

قوة القبضة وعلاقتها بدقة الإرسال المتموج الامامي والضرب الساحق المستقيم لدى لاعبي

منتخب تربية المثني بالكرة الطائرة

م.م. علي عبد الكاظم عبد الرزاق

العراق. المديرية العامة لتربية المثني

aliabdkadem88@gmail.com

الملخص

تم التطرق في البحث الى الإعداد البدني كونه يُعد عاملاً مهماً يدخل في تدريب كافة الفعاليات الرياضية لاسيما الكرة الطائرة وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة خاصة أثناء المنافسة (المباريات) ، والكرة الطائرة شأنها شأن باقي الأنشطة الرياضية ولا يمكن الوصول فيها دون التخصص ، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حالياً إلى مستوى عال جداً من التطور . وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين قوة القبضة ودقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة . وأفترض الباحث وجود ارتباط معنوي بين قوة القبضة ودقة الإرسال المتموج الامامي والضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة . واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث الحال ، أما العينة فتمثلت بلاعبي منتخب تربية المثني بالكرة الطائرة للموسم الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ والبالغ عددهم ١١ لاعباً

الكلمات المفتاحية: قوة القبضة ، دقة الإرسال المتموج ، الضرب الساحق المستقيم ، الكرة الطائرة.

تعد رياضة كرة الطائرة من الألعاب الفرقية والتي تحتاج إلى قدرات بدنية وحركية عالية ، إذ يحاول كل فريق إحراز الفوز والتي هي غاية لكل لاعب ولا يتم إحراز هذا الفوز إلا بتكامل العوامل التي تؤثر على إحراره . وتعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية وهي من الألعاب الرياضية الجماعية التي استهوت قلوب المشاهدين لما تمتاز به هذه اللعبة من أساسيات مهارية وبدنية جذابة. إذ تجذب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى بعدم ارتباطها بزمن معين. كذلك كيفية التعامل مع الكرة حيث تارة نجدها ملموسة وأخرى ممسوكة وفي الثالثة مضروبة بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك لاعبين في الملعب . (محمد حسن ، ١٩٩٨ ، ص٩) ويعتبر الإعداد البدني عامل مهم في تدريب الكرة الطائرة وتكمن أهمية هذا الإعداد بصورة لا ريب فيها خاصة أثناء المنافسة (مباريات) الكرة الطائرة. ويذكر لاري كيش " إن الإعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الايجابي المؤثر في نتيجة المباراة هذا لو كانت الفرق جميعها في نفس مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي ."

(محمد حسن ، ١٩٩٨ ، ص٦٩)

والكرة الطائرة شأنها شأن باقي الأنشطة الرياضية ولا يمكن الوصول فيها دون التخصص، فقد وصلت لعبة الكرة الطائرة حاليا إلى مستوى عال جدا من التطور ، ولقد أدت محاولات الوصول إلى أعلى المستويات في عدة مسابقات أو أنشطة رياضية إلى استهلاك القوى بدون فائدة وأصبح هدف الناحية العملية تخصص على مستوى عال يؤدي بهدف تطور مستوى الرياضي تطورا متكاملا الجوانب، وبناء على ذلك أصبح للتدريب الرياضي جانبين أساسيين هما الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص . وإذ "تعد الصفات البدنية الخاصة لأي لعبة من العناصر الأساسية المطلوبة للنجاح والاستمرار في تلك اللعبة والتي تمكن الرياضي على أداء مختلف المهارات الخاصة باللعبة وهي تشكل الحجر الأساس للوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب" (الزهيري ، ٢٠٠٣ ، ص٥٧)

أن إتقان اللاعب للمهارات الخاصة والمختلفة في كرة الطائرة يتطلب قدرات بدنية وحركية عالية تؤهل لأداء المهارات المتنوعة من أجل تحقيق أفضل مستوى في الأداء وكذلك يتطلب من العملية التدريبية أعداد متكاملة للرياضيين في كافة النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخططية إذ أن لا يمكن وضع الكرة في بداية كل مباراة بدون الإرسال ويعني الرمية التي يبدأ بها اللاعب الكرة وتحدد قوانين لعبة كرة الطائرة طريقة ومكان أدائه .

اما المهارة الثانية فهي لا تقل عن الإرسال في أهميتها كونها من المهارات الحاسمة في تسجيل النقاط الا وهي الضرب الساحق او كما تسمى بـ"الهجوم الساحق ويسمى احيانا الضربة الساحقة يعني ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب المنافس وبإحدى الذراعين ويعتبر الهجوم الساحق هو السلاح الاول في تحقيق نقطة لفرقه ويحتل نسبة ٢١% من بقية المهارات". (الجميل ، ١٩٩٦ ، ص١٨١)

ويعتمد الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة على الصفات البدنية العامة بشكل عام والخاصة بشكل خاص ولكون الإرسال والضرب الساحق هما من اهم المهارات الأساسية والذان يعدان مفتاحي اللعبة وفرصهما شبه محققة لإحراز النقاط ويراعى في طريقة أدائهما السرعة والمسافة والارتفاع والمكان الذي سوف تلعب إليه الكرة لذا فهما يتطلبان الدقة من اجل الوصول إلى نموذج الأداء الصحيح والمنتقن لهما. ومن خلال تواجد الباحث في بطولات منتخبات التربية التي تقيمها المديرية العامة للتربية الرياضية في وزارة التربية لاحظ إن عدد من اللاعبين لا يراعون قوة القبضة في أثناء أداء مهارتي الإرسال او الضرب الساحق وقد يكون السبب قلة توجيه المدربين لهذه الحالة ، الأمر الذي أثار انتباه الباحث ، من هنا برزت مشكلة البحث بدراسة قوة القبضة وعلاقتها بدقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين قوة القبضة ودقة الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث عينة البحث بلاعبين منتخب تربية المثلى بالكرة الطائرة للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (١١) لاعبا .

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- اختبار قوة القبضة: الملحق (١) (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ص٣٤)

- اختبار دقة الإرسال: الملحق (٢) (التكريتي ومحمد علي ، ١٩٨٦ ، ص٢١٠)

- اختبار دقة الضرب الساحق: الملحق (٣) (حسانين ، محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم ، ١٩٩٧ ، ص٩٦)

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- داينمو ميتر لقياس قوة القبضة .

- كرة طائرة عدد (٥).

- شريط قياس.

٢-٤ التجربة الرئيسية: أجريت التجربة على عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥ في قاعة الموهبة الرياضية المغلة في الرميثة .

٢-٥ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات واستخدم القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

٣-١ عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج عينة البحث:

الجدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

الاختبارات	المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قوة القبضة/كغم		٤٤,٦٣٦	٥,٢٧٧
دقة الإرسال المتموج الأمامي/درجة		٢٢,٩٠٩	٤,٣٢٣
دقة الضرب الساحق/درجة		٢٢,٧٢٧	٤,١٢٥

٣-١-٢ عرض علاقة الارتباط لاختبار عينة البحث

الجدول (٢) يبين الارتباط بين قوة القبضة ودقة الإرسال المتموج الأمامي والضرب الساحق بالكرة الطائرة

الاختبارات	المعالم الإحصائية	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	النتيجة
دقة الإرسال المتموج السحري		٠,٧٠٣	٠,٥٢١	ارتباط معنوي موجب
دقة الضرب الساحق		٠,٥٩٩	٠,٥٢١	

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج من الجدول (٢) أن هناك علاقة ارتباط معنوي بين قوة القبضة ودقة الإرسال المتموج الأمامي والضرب الساحق بالكرة الطائرة ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية قوة القبضة وأثرها في توجيه الكرة مع التحكم في جهة الضربة وإرسال الكرة إلى مسارها فوق الشبكة نحو الاتجاه الصحيح ، إذ يذكر (حسانين)

(أنها عامل مهم في العديد من الأنشطة مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة ، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز) (حسانين ، ١٩٩٥ ، ص٤٥٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- وجود ارتباط معنوي بين قوة القبضة ودقة الإرسال المتموج الأمامي بالكرة الطائرة .
- ٢- وجود ارتباط معنوي بين قوة القبضة ودقة الضرب الساحق المستقيم بالكرة الطائرة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد من قبل المدربين على قوة قبضة اللاعبين خلال أداء الوحدات التدريبية.
- ٢- إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة قوة القبضة بالمهارات الأخرى لفعاليات اخرى.

المصادر

- التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، طه (١٩٨٦): الإعداد البدني للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- حسنين ، محمد صبحي ، (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول (ط٣) ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- حسنين ، محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧) : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- الزهيري ، سيهان محمود (٢٠٠٣): قوة القبضة وعلاقتها بدقة الإرسال العالي الطويل والواطئ القصير بالريشة الطائرة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان محمد نصر الدين (١٩٨٢): اختبارات الأداء الحركي (ط١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- غزال ، عبد الكريم قاسم وشيخو خالد فيصل (١٩٩٦): قوة القبضة وعلاقتها بقوة الرمية الحرة بكرة اليد ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد الثالث .

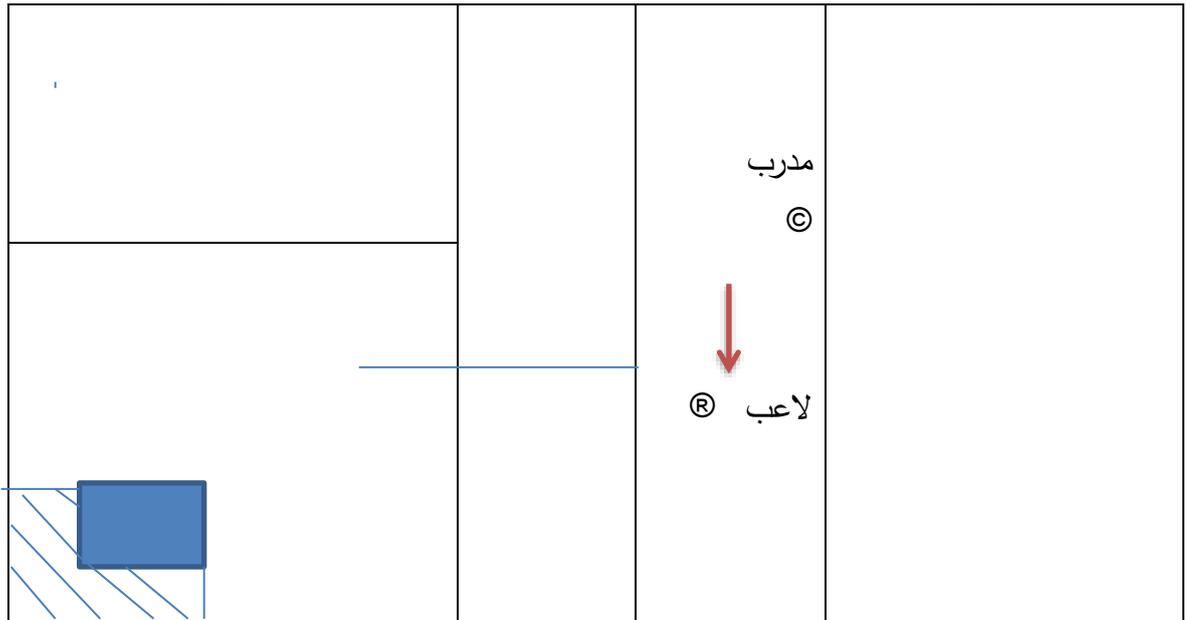
١- اختبار قوة القبضة

- الهدف: قياس القوة القصوى لعضلات القبضة .
- الأدوات: جهاز الديناموميتر .
- الأداء: يمسك المختبر بجهاز الديناموميتر في قبضته (اليمن واليسار) بحيث يملأ الجهاز قبضة اليد ، ثم يقوم بالضغط (في حركة عصر) على الجهاز محاولاً إخراج أقصى قوة لديه ، ونتيجة لذلك سيتحرك مؤشر الجهاز ليعبر عن القوة العضلية لقبضة المختبر بالكيلو غرام ويجب أن لا يتخلل الأداء أية مرجحة للذراع الحامل للجهاز كما يجب ألا يلمس المختبر أي جسم خارجي أو جسمه أثناء الأداء .
- التسجيل: تسجيل أفضل محاولة من محاولتين . (علاوي ورضوان ، ١٩٨٢ ، ص٣٤)

ملحق (٢)

٢- اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم (حسانين ، ١٩٩٧ ، ص٢٠٨)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم .
- الادوات: ٣ كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان موضوعتان كما موضح بالشكل الاتي:
- مواصفات الأداء: الضرب من مركز ٤ ، الاعداد (عن طريق المدرب) من المركز ٣ . وعلى المختبر اداء ١٥ ضربة ساحقة اخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز ١) .
- التسجيل: ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط في المنطقة المخططة ، نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط في المنطقة (أ) او المنطقة (ب)



ملحق (٣)

٣- اختبار دقة الإرسال المتموج الامامي

- غرض الاختبار: قياس دقة الإرسال

- طريقة الأداء:

يقف المختبر بوضع الإرسال في المنطقة المحددة للإرسال عند سماع الصافرة يقوم المختبر بأداء أحد أنواع الإرسال المذكورين وعند سقوط الكرة على أحد المواقع (الأرقام) المحدد تحتسب النقطة مع العلم أن عدد المحاولات هي (١٠) لكل إرسال ويكون المجموع من (٤٠) نقطة والمحاولة التي تكون في الخارج تحتسب (صفر) .

(التكريتي ومحمد علي ، ١٩٨٦ ، ص ٢١٠)

ملاحظة: الرسم يوضح الإبعاد والمجالات المحددة والمرقمة .