

القوة المميزة بالسرعة والرشاقة وعلاقتها بدقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين

أحمد حسن صابر الكعبي

الكلية التربوية المفتوحة - وزارة التربية - العراق

Ahmedhasan19650@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v5i4.410>

المخلص

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة، وعلاقتها بدقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين، أما فروض البحث هنالك أثر إيجابي للعلاقة بين القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة، ودقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي في العلاقات الارتباطية بين المجموعات، تكونت عينة الدراسة من لاعبي ناشئي منتخب محافظة ميسان بالكرة الطائرة المشاركين بدوري اللعبة للعام (2022)، والبالغ عددهم (10) لاعبين ضاربين، تم إجراء عملية التكافؤ والتجانس لأفراد عينة البحث، تم اختيار الاختبارات الخاصة المناسبة باختبارات القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ودقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة. تم تنفيذ إجراءات التجربة الرئيسية والحصول على النتائج، وبعد ذلك تمت معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية، وضعت النتائج التي تم جمعها في جداول تعريفية للبيانات من أجل توضيحها، ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مستندا إلى المصادر ذات الاختصاص الأكاديمي. لقد تم التوصل إلى استنتاجات عدة من أهمها: أن هنالك علاقة إيجابية بين القوة المميزة بالسرعة والرشاقة الخاصة والضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة، كذلك أن نسبة مساهمة القوة المميزة للسرعة والرشاقة الخاصة في دقة أداء الضرب الساحق القطري لدى ناشئي الكرة الطائرة كانت جيدة.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة-الضرب الساحق-الكرة الطائرة للناشئين.

Strength characterized by speed and agility and their relationship to the accuracy of performing a crushing hit facing from the top in volleyball for juniors

Abstract

The study aims to identify the effect of developing strength characteristic with speed and agility and their relationship to the accuracy of the performance of the crushing hitting from the top in volleyball for juniors. The researcher used the descriptive approach in relational relationships between groups. The sample of the study consisted of the junior players of the Maysan Governorate volleyball team participating in the game of the year (2022), and they numbered (10) striking players. The process of parity and homogeneity was conducted for the members of the research sample. top volleyball. The main experimental procedures were carried out and the results were obtained, and then the data was processed by statistical means. The collected results were placed in an introductory table of data in order to be clarified and then discussed in a scientific manner based on sources of academic competence. Several conclusions have been reached, the most important of which is that there is a positive relationship between the distinctive strength of speed and special agility and the crushing hit facing from the top in volleyball, as well as that the percentage of the contribution of the distinctive force The speed of the special agility in the accuracy of the Qatari smash hit performance among volleyball juniors was good.

Keywords: agility- crushing hit- volleyball for juniors.

1- المقدمة وأهمية البحث:

يعد دور القدرات البدنية العامة من المتطلبات الهامة، وعاملاً أساساً وله علاقة وثيقة في اكتساب المهارات الهجومية في لعبة الكرة الطائرة، وخاصة في مرحلة اعداد الناشئين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بشكل جيد، يستطيع أداء جميع المهارات الأساسية بصورة أفضل عند القيام بأداء حركات الضرب الهجومي خاصة؛ لذلك نراه يحقق نجاحاً في عملية تعلم وإتقان مهارة الضرب الساحق والارتقاء بالمستوى المهاري له .

إن مظاهر اللياقة البدنية تحتاج إلى التمرين بصورة مستمرة من أجل تطويرها لدى اللاعبين فالقوة المميزة بالسرعة هي واحدة من هذه الصفات المهمة لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين وهي صفة مهمة وخاصة لهذه الفئة العمرية ، فهي من أكثر المكونات أهمية للأداء الحركي لمهارة الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة لفئة الناشئين ، فالقوة المميزة بالسرعة يحتاجها اللاعب أثناء الأداء الهجومي، حيث ان القوة ضرورية يحتاج اليها اللاعب الضارب أثناء عملية الهجوم لضرب الكرة إلى ملعب الفريق الآخر في الضربة الساحقة القوية، كذلك إن حاجة اللاعب الضارب إلى السرعة في الكرة الطائرة ضرورية جداً فهو يحتاج إلى سرعة الارتقاء وحركة الذراعين السريعة في حالة الهجوم لضرب الكرة بأقصى سرعة ممكنة للتخلص من مراقبة لاعبي حائط الصد للفريق المقابل . تعتبر الرشاقة مؤشراً وعنصرًا لجمال أي حركة يقوم فيها اللاعب أثناء أدائه للمهارات الأساسية الهجومية وخاصة مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة، والتي تتميز بالسرعة والخفة والجمال بالحركة والأداء المصحوب بانسيابية عالية ودقة بالأداء وتوافق حركي وسرعة بالاستجابة الحركية. إن أهمية هذه الدراسة تكمن في التعرف على علاقة القوة المميزة بالسرعة بدقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين؛ لأنهما يمثلان العامل الحاسم في تحقيق مستوى عال من الأداء للفريق التأكد في المباراة.

2- مشكلة البحث:

إن الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تحتاج إلى امتلاك لاعبيها صفات بدنية تساعدهم في أداء مهاراتها الهجومية وخاصة مهارة الضرب الساحق المواجه من الأعلى التي تتطلب أداء حركيًا بمستوى عال من الجانب البدني لعنصري القوة بالسرعة والرشاقة من قبل لاعبي الفريق.

وبالنظر لقلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع، ومن خلال خبرة الباحث في مجال الكرة الطائرة وعمله في مجال التدريب والتدريب، لاحظ أن هناك تبايناً وضعفاً لدى أغلب فرق منتخبات المحافظات التي شاركت في بطولات

الدوري في مستوى أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة وبشكل واضح؛ وذلك بسبب ضعف الاهتمام بإعداد اللاعبين في الأندية والمنتخبات من قبل المدربين نتيجة قلة امتلاكهم للخبرات، وعدم استخدام أساليب تعليمية جديدة، ووسائل توضيح الأداء المهاري خاصة لهذه الفئة العمرية المهمة؛ وهو ما دفع الباحث لأجراء دراسته الحالية .

3- 1 أهداف البحث :

- 1 — التعرف على علاقة القوة المميزة بالسرعة بدقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين .
- 2 — التعرف على علاقة الرشاقة بدقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين .

4- 1 فروض البحث :

- 1 وجود علاقة ارتباط ذات دالة إحصائية بين القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين .
- 2 — وجود علاقة ارتباط ذات دالة إحصائية بين الرشاقة ودقة أداء الضرب المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة للناشئين .

5- 1 مجالات البحث :-

- 1 — 5 — 1 المجال البشري : لاعبو منتخب ميسان بالكرة الطائرة للناشئين للدوري 2023.

- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : 27 / 1 / 2023 إلى 20 / 2 / 2023 .

- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة للشهيد وسام عريبي في ميسان .

- 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية : من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي؛ لكونه المنهج العلمي الذي يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها .

- 2- 1 مجتمع البحث وعينه : تمثل مجتمع البحث من ناشئي منتخبات الكرة الطائرة في العراق، عينة البحث، إذ تم اختيارهم من لاعبي منتخب ميسان بالطريقة العمدية من اللاعبين الضاربين والبالغ عددهم (12) لاعبا ، تم اختيار لاعبين اثنين للتجربة الاستطلاعية . أما عينة البحث تكونت من (10) لاعبين.

- 2- 2 وسائل جمع البيانات و أدواته: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (12)، جهاز لقياس الطول (بالسنتمتر)، شريط قياس (متر)، ساعة إيقاف (Casio)، استمارات خاصة بنتائج الاختبارات.

- 2- 3 تحديد اختبارات البحث : إن الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، لكي يتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، و تقييم مستواهم، أعد الباحث استمارة استبانة بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية، والتي تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء البالغ عددهم (10) في تخصص الاختبارات

2- اختبار الرشاقة (الجري المكوكي) :
الغرض من الاختبار قياس الرشاقة الخاصة. (الحكيم ،
2004، ص184) .

2-4-2 الاختبار المهاري :

1— اختبار قياس دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى
بالكرة الطائرة . (إبراهيم، 2001 ، ص 124) .

والتعلم الحركي والكرة الطائرة ، تم اعتماد الاختبارات التي
حصلت على نسبة الاتفاق والبالغة (80%)، استخراج الباحث
قيمة الأهمية النسبية لها من أجل تقييم المستوى البدني
والمهاري للاعبين قيد الدراسة .

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-4-2 الاختبارات البدنية :

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة : اختبار الجلوس من وضع
الوقوف لمدة (30 ث). (رضوان ، 1998 ، ص 87) .

الجدول (1) يبين الاختبارات البدنية والمهارية التي عرضت على السادة الخبراء

ت	المتغيرات	الاختبار	يصلح	لا يصلح
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الجلوس من وضع الوقوف	√	
		قياس القوة الانفجارية للرجلين .		√
		قياس قوة عضلات الذراعين والكتفين		√
2	الرشاقة الخاصة	الركض المتعرج بين الحواجز بالأرقام المعدل		√
		اختبار الرشاقة (الجري المكوكي)	√	
		الجري المتعرج على شكل (8)		√
3	دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	دقة الضرب الساحق القطري		√
		دقة الضرب الساحق المستقيم		√
		دقة الضرب الساحق المواجه من الأعلى	√	

2 - 5 التجربة الاستطلاعية:-

أجرى الباحث تجربة استطلاعية للاختبارات البدنية
الخاصة بالدراسة (اختبار القوة المميزة بالسرعة والرشاقة)،
والاختبار المهاري (الضرب الساحق المواجه من الأعلى
بالكرة الطائرة) على العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (2)
من ناشئي منتخب ميسان بالكرة الطائرة يومي الثلاثاء
2023/2/8 في الساعة (3) عصرًا في قاعة الشهيد وسام
عريبي الرياضية المغلقة في محافظة ميسان؛ للاطلاع على
مستوى أداء الاختبارات والوقت الذي تحتاجه في تنفيذه
وتسجيل الملاحظات عنها وتقييمها بمساعدة فريق العمل.

6 - تجربة البحث الرئيسية :

تم إجراء الاختبارات بمساعدة فريق العمل في متغيرات
البحث (الاختبارات البدنية والاختبار المهاري على ناشئي
الكرة الطائرة والبالغ عددها (10) لاعبين وذلك في يوم الأحد
(2023 /2/15) في الساعة (3) عصرًا في قاعة الشهيد

وسام عريبي الرياضية المغلقة في ميسان . تم تسجيل النتائج
في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة
الغرض، منها حفظ وتثبيت البيانات، ومن ثم معالجتها
إحصائيًا.

2-7 المعالجة الإحصائية: - تم استخدام البرنامج الإحصائي (Spss (23 في المعالجات الإحصائية التي تناسب البحث .

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 — 1 عرض وتحليل نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات
المعيارية ومعامل الارتباط البسيط بين متغيري القوة المميزة
بالسرعة للرجلين والرشاقة الخاصة بأداء مهارة الضرب
الساحق المواجه من الأعلى ومناقشتها:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث والمكونة من
(10) لاعبين ومن خلالها تم استخراج نتائج البحث، وكما هو
مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتغيرات البدنية والمهارية في اختبارات الدوائر المرقمة والوثب العمودي من الثبات ورمي الكرات واستقبالها ودقة أداء حائط الصد بالكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دقة الضرب الساق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة	الثانية	17.500	1.434
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	26.700	1.337
الرشاقة الخاصة	الدرجة	12.349	0.026

درجة الحرية (ن-2) (8=10-2) ومستوى الدلالة (0.05) *

يلاحظ من الجدول (2) أن الوسط الحسابي لاختبار (دقة الضرب الساق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة) كان (17.500)، والانحراف المعياري (1.434)، أما الوسط الحسابي لاختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) فقد كان (26.700) والانحراف المعياري (1.337)، أما الوسط الحسابي لاختبار (الرشاقة الخاصة) فقد كان (12.349) والانحراف المعياري (0.026) لدى عينة التطبيق.

جدول (3) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط البسيط بين متغيري القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة الخاصة بأداء مهارة الضرب الساق المواجه من الأعلى

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	الدلالة
دقة الضرب الساق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة	الدرجة	17.500	1.434	___	___	___
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	التكرار	26.700	1.337	0.898	0.000	دال
الرشاقة الخاصة	الثانية	12.349	0.026	0.849	0.000	دال

درجة الحرية (ن-2) (8=10-2) ومستوى الدلالة (0.05)

والرشاقة بدقة أداء مهارة الضرب الساق المواجه من الأعلى لدى ناشئي الكرة الطائرة.

يعزو الباحث سبب وجود علاقة الارتباط المعنوية الموجبة بين القوة المميزة بالسرعة ودقة الضرب الساق إلى أن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الهامة في الكرة الطائرة، وقد تكون العامل الحاسم في الفوز بالمباريات، وهي عبارة عن مزيج دقيق وفعال بين القوة والسرعة، ويقصد بالسرعة هنا ذلك الجانب المتفجر، وفي هذا المزج يشترط توافر معدلات عالية من القوة، وكذلك السرعة أي بذل القوة في شكل متفجر (بسرعة). إذ تشير (الدليمي، 2010، ص96) إلى أنه يجب أن يتوافر لدى لاعبي الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث إنها مزيج من عنصرين هامين هما "القوة والسرعة" وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساق والإرسال الساق، والتمرير من أعلى مع الوثب والصد، فاللاعب الضارب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساق بقوة وبسرعة لأنه في حالة الضرب

من خلال الاطلاع على الجدول (3) ولغرض الحصول على معاملات الارتباط بين متغيرات البحث استخدم الباحث الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض، إذ بلغ ارتباط متغير القوة المميزة بالسرعة بأداء مهارة الضرب الساق المواجه من الأعلى بالكرة الطائرة (0.898) وبمستوى دلالة (0.000)، وهو ارتباط دال عند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05)، إذ بلغ ارتباط متغير الرشاقة الخاصة بأداء مهارة الضرب الساق القطري بالكرة الطائرة (0.849) وبمستوى دلالة (0.000) وهو ارتباط دال أيضاً عند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05).

3 — مناقشة نتائج الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل الارتباط البسيط بين القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة بدقة أداء مهارة الضرب الساق المواجه من الأعلى الكرة الطائرة للناشئين:

يتضح من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (2، 3) وجود علاقة معنوية بين القوة المميزة بالسرعة

الرياضيين بحسب الفئة العمرية للاعب في مختلف الألعاب الرياضية ، حيث تؤدي تمارين تنمية القوة إلى تطوير المجموعات العضلية التي تعد العنصر الاساس في الأداء الرياضي . كما أن سبب وجود علاقة الارتباط المعنوية الموجبة بين الرشاقة ودقة الضرب الساحق يعود إلى إن الرشاقة تجعل اللاعب بشكل خاص متميز عن أقرانه من اللاعبين خلال الأداء البدني والمهاري أو حتى خلال تفادي الإصابة عند الوقوع على الأرض . تحتل الرشاقة المرتبة الأولى للقدرات البدنية في رياضة الكرة الطائرة؛ لما لها من أثر ناجح على دقة الضربة الساحقة ، حيث تتطلب هذه المهارة تغيير اتجاه الجسم أثناء الطيران في الهواء بسرعة فائقة والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة . (حسين وآخرون، 2006، ص76)، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر ، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية، والقدرة على التوافق بينهما ، حيث يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة، الرشاقة بأنها عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي .

(محمد، 2003 ، ص83)، ولما كانت الرشاقة عنصراً مركباً فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة الخ ، إذ يحتاج اللاعب الكرة الطائرة إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في الضرب الساحق أثناء عملية الهجوم على ملعب الفريق المنافس سير المباراة . كما يرى (عبد الفتاح، 1995، ص78) " إلى الجسم الرشيق أنه الجسم القوي والمتزن والذي عنده قدرة على التحمل " . كما يرى (محجوب و بدري، 2002، ص118) أن التدريبات الخاصة لهذه المرحلة العمرية من اللاعبين الناشئين تحتاج إلى أداء تمارين بدنية خاصة تتلاءم مع قابلياتهم الحركية . إذ إن هذه المرحلة العمرية تتميز بالشجاعة والإقدام والتعبير عن الذات وأيضا استعداد وتقاني الناشئ للوصول إلى مستوى عالٍ من الدقة في الأداء " .

الساحق يواجه منافساً يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب العالي حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد، والضرب بقوة في ملعب المنافس .

أن أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة تعد العامل الحاسم في أداء المهارات الهجومية ومهارة الضرب الساحق لدى ناشئي الكرة الطائرة بشكل خاص . (السباطي، 1998، ص24) إذ تحتاج إلى هذه القوة المتفجرة للذراعين كما تتطلب هذه القوة المتفجرة للرجلين أيضاً. كما يجب ان تتوفر لدى ناشئي الكرة الطائرة عنصر القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة حيث انها مزيج من عنصرين هامين هما " القوة والسرعة " وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة عند أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة مثل الضرب الساحق ، فاللاعب الضارب يحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لأداء الضرب الساحق بقوة وبسرعة؛ لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافساً يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب إلى لأعلى؛ حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد ، والضرب بقوة في ملعب الفريق المنافس واللاعب الذي يؤدي مهارة الضرب الساحق يحتاج إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الضرب بمستوى عال وصولاً إلى الدقة أثناء توجيه الكرة إلى ساحة الفريق المقابل . (صخي، 2009، ص86) القوة المميزة بالسرعة من المكونات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، مثل الكرة الطائرة خاصة حركات الارتقاء والضربات الهجومية، ويشترط لتوافر مكونات القدرة العضلية للاعب يجب أن يتميز بدرجة عالية من القوة والسرعة والمهارة الحركية والتوافق في دمج كلاً من السرعة والقوة العضلية. (درويش، 1988، ص48). " القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية المهمة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة حيث تؤدي دوراً في الفوز في المباريات وفي قدره الرياضي على أداء حركات سريعة في آن واحد حتى نهاية المباراة .

إن لعبة كرة الطائرة تعتمد على قدرة الرياضي على الاستمرار في أداء القوة لمرات متعددة دون ظهور حالة التعب، لذلك يعتمد التدريب في هذا المجال على إعطاء تكرارات متعددة وبأوزان متوسطة لتأخير ظهور حالة التعب والهبوط في مستوى الرياضي . إن تطور القوة القصوى لها الأثر الكبير في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ، وذلك من خلال تمارين البايوميتري التي تؤكد على مقاومة القوة والسرعة في آن واحد ، وبذلك تكون قوة العضلة أكثر فاعلية إذ يزداد طول العضلة لإنتاج القوة في أثناء الانقباض اللامركزي وتقلصها بصورة سريعة ومفاجئة وبوقت قصير جداً حيث إن تنمية المستوى العالي للقوة العضلية ضروري لإنجاز الرياضي ، وإن مستويات القوة يمكن أن تتفاوت بين

4 - 2 التوصيات :

- 1— التأكيد على ضرورة استخدام المدربين التمرينات البدنية الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة لدى ناشئي الكرة الطائرة
- 2— التأكيد على أهمية استخدام التمرينات البدنية الخاصة لما لها من دور إيجابي في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين .
- 3— التأكيد على ضرورة اهتمام المدربين بتنمية القوة المميزة بالسرعة والرشاقة بتطوير أداء ناشئي الكرة الطائرة في المهارات الهجومية وخاصة دقة مهارة الضرب الساحق المواجه من الأعلى الكرة الطائرة الناشئين .
- 4— التأكيد على ضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة لعلاقتها في تطوير دقة أداء مهارة الضرب الساحق المواجه من الأعلى أداء ناشئي الكرة الطائرة .

المصادر العربية

- 1— إبراهيم، مروان، (2001)، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- 2— السباطي أمر الله، (1998)، التدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف للنشر، الاسكندرية .
- 3— الدليمي، ناهده، (2007)، أساسيات العلم الحركي، ط1، مكتبة الصخرة للنشر، النجف
- 4— الحكيم، علي، (2004)، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، بغداد .
- 5— حسين عبد السلام، وآخرون (2006)، تأثير الميل الرياضي في تحسين القدرات البدنية الخاصة وتعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية، العدد 3، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن .
- 6— درويش، زكي، (1988)، التدريب البلو ميري - تطوره مفهومه استخدامه مع الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7— رضوان محمد (1998)، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 8— شلش نجاح (2011)، التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، مطبعة الأيك للتصميم والطباعة، بغداد.
- 9— عبد الفتاح محمود (1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10— محمود حمدي، (1993)، برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة تحت 18 سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، جامعة حلوان .
- 11— محجوب، بدري (2002)، أصول التعلم الحركي، كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.

ويرى الباحث أن الضربة الساحقة تظهر فيها أهمية الرشاقة من تغيير الاتجاه مع دمج عدة مهارات في آن واحد. فالرشاقة من أهم القدرات التي تكسب الرياضي القدرة على الأداء الحركي في كافة مهارات الكرة الطائرة، وتحدد درجة دقته وانسيابيته وتوقيته وتوافقه وتوازنه وسرعة رد فعله وتعكس مقدرة الجسم على الاسترخاء في التوقيت الصحيح وإحساسه بالاتجاهات والمسافات، كما تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير الاتجاه الحركي أثناء اللاعب يحتاج لتنمية عنصر التحمل (الجد) نتيجة لطبيعة رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها (5—15) ثواني وراحة من (10-15) ثانية والتي تتكرر خلال مباريات الكرة الطائرة لعدة المرات، وهذا يعني انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية للاعب بصورة سريعة ومفاجئة، مما يدعونا إلى زيادة الاهتمام على وجه الخصوص بتنمية عناصر المهارة، والسرعة، والقوة العضلية، والقدرة على التحرك، أو القدرة على المراوغة، ويمكن على أساس القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو احد أجزائه بسرعة . (محمود، 1993، ص63) يعتبر الضرب الساحق هو سلاح الهجوم في الكرة الطائرة ويحتل موضعاً رئيسياً في اللعب لأهميته في العمل على تفوق الفرق المتنافسة، وهو اللبنة الأخيرة في لعب الفريق؛ ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة، ويتميز مسار الكرة أثناء الضرب بقوة وسرعة عالية مما يؤثر سلباً على سرعة رد فعل حائط الصد، وكذلك الخط الخلفي للفريق المنافس، ويؤدي ذلك إلى فشل الدفاع في أحيان كثيرة، وتشير الإحصائيات العالمية أن 80 % من نقاط المباراة من خلال المهارات الهجومية وأهمها الضربة الساحقة . وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة والمرونة وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والتوافق العصبي العضلي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب الساحق بالكرة الطائرة والرشاقة والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

- 1— إن القوة المميزة للسرعة لها تأثير إيجابي على دقة أداء الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لفئة الناشئين.
- 2— إن الرشاقة لها تأثير إيجابي على دقة أداء الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة لفئة الناشئين.
- 3— كانت نسبة مساهمة القوة المميزة للسرعة الرشاقة جيدة على دقة أداء الضرب الساحق المواجه من الأعلى الكرة الطائرة الناشئين.
- 4— إن تنمية الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة الناشئين انعكس بشكل إيجابي على الأداء المهاري من خلال النتائج التي تحققت.