجد من خلال الجدول (2) ان هناك اختلاف واضح بين الأوساط الحسابية ، ولأجل معرفة نوع العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الضرب الساحق لذا فقد تم ايجاد معامل الارتباط البسيط بين اختبار رمي الكرة الطبية واختبار مهارة الضرب الساحق ، وقد ظهر من خلال قيمة ت ر المحسوبة والبالغة (7,95) هي أكثر من الجدولية البالغة (2,25) مما يدل على ان الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين ومهارة الضرب الساحق هي علاقة طردية موجبة وذات تأثير كبير في نجاح الاداء المهاري لهذه المهارة فكل واحدة تكمل الاخرى بالاداء فإذا كانت احدها قوية أدى إلى تقوية الباقي ونجاح الاداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات .

5- 1 الاستنتاجات :

- 1- هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين و الاداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث .
- 2- هناك علاقة طر دية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة البحث .
- 5- 2 والتوصيات :
- 1- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها اثناء التدريب .
- 2- الاعتماد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البلايومتري من اجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين .
- المصادر العربية والأجنبية : -
- 1- سعد محسن اسما عيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 .
- 2- قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد : التدريب بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987 .
- 3- قيس ناجي ، شامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- 4- قيس ناجي، بسطويس احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- 5 - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- 6- محمد خير الحوراني . الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ - مهارات - تدريب) ، اربد ، دار الأمل للنشر ، 1996 .
- 7- محمد صبحي حسانين . الأسس العلمية للكرة الطائرة (طرق القياس) ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 8- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .
- 9- نوري إبراهيم الشوك . بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق باعمار (14 - 16) سنة ، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 .
- 10- وديع ياسين ، محمد حسن عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .

11- Mario Y – L- Alecander , Akinesiological Analysis of Spikein Volleyball Technical , Journal No. 3-November ,1980,p.15.