



حكومة اقليم كردستان – العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة صلاح الدين – أربيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولية

**القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بالضرب الساحق في كرة طائرة لدى طلاب
مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية جامعة صلاح الدين**

بحث مقدم الى
مجلس كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية جامعة صلاح الدين – أربيل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة بكالوريوس في فلسفة التربية الرياضية

من قبل

هيوأ طاهر ابراهيم

عبدالواحد كمال جلال

رؤناهي نادر عثمان

بإشراف:

م.أ.د. ناواز حمه نوري فتاح

1445 هجري

2024 ميلادي

2724 كوردي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قَالُوا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا اِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا ۗ اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَكِیْمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة (32)

الاهداء

إلى

اباءنا وأمهاتنا وفاء

اخواننا وأخوتنا محبة

زملائنا وأصدقائنا اخلاصا

الباحثون

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا واعتنا على اتمام هذا البحث. شكرنا وحبنا لأبويننا اللذين تحملوا كل ما لقيناه من مصاعب الدراسة. واعترافاً مننا بالفضل والامتنان نتقدم بوافر الشكر والعرفان الى {د. اواز حمه نوري} المشرفة على هذا البحث وبكل فخر وحب نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين .

ونتقدم بجزيل شكرنا وامتناننا الى والسادة الخبراء والمختصين. كما نتقدم بالشكر والاعتزاز إلى زملائنا طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية الذين كانوا عينة البحث , ونتقدم بشكرنا الى موظفي مكتبة الكلية لمساعدتهم خلال العمل في هذا البحث وتعاونهم التام معنا وختاماً تحياتنا وتقديرنا الى كل من يحملون في قلوبهم الحب لنا وساهموا في انجاز بحثنا هذا.

والله الشكر من قبل ومن بعد.

الباحثون

ملخص البحث

القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بالضرب الساحق في كرة طائرة لدى طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين .

بإشراف

م.أ.د. نواز حمه نوري

مقدم من قبل

رؤناهي نادر عثمان

عبدالواحد كمال جلال

هبوا ظاهر ابراهيم

يشمل البحث على خمسة ابواب الباب الاول

المقدمة واهمية البحث حيث يعتبر لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز باعتمادها على صفات بدنية عديدة ومن اهمها صفة القوة حيث يمكن الاعتماد عليها كثيرا كما ان اغلب المهارات تحتاج لهذا النوع من الاداء البدني

ف نجد ان المهارات الهجومية في الكرة الطائرة واخصها مهارة الضرب الساحق ان اداء جميع المهارات يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة و عنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة والتي هي جزء من اجزاء القوة العضلية حيث تعد هذه المهارة الهجومية ذات الاداء العالي من المهارات التي تلعب دور كبير في احراز نتائج مهمة لاي الفريق اما ومشكلة البحث ومن خلال محاضرات كرة الطائرة لاحظنا وجود ضعف في مستوى الاعداد البدني لدى طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين بالكرة الطائرة في جميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية للرجلين لذا فان السبيل الوحيد سبب التدني هو معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري لمهارة الضرب الساحق.

كما يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين واداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة. وكانت فرض البحث هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين و الاداء المهاري للضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة

وشتمت الباب الثاني على الدراسات النظرية و المشابهة ومنها تعتبر هذه المهارة من المهارات الاساسية ومن المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة اذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الي ملعب المنافس وبطريقة قانونية حيث لهذه المهارة تأثير كبير في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق باعتبارها سلاح هجومي يمتلكه اللاعب الضارب ولذا فان المهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية السرعة والتوافق والدقة في الاداء الحركي مما يتيح اللاعب التعرف السليم وتنويع الاداء المهاري حسب متطلبات وظروف اللعب .

اما الثالث منهج البحث والمجتمع والعينة والاختبارات بينما الباب الرابع كانت عرض وتحليل ومناقشة النتائج وانتهت بالباب الخامس وكانت الاستنتاجات والتوصيات.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الفقرة
I	الآية القرآنية	
II	الإهداء	
III	شكر وتقدير	
IV	ملخص البحث	
V	قائمة المحتويات	
	التعريف بالبحث	1
1	المقدمة وأهمية البحث	1-1
1	مشكلة البحث	2-1
2	اهداف البحث	3-1
2	فرض البحث	4-1
2	مجالات البحث	5-1
	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
3	الدراسات النظرية	1-2
6	القوة الانفجارية	1-1-2
6	مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	2-1-2
8	الدراسات المشابهة	2-2
	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
9	منهج البحث	1-3
9	مجتمع البحث وعينته	2-3
9	الوسائل المستخدمة في البحث	3-3
9	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	1-3-3
10	الاختبارات المهارية والبدنية	2-3-3
10	اختبار الوثب المعدل السارجنت (للجنسين)	1-2-3-3
11	اختبارات الضرب الساحق	2-2-3-3
11	التجربة الاستطلاعية	4-3
11	التجربة الرئيسية	5-3
12	الوسائل الاحصائية تم معالجة النتائج بنظام احصائي spss	6-3
	عرضة وتحليل ومناقشة النتائج	4
14	عرض النتائج وتحليلها	1-4
	الاستنتاجات والتوصيات	5
15	الاستنتاجات	1-5
15	التوصيات	2-5
16	المصادر	

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تتميز باعتمادها على صفات بدنية عديدة ومن اهمها صفة القوة حيث يمكن الاعتماد عليها كثيرا كما ان اغلب المهارات تحتاج لهذا النوع من الاداء البدني فنجد ان المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وخصها مهارة الضرب الساحق ان اداء جميع المهارات يحتاج إلى صفة القوة العضلية بصورة عامة و عنصر القوة الانفجارية بصورة خاصة والتي هي جزء من اجزاء القوة العضلية حيث تعد هذه المهارة الهجومية ذات الاداء العالي من المهارات التي تلعب دور كبير في احراز نتائج مهمة لاي الفريق، (احمد، نصردين، 200:83).

لذا فيتوجب على أي رياضي الاهتمام بهذه الصفة واعطائها الاهمية المناسبة وكل حسب اللعبة التي يمارسها الرياضي - كما ان عناصر اللياقة البدنية تعد الجزء الرئيس في نجاح اي فريق فهي تساعد اللاعب بالاستمرار في المنافسة التي تسهم في ترسيخ المهارة والاداء الامثل لها، والكرة الطائرة هي احد الالعاب التي تهتم كثيرا بصفات السرعة والمرونة والقوة العضلية بجميع اجزائها،(حماد 2001:167)

كما إن للقوة العضلية اهمية نسبية لكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة وخاصة مهارة الضرب الساحق المواجه العالي حيث تأخذ هذه المهارة النسبة الأكبر من هذه الصفة وذلك بسبب العدد الكبير من الارتقاعات التي تؤدي خلال المباراة الواحدة . طبقا لما تقدم فان اهمية البحث تكمن في معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري للضرب الساحق بالكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث:

الضرب الساحق احد المهارات الاساسية التي تحتاج الى صفة القوة الانفجارية بصورة خاصة بسبب الارتقاعات الكثيرة التي يؤديها اللاعب خلال المباراة الواحدة ونتيجة للملاحظة المباشرة من قبل الباحثين وجد انه هناك تقصير في اداء هذه الصفة وعدم الاستمرار بالقفز بنفس الوتيرة على مدى وقت المباراة او الوحدة التدريبية. لذا ترسخ الاداء المهاري للاعب والتي تعتمد اعتمادا كبيرا على الاعداد البدني وتوفر صفات البدنية عند اداء اللاعب المهارات متنوعة ومن خلال محاضرات درس كرة الطائرة لاحظنا وجود ضعف في مستوى الاعداد البدني لدى طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين بالكرة الطائرة في جميع الصفات البدنية ومنها على وجه الخصوص صفة القوة الانفجارية للرجلين لذا فان السبيل الوحيد سبب التدني هو معرفة العلاقة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والاداء المهاري لمهارة الضرب الساحق.

3-1 اهداف البحث:

التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين واداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة.

4-1 فرض البحث:

هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للرجلين و الاداء المهاري للضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين.

2-5-1 المجال الزمني: من 14/11/2023 ولغاية 28/3/2024 .

3-5-1 المجال المكاني: القاعة المغلقة لكلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين.

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية.

انواع القوة....

القوة العضلية:

للقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى كالتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة .. الخ فالقوة هي اساس الحركة التي يستطيع الانسان من خلالها ان يحرك شيئاً او مقاومته، والقوة هي التي يبني عليها انجازات اللاعبين ، لذلك يمكننا القول ان الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي العامل الاساس لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء، لذا يسعى الرياضيين دائماً لتطوير قوتهم كي يحسن الاداء الحركي طبقاً لتكنيك اللعبة من خلال التدريبات النوعية المتخصصة للاداء المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن من الانتاج الحركي ، لذا ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية ، واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن ان يحقق بقدراته البدنية الانجاز ، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة أي كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها ، ومن خلال هذه المقدمة تذكر تعريف القوة على انها قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها.

أهمية القوة العضلية:

- ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطسة البداية في السباحة إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة (القوة × السرعة).
- ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة - وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة - حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين زيادة قوة الدفع أو الشد إلى سرعة قطع المسافة في اقل زمن ممكن.
- وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوى كما في المصارعة والملاكمة وغيرها.
- ترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي.

- تمتع الانسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يسهم في وقايتها من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل القوام الجيد. والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس، وتضفي عليه نوعا من الاتزان الانفعالي.

انواع القوة العضلية:-

هناك انواع للقوه العضلة عددة اختلف المختصون هذه النواع ولكن اجمع الغلب منهم على التالي :

1. القوة القصوى (العظمى).

2. القوة الممّزة بالسرعة.

3. تحمل (القوة).

القوة القصوى: وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب وخاصة لاعب رفع الاثقال والمصارعة الخ . اذ هي عبارة عن اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي.

القوة المميزة بالسرعة: وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على أنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كما في العاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعب العدو السريع ومهارات ركل الكرة

تحمل القوة: تحمل القوة يعني عند الرياضيين هو قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفه الكثير من العلماء بانه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية ، وان تحمل القوة يعني الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة . ومن الرياضات التي تحتاج الى تحمل القوة هي السباحة والتجديف والجمباز والجودو والملاكمة والمصارعة الخ...

العوامل المؤثرة بالقوة العضلية:

1. نوع الألياف العضلية: يحتوي الجسم على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، ام البيضاء فليديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة، والألياف البيضاء هي المطلوبة للسرعة.

2. المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة: النمط العصبي للفرد التوافق العضلي العصبي) وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة، في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.
3. القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى انعدام إتقان الفرد الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء أو الى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.
4. قابلية العضلة للامتطاء: ان العضلة القابلة للامتطاء تستطيع ان تعطي انقباضاً سريعاً وقويا بعكس العضلات القليلة الامتطاء، ولا يقتصر أهمية الامتطاء على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهميته كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة.
5. قوة الإرادة: ان قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد الرياضي من خلال التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده.
6. زاوية الشد العضلي: ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز نقل الجسم، خط عمل القوة، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية، أن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للملاعب متلامزا مع مسار خط عمل القوة، أي في خط مستقيم، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم، كما لزاوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا.
7. المرونة: أن حركة المفاصل اذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فإنه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.
8. رد الفعل: بعد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر في زمن انجاز الركض وهو يعني تقدير استجابة الفرد للحافز.
9. الخصوصية: أن برامج التدريب لتحسين السرعة يجب ان تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة.
10. الزوجة العضلة: وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الانقباض العضلي (ان الزوجة هيما يعترض الانقباض العضلي داخل اللويقات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها).

11. العمر والجنس: من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال إلى سرعتهم القصوى بين ٢٣-١٩ سنة والنساء بين ٢٢-١٧ سنة من العمر، وتكون نسبة ٨٥% ما تصل اليه النساء السرعة الرجال ...

2-1-1 القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعاريف كثيرة لمصطلح القوة الانفجارية باعتبارها نوع من انواع القوة العضلية فقد عرفها البعض على انها قدرة على تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن الاداء حركي مفرد أو أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية لية "كما ان البعض الآخر من عرفها على انها " المقدرة في اعطاء القوة بالسرعة القصوى (عندالخالق,107)

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

2-1-2 مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

تعتبر هذه المهارة من المهارات الاساسية ومن المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة اذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الي ملعب المنافس وبطريقة قانونية حيث لهذه المهارة تأثير كبير في إحراز النقاط و الفوز الحاسم للفريق باعتبارها سلاح هجومي يمتلكه اللاعب الضارب (جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم سليمان: 231) ولذا فان المهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية السرعة والتوافق والدقة في الاداء الحركي مما يتيح اللاعب التعرف السليم وتنوع 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 اضافة الي الصفات البدنية الأخرى كما ان هناك عدة أنواع للضرب الساحق بالكرة الطائرة ومنها ما يلي

تعريف الضرب الساحق:

مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة اذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بيد واحدة بسرعة وقوة من فوق الشبكة الي ملعب الفريق المنافس وبطريقة قانونية. ويعد الضرب الساحق هو السالح الفعال في تحقيق نقطة للفريق وكذلك له اثر كبير في إثارة حماس الجمهور والتفاعل مع المباراة وتتطلب هذه المهارة عند أدائها إلى درجات عالية من القوة والسرعة والدقة كذلك التحمل (المطاولة) (أداء عدد غير محدد من الضربات في أثناء المباراة الواحدة كما أنها تتطلب نوعية معينة من اللاعبين الذين يمتازون بحسن التصرف وسرعة لبدئية والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء

انواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة، يقسم الضرب الساحق الى نوعين:

• اولا حسب الاتجاه:

1-الضرب الساحق القطري

2-الضرب الساحق المستقيم

• ثانيا: حسب الارتفاع:

1- الضرب الساحق العالي. 2- الضرب الساحق المتوسط. 3- لضرب الساحق الواطئ (السريع).

انواع الضرب الساحق بالكرة الطائرة

• رابعا: الضرب الساحق حسب المنطقة

1-الضرب الساحق من المنطقة الامامي. 2- الضرب الساحق من المنطقة الخلفية

• خامسا: الضرب الساحق حسب قوة الضربة:

1- الضرب الساحق المباشر. 2- الضربة الساقطة خلف حائط الصد. 3- الضرب الساحق بالخداع

مراحل اداء مهارة الضرب الساحق

يقسم اداء الضرب الساحق الى اربعة مراحل:

1-الركضة التقريبية. 2- النهوض (الارتقاء) 3- ضرب الكرة. 4- الهبوط.

الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق

•القدمان متوازيتان ومتباعدتان 30-40 سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي يقطعها اللاعب على

•مسافة القتراب تكون من 3-2 متر تقريبا خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى

•وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة

•يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد

•يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية لأمام مع ميل الجذع والنظر ألعلى في

اتجاه والركبتان منثنيتان قليلا الكرة.

مرحلة الارتقاء بنقل اللاعب ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم المشاط وتبدأ مرجحة الذراعين

عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معا.

مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من

مفصل المرفق تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد المفتوحة الهبوط في نفس المكان

الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

1- الضرب الساحق (عالي).

2- الضرب الساحق بالدوران.

3- الضرب الساحق السريع (الواطي).

4- الضرب الساحق الجانبي (الخطاف).

5- الضرب الساحق من الملعب الخلفي

2-2 الدراسات المشابهة ---

دراسة جمعة و خليل (1)

علاقة بعض القياسات الجسمية بالقوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والسفلى هدف الدراسة:

معرفة العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية للاطراف العليا والسفلى.

فرض الدراسة:

وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القياسات الجسمية والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والسفلى. عينة الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (78) لاعبا من لاعبي اندية الدرجة الأولى في لعبة الكرة الطائرة.

إجراءات الدراسة تم استخدام الاختبارات التي تقيس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا رمي الكرة الطبية بيد واحدة واختبار الوثب العمودي السارجنت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.

الاستنتاجات:

وجود علاقة ارتباط معنوية بين انجاز القوة الانفجارية لعضلات الطرف العلوي وكل من الوزن، طول الذراع، عرض الكتفين.

وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من انجاز القوة الانفجارية لعضلات الأَطراف السفلى وكل من الطول الكلي طول الاطراف السفلى، عرض الكتفين.

ظهور جميع علاقات الارتباط ايجابية ما عدا العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى ومحيط البطن فقد كانت علاقة سلبية.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة وهدف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم و عليه تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الملائمته وطبيعة البحث.(ابراهيم الشوك , نوري :162)

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث طلاب مرحلة الثانية لكلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين و اما عينة البحث اشتملت على (14) من طلاب مرحلة الثانية كلية تربية بدنية وعلوم الرياضية في جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2023-2024 حيث وتم استبعاد عدد من لاعبي وكالاتي.

1- اللاعبين الليبرو وعددهم (2) وبسبب عدم السماح لهم باداء الضرب الساحق قانونيا.

2- اللاعبين اللذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية وعددهم (3).

3-3 الوسائل المستخدمة في البحث

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- ملعب كرة الطائرة.

2- كرات طائرة قانونية عدد 3.

3- قرطاسية.

4 كومبيوتر.

5- حاسبة بدوية.

6- شريط لاصق.

7- شريط قياس لتحديد المسافات للملعب.

8- المصادر والمراجع العلمية.

9- شبكة الالكترونية للمعلومات.

10- ماجك.

2-3-3 الاختبارات المهارية والبدنية.

1-2-3-3 اختبار الوثب المعدل السارجنت (للجنسين)

الادوات والاجهزة: شريط قياس وحائط بارتفاع مناسب، وعاء به ماء، سلم أو كرسي.

مواصفات الاداء: يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن (أو كتف الذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التي جمّة لحائط عاليا (بعد غمس أصابع اليد في الماء) لعمل علامة على حائط عند أقصى نقطة تصل اليها الأصابع. يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتهما أماما عاليا مع من الركبتين عموديا للوثب لا على العمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل اليها الاصابع.

الشروط: للمختبر ثلاث (3) محاولات تسجل له أفضلها. التسجيل: تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية، حيث تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار (بالسنتيمتر).



3-2-2-2 اختبارات الضرب الساحق:

لا يمكن الجزم أن نتائج المحاولات الموضوعية التي تمت بغرض وضع اختبارات القياس مهارة الضرب الساحق تتسم بالثبات، رغم كون هذه المهارة تعتبر من أهم مهارات الكرة الطائرة ان لم تكن اهمها على الاطلاق.

وقياس مهارة الضرب الساحق يعتمد الى حد كبير على عدة عوامل ضرورية يجب توافرها مثل توافر لاعب يقوم بالاعداد بصورة جيدة وشبه موحدة لجميع اللاعبين المختبرين، فإذا لم يتوافر ذلك فان الأمر يتطلب مساعد يقوم بضرب الكرة للاعبين المختبرين على أن يكون هذا من أسفل الى أعلى لتصل الكرة الى ارتفاع من ١٢ الى ١٥ قدما فوق الشبكة وذلك بطريقة تسمح بأن يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق.

ولتحقيق قياس موضوعي لهذه المهارة يلزم توافر النقاط التالية:

- 1- زاوية مناسبة لسقوط الكرة في ملعب المنافس.
- 2- اسلوب فنى للاداء يعمل على ضرب الكرة لانتاج حركة الولبية Overspin.
- 3- تولد سرعة انطلاقية مناسبة عند الضرب.
- 4- مكان مناسب لسقوط الكرة في ملعب الخصم وعادة ما يكون:

(أ) أسفل الخط down the line.

(ب) في العمق deep.

(ج) متقاطع مع الملعب cross court.

5- الأداء في ضوء قانون اللعبة.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

تم اداء التجربة الاستطلاعية على عينة من افراد المجتمع وذلك لغرض التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث و الاخطاء الذي يواجهها في تاريخ (20\2\2024).

3-5 التجربة الرئيسية:

تم اداء التجربة الرئيسية على افراد العينة والبالغ عددهم (14) لاعب وذلك بتاريخ (25\2\2024).

- اختبار البدني الوثب العمودي من الثبات يعتبر هذا الاختبار أفضل اختبارات القدرة العضلية وأكثرها شيوعا، حيث ابتكره سارجنت - sar gent ويعرف في بعض الأوساط الوثب لسارجنت.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلة للرجلين.

- الأدوات سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم الى 300 سم مانيزيا. مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد الميزة في المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الميزه عاليا بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع الميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علاقة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض. يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه. من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفا، ثم مرجحتها أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد الميزة وهي على كامل امتدادها.

توجيهات:

1- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض، كما يجب عدم رفع كتف الذراع الميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، اذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

2- للمختبر الحق في عمل مرجعتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

* التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات (او البوصة اذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات).

الاختبار دقة الضرب الساحق القطرى و الخطى.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق الاتجاه قطرى والاتجاه المستقيم.

- الأدوات: (3) كرة طائرة، ملعب كرة طائرة، مرستبتان موضوعتان كما هو موضح.

مواصفات الاداء: الضرب الساحق من مركز، الاعداد (عن طريق المدرب) من المركز. وعلى المختبر اداء 3 ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطرى (المرتبة الموجودة في المركز 1).

- التسجيل:

* 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

* 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.

* نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب).

3-6 الوسائل الاحصائية تم معالجة النتائج بنظام احصائي spss.

✓ الوسط الحسابي

✓ الانحراف المعياري

✓ معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الباب الرابع

4- عرضة وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج وتحليلها

عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (R) المحسوبة والاحتمالية ودلالة الاحصائية لنتائج العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين واداء مهارة الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة (الفقر العمودي من الثبات والضرب الساحق)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية للانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) والقيمة الإحصائية متغيرات البحث

الدلالة	القيمة الإحصائية	معامل الارتباط البسيط	± ع	س	وحدة القياس	المعالم الإحصائية متغيرات البحث
غير معنوي	0,11	0,44	4,55	55,68	سم	القوة الانفجارية للرجلين
			1,17	5	درجة	الضرب الساحق المواجه

من خلال الجدول اعلاه ظهر لنا النتائج الآتية:

حيث كان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين (55,68) والانحراف المعياري بلغ (5) وبالنسبة المهارة الضرب الساحق المواجه فكان الوسط الحسابي بلغ (4,55) والانحراف المعياري له (1,71) وقيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بلغ (0,44) والقيمة الاحتمالية فيها بلغت (0,11) وهذه القيمة هي أكبر من مستوى الدلالة (0,5) وبذلك تكون النتيجة غير معنوية. ويعزو الباحثون ظهور هذه النتيجة الى قلة خبرة والعمر التدريبي لأغلب افراد عينة البحث وهذه بالطبع يؤثر على النتيجة النهائية (وديع ياسين، محمد حسين عبد: 217) ويعتبر الضرب الساحق من المهارات الاساسية ومن المهارات الهجومية المهمة في لعبة الكرة الطائرة اذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الي ملعب المنافس وبطريقة قانونية حيث لهذه المهارة تأثير كبير في إحراز النقاط و الفوز الحاسم للفريق ونتيجة ضعف اداء العينة لم يتحقق الهدف ولهذا كانت النتائج غير معنوية .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

اظهرت لنا نتائج البحث عدم وجود علاقة بين القوة الانفجارية للرجلين ومهارة الضرب الساحق المواجه لافراد عينة البحث.

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة و غيرها اثناء التدريب.
- 2- الاعتماد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البلايومتري من اجل تطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين.
- 3- اجراء دراسة مشابهة على عينة الاناث.
- 4- اجراء دراسة مشابهة على الفعاليات الأخرى التي تستخدم فيها تلك العنصر من القوة.

المصادر

*القران الكريم

- (1) جمعة محمد عوض و خليل إبراهيم سليمان: علاقة بعض القياسات الجسمية بالقوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا والسفلى، بحث منشور، وقائع المؤتمر العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية في جامعات القطر 1990، مطبعة جامعة الموصل، الموصل، 1990، ص 41-54.
- (2) احمد,ابوالعلا,نصردين,احمد فسيولوجيا اللياقية البدنية (دار الفكر العربي للنشر القاهرة,2003)
- (3) حماد,مفتي ابراهيم,التدريب الرياضي الحديث تحتطيط وتطبيق وقيادة:ط1(دار الفكر العربي للنشر,القاهرة,2001)
- (4) عبدالخالق,عصام,التدريب الرياضي(دار المعارف,القاهرة,1994).
- (5) سعد محسين اسماعيل - تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996.
- (6) قاسم المنذلاوي، أحمد سعيد: التدريب بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة جامعة بغداد 1987.
- (7) قيس ناجي، شامل كامل: مبادئ الاحصاء في التربية البدنية، جامعة بغداد مطبعة التعليم العالي 1988.
- (8) قيس ناجي، بسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
- (9) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
- (10) محمد خير الحوراني - الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ - مهارات - تدريب) اريد، دار الأمل للنشر 1997.
- (11) محمد صبحي حسانين، الأسس العلمية للكرة الطائرة (طرق القياس) ، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 1997.
- (12) محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: الأسس العملية للكرة الطائرة و طرق القياس للتقويم. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- (13) نوري ابراهيم الشوك بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق (باعمار) 14-16 سنة، اطروحة دكتوراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1996.
- (14) mario y_1_alecander, akinesiological analysis of spikein volleyball technical, journal no. 3-november, 1980,p,15.
- (15) وديع ياسين، محمد حسين عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.