

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

Received: 2/8/2021

Accepted: 6/9/2021

Published: 2021

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

كلية المعارف الجامعة الاهلية

كلية المعارف الجامعة الاهلية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

<mailto:yasirmohana@uoa.edu.iq>

z.h.amr@uoa.edu.iq

مستخلص البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالمواقف الصعبة اثناء الأداء وعليه يجب ان يتسم لاعبو هذه اللعبة بعناصر اللياقة البدنية لانها تعتبر جزءاً أساسياً في نجاح أي فريق رياضي وهنا العديد من الصفات البدنية منها (القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة) والتي لها أهمية كبيرة للوصول الى افضل المستويات، فنجد ان المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ومن ضمنها مهارتي الارسال من الأعلى والضرب الساحق القطري اذ انهما يحتاجان الى القوة والسرعة حيث تلعب هاتان المهارتان دوراً كبيراً في احراز نجاح وتقدم الفريق وجعله من الفرق المتقدمة لذا فمن الضروري على أي لاعب الاهتمام بهذه الناحية ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الارسال من الاعلى والضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .
 - 2- التعرف على العلاقة الارتباطية بين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والأداء لمهارة الارسال من الأعلى والضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .
- الكلمات المفتاحية:** القوة الانفجارية، الكرة الطائرة ، لاعبين.

فرضيتا البحث:

- 1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الارسال من الأعلى والضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة لدى عينة البحث
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والأداء لمهارة الارسال من الأعلى والضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة لدى عينة البحث

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تلعب القوة العضلية الخاصة دوراً معبراً وفعالاً أساسياً في تطوير إنجاز الكرة الطائرة فضلاً عن بقية الصفات البدنية والحركية من اجل الحصول على التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم العضوية ، وترى الباحثة أن البحث في الطرق المختلفة والأساليب المتعددة للتطوير ويأخذ بنظر الاعتبار أهمية كل فعالية رياضية ومتطلباتها في تحقيق الهدف وبصورة خاصة الفعاليات التي تعتمد على قدرة عضلية والتي هي مهمة لمختلف الألعاب الرياضية وخصوصاً لعبة الكرة الطائرة ، حيث تعد من الالعاب التي تتطلب استخدام وسائل تدريبية ذات صفة تساعده على التطور حيث تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بالمواقف الصعبة اثناء الأداء وعليه يجب ان يتسم لاعبو هذه اللعبة بعناصر اللياقة البدنية لانها تعتبر جزءاً أساسياً في نجاح أي فريق رياضي وهنا العديد من الصفات البدنية منها (القوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة) والتي لها أهمية كبيرة للوصول الى افضل المستويات، فنجد ان المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ومن ضمنها مهارتا

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

الإرسال من الأعلى والضرب الساحق القطري إذ انهما يحتاجان الى القوة والسرعة حيث تلعب هاتان المهارتان دورا كبيرا في احراز نجاح وتقدم الفريق وجعله من الفرق المتقدمة لذا فمن الضروري على أي لاعب الاهتمام بهذه الناحية كما وتعد القوة الانفجارية والسرعة احد القدرات البدنية للاعداد البدني الخاص للاعب كرة الطائرة فهي تسهم في تحسين مستوى الإنجاز من خلال القفز في عملية التصويب فهي تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبني عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفريق الرياضي المتقدم ويعد الإرسال من الأعلى هو اكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا حيث انه يعتبر إرسالا هادفا أي انه يسهل للاعب توجيه الكرة والتحكم فيها ويمكن ادائه بضربة قوية تؤثر على صعوبة وفشل استلامه كما ان حركة أدائه متشابهة لحركة أداء الضرب الساحق القطري ويعتبر خطوة تعليمية سابقة لها. لقد تطور تنفيذ الضربة الساحقة من خلال الأداء الذي يتوافر فيه عنصر السرعة والقوة وقد وصلت سرعة الكرة في أولمبيات أثينا في الضرب الساحق إلى 170 كم في الساعة فضلاً عن عنصر الدقة ، والضربة الساحقة¹ هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الاولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبين ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد في ضوء ذلك مستوى الفريق .

ان مهارة الضرب الساحق القطري تضع الفريق في وضع نفسي جيد وتتطلب نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس إضافة إلى اعتمادها على مواصفات جسمية كارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة والرشاقة والتوافق الحركي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي, إن هذه المهارة تسهم في كسب النقاط للفرق سواء كانت بصورة مباشرة أم غير مباشرة ، وتشير الدراسات إلى نجاح الضرب الساحق القطري بشكل مباشر يشكل 50% عند الرجال و 40% عند النساء والسحق الخلفي يؤدي عندما يكون الظاهر موجّه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها ، و يعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء. وطبقا لما تقدم فان أهمية البحث تكمن في معرفة العلاقة ومدى قوتها بين القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والأداء المهاري للإرسال من الأعلى والضرب الساحق القطري بالكرة الطائرة ، حيث تعرف القوة²على انها: " مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه او المنافس". وتعرف القوة الانفجارية³ بانها " أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . تعتبر العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً . والقوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية والضرورية ومن أنواع الأنشطة الرياضية التي تلزم التغلب على مقاومات خارجية والتي تتميز بارتفاع قوتها . كما إن هنالك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة الانفجارية مثل رياضة رمي الرمح ورمي المطرقة ورمي القرص والتجديف والقفز والوثب والاركاظ القصيرة والمصارعة والملاكمة والألعاب الفرعية وغيرها وتعرف القوة المميزة بالسرعة(القوة السريعة)⁴ وهي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن حيث تقترن القوة بالسرعة نطلق عليها بالقوة المميزة بالسرعة ، والتي يسميها الكثير من المختصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمرادف إلى القدرة الانفجارية ، ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريب والتدريب بلعبة الكرة الطائرة لاحظت وجود تدني في مستوى الاعداد

¹ <https://zemmora.yoo7.com/t11500-topic>

² محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط6 (: القاهرة ، دار المعارف 1979) ص88

³ بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ص 98

⁴ كاظم الربيعي ، موفق المولى ؛ الاعداد البدني لكرة القدم : الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1988 ص 115

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

البدني لدى لاعبو فريق كلية المعارف الجامعة الاهلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة للسرعة للرجلين لذا ارتأت الباحثة معرفة سبب التمدني هو معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين . وكذلك نتيجة للضعف وثبات المستوى في إنجاز فعالية مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

وبما ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الصعبة والتي تتطلب توافقا حركيا عاليا في جميع مراحلها لاجل التكنيك الصحيح وبالتالي تحقيق إنجاز جيد وهذا لايمكن تحقيقه الا من خلال وجود صفات بدنية لتطوير القوة العضلية

1-2 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

3- التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

4- التعرف على العلاقة الارتباطية بين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والأداء لمهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

1-3 فرضيتا البحث :

3- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

4- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والأداء لمهارة الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى عينة البحث

1-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري : لاعبو فريق كلية المعارف الجامعة الاهلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-4-2 المجال الزمني : من تاريخ (1-2-2021) الى غاية (14-3-2021).

1-4-3 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية المعارف الجامعة الاهلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

ولتحقيق اهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والعلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبين فريق كلية المعارف الجامعة الاهلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والبالغ عددهم (25) لاعبا وقد اختارت الباحثة (6) لاعبين بالطريقة العشوائية المنتظمة عن طريق القرعة لاجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من عينة البحث الأصلي . اما عينة البحث الرئيسية (19) لاعبا

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

2- الاختبارات

3- المقابلة الشخصية

4- استمارات الاستبانة

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

5- استمارات التسجيل

6- ملعب كرة طائرة

7- كرة طائرة عدد 20

8- حاسبة الكترونية لابتوب ياباني الصنع

3-4 تحديد الاختبارات المستخدمة بالبحث:

3-4-1 الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع المرتبطة بالبحث قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات وبواقع اختبارين لكل قدرة بدنية وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحيتها لافراد عينة البحث تم الاتفاق على اختبار لكل قدرة ، اذ تم اختيار الاختبار الذي حقق نسبة اتفاق 85% فما فوق

جدول (1)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية الاختبارات المرشحة

الترشيح	النسبة المئوية	الموافقون	الاختبارات	القدرة
يوافق	90%	9	اختبار رمي كرة طبية بالذراعين	قوة انفجارية للذراعين
لا يوافق	10%	1	اختبار رمي كرة طبية بذراع واحدة	
يوافق	90%	9	الحجل على ساق واحدة	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
لا يوافق	10%	1	اختبار دبني 30 ثانية	

أولاً: اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30) متر (القوة المميزة بالسرعة) ¹:

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل . الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، شواخص عدد 2 ، خط بداية و نهاية . طريقة اجراء الاختبار : يقف المختبر و رجل القفز تمس خط البداية و الرجل الحرة (المرجحة) طليقة للخلف و عند اعطاء الأمر بالبداية يحجل المختبر بأسرع ما يمكن الى خط النهاية نعطي محاولة لكل رجل.

طريقة التسجيل : يسجل الزمن بالثانية لأقرب (1) من الثانية .

ثانياً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين رمي الكرة الطبية

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الأجهزة والأدوات :- كرة طبيه وزن (3كغم) شريط قياس . كرسي مع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي .طريقه الأداء:- يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليد من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي يوضع الحزام حول جذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في اثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع .التسجيل:- يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها .

¹ شيماء علي خميس ؛ القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، بحث منشور)

مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1ع ، 4م ، 2005)ص129

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

3-4-2 الاختبارات المهارية :

1- اختبار الارسال من الاعلى ومن الاسفل¹

الغرض من الاختبار / قياس دقة الارسال من الأعلى ومن الأسفل .
الادوات/ عشر كرات طائره ، ملعب كرة طائره قانوني ، عدد النقاط الممنوحه على المناطق المستهدفة .

مواصفات الاداء / يقوم المختبر باداء خمس محاولات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجة, ثم يقوم المختبر مرة اخرى باداء خمسة ارسالات متتالية من الأعلى (ارسال التنس) محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها اعلى درجه .
الشروط /

1- لكل مختبر عشر محاولات (خمس يستخدم فيها الارسال من الأسفل ، وخمس يستخدم فيها الارسال من الأعلى) .

2- تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة .

3- اذا لمست الكرة الشبكه او خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على (صفر)

4- اذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكانها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط ، واذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الاعلى في الدرجات .
التسجيل / يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها ، علماً بأن الدرجة النهائية هي 50 درجة .

م2

2	4	
5		
1	3	
4	2	م

2- قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

*الهدف من الاختبار :قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
*الادوات المستخدمة:ملعب كرة طائرة قانوني,كرات قانونية عدد (5),شريط ملون لتقسيم الملعب كما ي الشكل.

*مواصفات الاداء:يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز رقم(4) بحيث يقوم المدرب بأعداد الكرة لهم من مركز رقم(3)ويقوم اللاعب بأداء المهارة.
*شروط الأداء:لكل لاعب (5)محاولات على المنطقة(A).

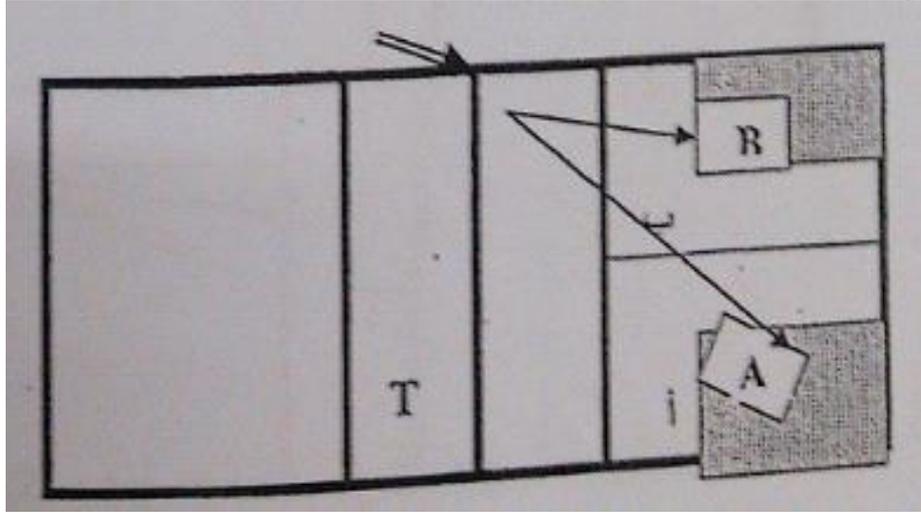
¹ محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم: : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، 1997 ، ص209 .

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

- لكل لاعب (5) محاولات على المنطقة (B).
*التسجيل: (4) درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة (B) (A).
(3) درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة الملونة.
(2) درجتان لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة (أ) او (ب).
(صفر) لكل محاولة تسقط الكرة فيها خارج الملعب.
*الدرجة العظمى: لكل منطقة (20) درجة بحيث تكون الدرجة العظمى الكلية (40).
ملاحظة: يجب ان يكون الاعداد جيدا وبخلافه تعاد المحاولة .
الشكل يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق



المعاملات العلمية :

الصدق الذاتي : (0.61 – 0.72)

الثبات : (0.76)

الموضوعية : (0.89)

3-5 تقييم أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق :

لغرض تقييم أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق قامت الباحثة بالاعتماد على درجات ثلاثة محكمين وحساب الوسط الحسابي لدرجات المحكمين .

3-6 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين بتاريخ 2021/2/2 وكان الغرض من اجراء التجربة الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تواجه الباحثة اثناء تطبيق التجربة الرئيسية وكذلك بيان مدى صلاحية الأدوات والأجهزة وكفاءة فريق العمل المساعدوالتحقق من الأسس العلمية للاختبارات البدنية المرشحة .

• الصدق :

لغرض التحقق من صدق الاختبارات قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك تحققت من صدق المحتوى .

• ثبات الاختبارات :

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينة حسن امر

لغرض التحقق من ثبات الاختبارات قامت الباحثة بإعادة تطبيقها على عينة التجربة الاستطلاعية وبمدة لا تتجاوز 7 أيام ومن ثم حساب معامل الارتباط بين الاختبار وإعادة الاختبار وبعد جمع البيانات اسفرت النتائج ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبين في جدول (1)

• موضوعية الاختبارات

قامت الباحثة باعتماد درجات محكمين اثناء إعادة الاختبار للتحقق من معامل الموضوعية ومن ثم حساب معامل الارتباط بين درجات المحكمين وقد اسفرت النتائج عن تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية كما مبين في جدول (2)

جدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية

الاختبارات	معامل الثبات*	sig	الدلالة الإحصائية	معامل الموضوعية *	sig	الدلالة الإحصائية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.895	0.000	معنوي	0.952	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	0.882	0.000	معنوي	0.931	0.000	معنوي

• معنوي اذا كانت $sig \geq 0.05$

3-7 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية على عينة قوامها (19) لاعبا بتاريخ 2021/2/1 حيث قامت بتطبيق الأداء المهاري للمهارات وتصويرها وبعد الانتهاء من الأداء المهاري لجميع افراد عينة البحث قامت بتطبيق الاختبارات البدنية وبعد اجراء الاحماء لافراد عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد اذ تم التطبيق في ملعب الكرة الطائرة في كلية المعارف الجامعة الاهلية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم تدوين البيانات باستمارات تسجيل خاصة وتم تهيئة البيانات لمعالجتها احصائيا .

3-8 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

4-1 عرض وتحليل المؤشرات الإحصائية للمتغيرات المبحوثة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لدى عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	49.6	50	4.88	-0.245
القوة الانفجارية للذراعين	5.2	5	1.23	0.487
أداء مهارة الارسال	7.2	7	1.18	0.508

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

أداء الضرب الساحق	مهارة	6.9	7	2.35	0.127-
----------------------	-------	-----	---	------	--------

يبين جدول (3) ان قيم معاملات الالتواء للاختبارات البدنية وتقييم الأداء المهاري جاءت جميعها على التوالي (-0.245 ، 0.487 ، 0.508 ، -0.127) وهي لا تتجاوز +1 وبهذا فان جميع قيم المتغيرات كانت موزعة توزيعاً اعتدالياً .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة علاقات الارتباط

جدول (4)

يبين قيم معامل الارتباط بين القدرات البدنية وأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق لدى عينة البحث

القدرات البدنية	قيمة ر المحسوبة مع أداء الارسال	sig	الدلالة الإحصائية	قيمة ر المحسوبة مع أداء الضرب الساحق	sig	الدلالة الإحصائية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.542	0.001	معنوي	0.711	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	0.695	0.000	معنوي	0.688	0.000	معنوي

يبين جدول (4) ان قيمة معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء مهارة الارسال بلغ (0.542) وبمستوى خطأ 0.001 وهو اقل من مستوى الدلالة 0.05 كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الارسال 0.695 وبمستوى خطأ 0.000 وهو اقل من مستوى الدلالة 0.005 وهذه النتائج تشير الى وجود علاقة ارتباط معنوية وطرديّة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء الارسال وبين القوة الانفجارية للذراعين وأداء الارسال، اذ ان امتلاك اللاعب للقوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين سوف ينعكس بشكل إيجابي على أداء مهارة الارسال اذ امتلاك القوة سوف ينتقل الى الكرة بالنقل الحركي الصحيح الى الذراع وتستخدم سرعة الكرة الموجهة الى الفريق الخصم بقوة عالية ولا يتمكن الفريق من صدها وبهذا تكون اكثر فاعلية في تسجيل نقطة مباشرة من الارسال كما يبين الجدول (4) ان قيمة معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين وأداء مهارة الضرب الساحق بلغ (0.711) وبمستوى خطأ 0.000 وهي اقل من مستوى الدلالة 0.05 ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين القوة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الضرب الساحق بلغ 0.688 وبمستوى خطأ 0.000 وهو اقل من مستوى الخطأ 0.05 وهذه النتائج تشير الى وجود علاقة معنوية وطرديّة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين وأداء مهارة الضرب الساحق . فالعلاقة بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين والضرب الساحق هي علاقة معنوية وطرديّة لان هذه المهارة تعتمد اعتماداً كبيراً على صفة القوة للرجلين اذ انتقال هذه القوة الى الذراعين وتضاف لها قوة الذراعين وبذلك يكون أداء الضرب الساحق بقدر عال من القوة الناتجة سوف يكون ذا فاعلية كبيرة جداً ، لذ يتوجب الاهتمام بهذه الصفة البدنية ومحاولة تجاوز أي ضعف قد يحدث من اهمال هذه الصفة¹

¹ شيماء علي خميس؛ مصدر سبق ذكره ، ص127

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث ياسر محمد حمود

الباحث زينته حسن امر

ويعزى السبب الى أهمية عنصر القوة الانفجارية للذراعين حيث تعرف بانها
" المقدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى ¹

وكذلك أهمية القوة المميزة بالسرعة " التي تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى
الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم والكرة الطائرة وهي من أكثر أنواع القوى
المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والارتقاء بالراس وفي سرعة أداء
الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات
المطلوبة بالسرعة المناسبة ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب فانه يحتل نسبة كبيرة من الزمن
المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتميز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط ،
تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى
الأداء في كثير من المنافسات الرياضية ².

تحتاج اليها مهارتان لكي يتم الأداء بأعلى درجة . وهما من العناصر المهمة جدا في كثير من
الألعاب و الفعاليات الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة حيث تعمل زيادة مستوى القوة الانفجارية
للذراعين في زيادة قوة الدفع للكرة لحظة الارسال والضرب الساحق مما ساعد على انطلاق الكرة
بأقصى سرعة مما يساعد على تحقيق نتائج جيدة في الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباب الخامس :

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات .

الاستنتاجات :

-ان القوة المميزة بالسرعة للرجلين لها دور مهم في أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق بلعبة
الكرة الطائرة .

- ان القوة الانفجارية للذراعين تلعب دورا ايجابيا في أداء مهارتي الارسال والضرب الساحق
بلعبة الكرة الطائرة .

- أن سبب الدلالة الإحصائية بالنتائج جاءت معنوي لصالح الاختبارات من خلال تنفيذ تمارين
مهارة بالشكل الصحيح.

التوصيات :

-التأكيد على تطوير القدرة المنبعثة للأطراف السفلى.

- التأكيد على تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا.

- التأكيد عن ضبط الأداء المهاري للارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

- التأكيد على استخدام الاختبارات التي تقترب من ظروف اللعب والمنافسة عند قياس الصفات البدنية
والمهارة للاعب كرة الطائرة.

-العمل على دمج التدريبات البدنية والمهارة مع بعضها البعض وتجنب الأساليب القديمة التي تدعو
الى فصل التدريبات البدنية عن التدريبات المهارة .

- ضرورة إجراء بحوث مشابهة باستخدام عناصر بدنية مختلفة لم تتطرق اليها الدراسة ومعرفة
العلاقة بينها وبين المهارات الأساسية بكرة الطائرة .

- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات اخرى.

¹ قاسم المندلوي؛ احمد سعيد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979 ، ص45

² كاظم الربيعي ؛ الاعداد البدني في كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000 ، ص17

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي
الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة
الباحث زينته حسن امر
الباحث ياسر محمد حمود

المصادر:

- 1-TUPIN BERNARD:preparation et entrainement du footballeur-edition Amphora-PARIS 1990
- 2- Muhammad Hassan Allawi; Mathematical Psychology, 6th Edition (Cairo, Dar Al-Maaref 1979)
- 3- Bastawisi Ahmed; Foundations and theories of sports training: Cairo, Arab Thought House, 1999
- 4- Kazem Al-Rubaie, Muwafaq Al-Mawla; Numbers hands for soccer: Mosul, Dar Al-Kutub for Publishing, 1988
- 5- Shaima Ali Khamis; The explosive power of the arms and legs and their relationship to the performance of the skill of crushing hitting in volleyball, published research (Journal of Physical Education Sciences, University of Babylon, Volume 1, Volume 4, 2005)
- 6- <https://zemmora.yoo7.com/t11500-topic>
- 7Qasim Al-Mandalawi; Ahmed Saeed: Al-Dadreeb between theory and practice, Baghdad, Baghdad University Press, 1979
- 8Kazem Al-Rubaie; Physical preparation in football, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul, 2000
- 9Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim: The scientific foundations of volleyball and measurement methods. i 1: (Cairo, Book Center for Publishing, 1997).

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي
الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة
الباحث زينته حسن امر
الباحث ياسر محمد حمود

علاقة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين بأداء مهارتي
الارسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الباحث زينته حسن امر
كلية المعارف الجامعة الاهلية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الباحث ياسر محمد حمود
كلية المعارف الجامعة الاهلية

<mailto:yasiralmohana@uoa.edu.iq>

z.h.amr@uoa.edu.iq

Abstract :

The relationship of the explosive force of the arms and the distinctive force of velocity for the two men with the performance of the skills of serving and spiking with volleyball

The game of volleyball is a group sport that is characterized by difficult situations during performance, and therefore the players of this game must be characterized by the elements of physical fitness because it is considered an essential part in the success of any sports team and here are many physical characteristics, including (strength, speed, elongation, flexibility and agility) as well as many skillful qualities of them. (Scoring, patience, handling and deception) which have great importance to reach the best levels, we find that offensive skills in volleyball, including the skills of serving and hitting, as they need strength and speed, as these two skills play a major role in achieving the success and progress of the team and making it one of the advanced teams. It is necessary for any player to pay attention to this aspect, and the research aims to:

1- Knowing the correlation between the explosive force of the arms and the performance of the skill of serving and crushing volleyball in the research sample.

2- Knowing the correlational relationship between the force and the characteristic velocity of the two men and the performance of the skill of serving and crushing volleyball in the research sample.

Hypothesis search:

1- There is a statistically significant correlation between the explosive power of the arms and the performance of the skill of serving and crushing volleyball in the research sample

2- There is a statistically significant correlation between the force characteristic of speed for the two men and the performance of the skill of serving and crushing volleyball in the research sample

Keyword: Explosive, force ,volleyball, Players .