

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تعد لعبة الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصف خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التي يتضمنها الإطار العام والأنشطة الرياضية في نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضر رياضيا فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة الخاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة وان للتقدم السريع والمستمر للمستويات الرياضية العالية أدى إلى وجود أهمية التحفيز في أداء المهارات الرياضية، وان هذا التخصص يفيد اللاعب في الحفاظ على أكبر قدر ممكن من الطاقة وبالتالي التقليل من التعب الرياضي.

وتعد القدرات البدنية القاعدة العامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب وصولاً إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية، وان هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها، ولذلك تعد القدرات البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة وان أي نقص في مستوى تلك الصفات تؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعد جوهر الأداء في اللعبة.

ويوجد في لعبة الكرة الطائرة عدد من المهارات الأساسية التي تحتاج بدورها إلى مستوى عالي من القدرات البدنية و المهارية ومن هذه المهارات (الإرسال والضرب الساحق)، إذ نجد مهارة الإرسال هي أولى مهارة الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة كما أن اللاعب المرسل إذا تمكن من كشف نقاط الضعف الدفاعية في استقبال الإرسال للفريق المنافس فإنه يحقق النقاط المباشرة لفريقه فضلا عن مهارة الضرب الساحق يستطيع الفريق من خلالها حسم النقطة وبالتالي حسم الشوط ومن ثم حسم المباراة لصالحه ونظرا لأهمية القدرات البدنية و المهارية التي حاولت الباحثتان دراستها لأنها الطريقة الأفضل الذي يتم به الحصول على تحقيق الهدف المنشود فضلا عن إيجاد علاقة بعض القدرات البدنية والمهارية وعليه فان أهمية البحث تكمن في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لفرق ولاعبي الكرة الطائرة وذلك من خلال وضع تلك القدرات البدنية والمهارية في أيدي المدربين واللاعبين لتكون

خطة لبداية العمل على تطوير تلك القدرات التي تساهم في تطوير الأداء وبالتالي تطوير مستوى اللعبة.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الحركية الأساسية وهذه المهارات تتخذ الترابط والتسلسل سمة غالبية لها، وتعد القدرات البدنية من أهم الوسائل التي تعمل على توظيف المهارات الفردية والخطية لدى لاعبي الكرة الطائرة وان أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف ملموس وواضح في الأداء المهاري في الكرة الطائرة ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها.

ومن خلال العرض السابق يمكن طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل يؤثر الأشكال القوة العضلة في مهارات لاعبي كرة الطائرة (16 - 14) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

كما يمكننا أن نطرح التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- هل يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء التمرير لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
- 2- هل يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة؟
- 3- هل يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

2- فرضيات البحث :

2-1- الفرضية العامة:

- يؤثر الأشكال القوة العضلة في مهارات لاعبي كرة الطائرة (16 - 14) سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية :

- 1- يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء التمرير لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- 2- يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء الاستقبال لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3- يؤثر الأشكال القوة العضلة على مستوى أداء التمرير من الأعلى لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي :

- 1- التعرف على مقدار بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على دقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- 3- إيجاد العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

4- أهمية البحث :

- 1- إبراز فعالية الهجوم على مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.
- 2- إبراز فعالية الهجوم على مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة.
- 3- معرفة المهارة الأكثر تأثراً بفعالية الهجوم في الكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار البحث:

1.5. أسباب الذاتية:

حيث لوحظ تدني مستوى أداء التمرير والاستقبال لدى اللاعبين بشكل كبير، ونظراً لإدراكنا أهمية مهارة التمرير والاستقبال في حسم نتائج المباريات ارتأينا تقديم موضوع بحثنا هذا لعدة اعتبارات نذكر منها :

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

2.5. أسباب الموضوعية:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث فيما يلي:

- من أهم أسباب اختيارنا لهذا الموضوع أننا ندرس هذا الاختصاص (الكرة الطائرة).

- لاحظنا أن هناك فرق تضم جملة من اللاعبين المتميزين لكن رغم ذلك كانت نتائجهم متدنية.

- تدني المستوى المهاري و الخططي للكرة الطائرة في بلادنا مقارنة بالدول الأوربية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

6-1- مهارة التميرير : التميرير هو اداء الحركة مع الامسك بلكرة على ارتفاع الراس ثم قذفها خلفا .

قذف الكرة عاليا من اللاعب نفسه ثم تمريرها للخلف.

تمرير الكرة بعد التحرك خطوات للامام او لاحد الجانبين او الخلف

6-2- مهارة الاستقبال: استقبال انواع مختلفة من الارسال تبدا بالضعيف ثم يتدرج الى القوة في اداء الارسال يستقبل اللاعب الكرة ويعود الى مكان معين او زميل.

6-3- الكرة الطائرة: كرة الطائرة هي لعبة من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل و تمارس على ميدان طوله 18 متر، و عرضه 9 متر و يفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس و الصنف يتكون كل صنف من 6 لاعبين و يتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة، و يحاول كل منهما إرسالها إلى أرض المنافس بطريقة لا تمكنه من إعادتها و ذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير الاستقبال الإرسال السحق و الصد.

6-4- أنواع (أشكال) القوة :

ان القوة كمفهوم هي نوع واحد فالقوة هي القوة ولكن الذي يختلف هو الشكل ويبقى النوع واحد ، عليه فان للقوة العضلية أنواع عديدة اختلف المختصون في هذه الأنواع ولكن اجمع الأغلب منهم على الأشكال التالية:

1- القوة القصوى (العظمى) .

2- القوة المميزة بالسرعة و القدرة الانفجارية.

3- مطاولة القوة (تحمل القوة) .

مفهوم القوة: على صعيد البيوميكانيك فان القوة هي كل سبب قادر على إنتاج الحركة إيقافها وإثارة تسارعها أو تغيير اتجاهها .

ومن جهة منهجية النشاطات البدنية والرياضية فان القوة تعرف كقدرة إنسانية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ومقاومتها عن طريق الشد العضلي والقوة كقدرة بدنية تختص بدرجة التوترات والضغوطات العضلية، ويمكن للعضلات إن تظهر قوة حسب أشكال تغيير طولها ،وعليه يمكن إن نميز القوة الثابتة والقوة المتحركة .

6-1- القوة العضلية :

تعد القوة العضلية من القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال الألعاب الرياضية ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في فعاليات السرعة عن فعاليات التحمل، وكذلك ما يتطلبه لاعب الكرة الطائرة عن لاعب كرة السلة.¹، وبذلك فإنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها المهارات الحركية إذ أن دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة، ومنه أمكن تعريف مصطلح القوة العضلية بأنها واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة إذ يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب.²، والقوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج إلى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة.³، كما عرفت بأنها، "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية.⁴ وهناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي:-⁵

1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة. 2- فترة دوام المثير. 3- حالة العضلة قبل الانقباض.

4- نوعية الألياف العضلية. 5- درجة توافق العمل العضلي العصبي.

6-1-2 القدرة الانفجارية: تعد القدرة الانفجارية شكلاً من أشكال من القوة العضلية التي

تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة إذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها، وتعرف القدرة الانفجارية بأنها "هي قدرة العضلة أو مجموعة عضلات بالتغلب على مقاومة مختلفة بأقصى قدرة لمدة واحدة".⁶، كما تم تعريفها بأنها "أقصى انقباض عضلي أرادي يمكن أن

¹ - عصام عبدالخالق. التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات، ط9، جامعة الإسكندرية 1999، ص116.

² - محمد صبحي حسانين واحمد كسرى . موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص17.

³ - زكي درويش و عادل عبدا لحافظ. ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية، ج6-6، مصر، دار المعارف، 1970، ص360.

⁴ - عبدا لله حسين اللامي. الأسس العلمية للتدريب الرياضي، العراق، مطبعة الطيف للطباعة، 2004، ص68.

⁵ - عبد علي نصيف و صباح عبدي. المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص96.

⁶ - بسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص113.

تهيئه العضلة للتغلب على المقاومة التي تواجهها".¹، وفي تعريف آخر ذكره فيه أن القدرة الانفجارية هي "أقصى قوة يمكن للعضلة المجموعة العضلية إنتاجها من خلالها الانقباض الإرادي".²، وتمتاز القدرة الانفجارية بعدة خصائص منها:³

1- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا من اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

2- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثابت.

3- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح بين 1-15 ثانية.

4- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف

العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

5- سرعة الانقباض العضلي، تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة

العضلية بأقصى سرعة لها.

6- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين (جزء من الثانية - ثانية واحدة).

3-1-6 القوة المميز بالسرعة: تعد القوة المميزة بالسرعة إحدى أشكال القوة العضلية

وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل

عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة

بالسرعة، لذا يجب ان يمتلك لاعبو الكرة الطائرة هذا الشكل من القوة لان اللعبة تعتمد

بحركاتها الدفاعية والهجومية على القفز المفاجئ والحركة والتحرك السريع المفاجئ نحو

الكرة لأداء مهارة معينة وهذا الشكل من القوة هو عبارة "قابلية الجهاز العصبي العضلي

للتغلب على مقاومة عالية من خلال الانقباضات العضلية السريعة".⁴ وعرف أيضا بأنها "

المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة".⁵

4-1-6 مهارة الإرسال بالكرة الطائرة: يعد الإرسال من المهارات الأساسية ذات الطابع

الهجومي الفردي إذ أن اللاعب في أدائه يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه. ومن خلال

¹ - احمد أبو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص97.

² - مفتي إبراهيم حمادة. التدريب الرياضي. تخطيط قيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص127.

³ - عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة مركز الكتب والنشر، 1999، ص92.

⁴ - هارة. أصول التدريب الرياضي، (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة الجامعة، 1982، ص164.

⁵ - محمد عثمان. التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، 1988، ص354.

إتقان ضربات الإرسال يمكن إحراز نقطة سريعة ومباشرة للفريق المرسل.¹ ويعرف الإرسال بأنه الضربة (المهارة) التي يبدأ منها اللاعب ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن ضرب الكرة بكلوة اليد أو راحة اليد أو قبضة اليد أو كف اليد بهدف إرسالها من فوق الشبكة الى نصف الملعب المقابل من دون ارتكاب أي خطأ من قبل الفريق المرسل.² وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى تغيير نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يجيد استعماله للحصول على نقطة مباشرة.³ ويؤدي الإرسال بواسطة اللاعب في الصف الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال أي بواسطة اللاعب الذي يستقبل المركز رقم واحد في الخط الخلفي بعد إشارة الحكم (الصفارة).⁴ وعليه فان للإرسال أهمية في الكرة الطائرة لأنه المفتاح الأول لبداية اللعب في أول كل مباراة، وفي بداية كل بدء المباراة، إذ من دون الإرسال لا يمكن اللعب وبعقب كل خطأ يحسبه الحكم.⁵ وان إتقان الأداء الفني والخططي لمهارة الإرسال يعني الكثير من حسابات الفريق الإستراتيجية إذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب في اللحظة المناسبة والتوجيه إلى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه فضلا عن تأثير في استقبال الفريق المنافس وإرباكه مما يجعل وصول الكرة إلى اللاعب بشكل غير جيد.⁶

مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذه بطريقة سليمة.⁷ وتعرف هذه المهارة الضرب الساحق بأنها "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى

¹ - حمدي عبد المنعم، الكرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1784، ص15.

² - محمد خير الحوراني، حديث في الكرة الطائرة، الأردن، طباعة دار العلوم، 1993، ص41.

³ - سعد حماد أجميلي، لكرة الطائرة (تعليم - تدريب - تحكيم) ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل 1997، ص31.

⁴ - الاتحاد الدولي لكرة الطائرة. القواعد الرسمية لكرة الطائرة 2001-2004، 2001، ص31.

⁵ - محمد صالح فليح، أثر تعلم أنواع مختلفة من الإرسال في دقة الأداء لكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999، ص16.

⁶ - عامر جبار السعدي، دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتوج الأمامي والساحق بكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1998، ص98.

⁷ - جمعة محمد عوض، برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي وأثرها في تحقيق بعض المهارات في كرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996، ص50.

ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية".¹، والضربة الساحقة هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبيه ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد ذلك في ضوء مستوى الفريق فضلا عن العوامل الأخرى.²، وتتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية لتحقيق الفوز للفرق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة.³، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يمتازون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي والقوة الانفجارية العالي في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة للهبوط الصحيح، وفي نفس الوقت الاستعداد للدفاع عن ملعبه) وإشارة لما تقدم لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء هذه المهارة بشكل جيد، نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم ومميزاتهم البدنية.⁴

¹ - علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص57.
² - عبد الزهرة حميدي: دراسة تحليلية مقارنة لأداء قوة مقدمة عراقية لكرة الطائرة في ضوء انظم اداء عالمية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1995، ص52.
³ - سعد محمد قطب ولوي غانم الصميدي. الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق، الموصل، 1985، ص52.
⁴ - ناهده عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2011، ص56.

7-الدراسات السابقة :

7-1- دراسة سرهنك عبد الخالق عبد الله.¹

العنوان (دراسة مقارنة لبعض أشكال القوة العضلية بين لاعبي رفع الأثقال وعدائي المسافات القصيرة في اربيل).

إن مشكلة البحث تحددت من خلال دراسة الباحث لأشكال القوة العضلية وتأثيرها في السرعة وذلك من خلال الاختبارات البدنية للرباعين الذين يمتازون بالقوة العضلية القصوى من خلال رفع أوزان كبيرة ولاعبي الاركاض القصيرة والذين يمتازون بالسرعة القصوى من خلال الأزمان(الوقت) القصيرة الذي يحقق في المسابقات ولمعرفة انعكاس هذه القوة على السرعة مقارنة الرباعين مع لاعبي الركاض القصيرة، ولفهم الكثير منهم بان لاعبي رفع الأثقال يكونون سريعين في المسافات القصيرة نتيجة القوة الكبيرة ولمعرفة الحقيقة العلمية لذلك ولأهمية القوة العضلية في توزيع الجهد بدرجة كبيرة للوصول للانجاز، وهذا ما دعا الباحث لدراسة أشكال القوة العضلية ومقارنتها بين لاعبي رفع الأثقال والاركاض القصيرة لمنتخب اربيل للفعاليتين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لاستنباط الحقائق من الاستنتاجات المهمة، وقد أسفرت نتائج البحث تفوق الرباعون على راكضي المسافات القصيرة في الوثب العريض من الثبات والوثب العمودي للأعلى وكذلك تفوق الرباعون على راكضي المسافات القصيرة في اختبارات الاستناد الأمامي(10ثا) والبطن(30ثا)، بينما تفوق لاعبي الاركاض القصيرة على الرباعين في ركض (30م) وركض (50م) وهذا يعكس ما يفهم بان لاعبي الأثقال يكون سريعين في المسافات القصيرة، ووجود ضعف في القوة العضلية للذراعين والبطن والتي تعد مهمة للاعبي الاركاض القصيرة.

¹ - سرهنك عبد الخالق عبد الله. دراسة مقارنة لبعض أشكال القوة العضلية بين لاعبي رفع الأثقال وعدائي المسافات القصيرة في اربيل،مجلةعلوم التربية الرياضية،جامعة بابل،كلية التربية الرياضية،العددالأول،المجلد الثالث، 2010، ص176.

7-2- الدراسة الثانية:

خالد عبد المجيد الخطيب وزهير يحيى محمد علي 2005

(تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة)

هدف البحث إلى التعرف على:

– التعرف على العلاقة بين اختبار درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

– التعرف على العلاقة بين اختبار درجة مستوى الإدراك الحس- حركي ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته: تضمنت عينة البحث 10 لاعبين يمثلون شباب نادي شقلاوة

الرياضي في محافظة اربيل لعام 2005

أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان: هناك ضعف في دقة الإرسال الطويل بالكرة

الطائرة ودرجة تركيز الانتباه. يعاني أفراد عينة البحث من ضعف في دقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة الإدراك الحس- حركي.