

## تأثير تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة للشباب

إم.د حبيب علي طاهر      م. د محمد عبادي عبد      م. م اوجد مدلول عباس  
كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء      كلية التربية المفتوحة / كربلاء      تربية بابل  
[Habib.taher@uokerbala.edu.iq](mailto:Habib.taher@uokerbala.edu.iq)

### ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في إن بعض التمرينات المستخدمة في تدريب لعبة الكرة الطائرة قد لا تحقق الفائدة المرجوة من العملية التدريبية ، لذا فان استعمال تمرينات القوة الثابتة بالإطالة اللامركزية (كأوضاع تحضيرية) يعد وسيلة تدريبية علمية حديثة يمكن أن تطور مستوى القدرة الانفجارية اللازمة لأداء الشغل العضلي المطلوب من اجل تحقيق ارتفاع جيد للقفز عند اداء مهارتي الضرب الساحق والصد لما لهما من تأثير كبير في كسب النقاط وتحقيق النتائج ، وهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات القوة بالإطالة الثابتة اللامركزية في تطوير مسافة القفز والتأثير في تحقيق الدقة لمهارتي الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة للشباب. وفرض الباحثون ان هنالك فروق إحصائية دالة بين الاختبارات القبليّة والبعدية في نتائج القفز العمودي ودقة مهارتي الضرب الساحق والصد لدى عينة البحث. طبق البحث على عينة (8) لاعباً من لاعبي اندية محافظة كربلاء ، وطبقة الاختبارات القبليّة تم تطبيق المنهج التدريبي ثم تم إجراء الاختبارات البعدية ، واستنتج الباحثون ان هناك تطوراً قد حدث لدى عينة البحث في تدريب دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

### Research Summary

The impact of decentralization strength training Lengthening fixed transmission in the accuracy of my skills and overwhelming rollback youth volleyball  
Dr. Habib Ali Taher - Faculty of Physical Education - University of Karbala  
.. Dr. Mohammed Ebadi - Faculty of Open Education - University of Karbala.  
A. L. AwjedMadulAbaas , Breeding Of Babylon

The problem with research in some exercises used in the training of volleyball game may not achieve the benefit of the training process, so the use of exercises force fixed Lengthening decentralization (Conditions preparatory) is a means of training modern scientific could develop the level of explosive power needed to perform the job muscular required in order to achieve good height to jump when the performanceSkills transmitter overwhelming Repelling to have a major impact on earn points and achieve results, and the objective of this research to identify the impact of the use of exercises power Lengthening fixed decentralization in the development of distance jumping and influence in achieving precision Skills transmission overwhelming Repelling Volleyball Youth . and the imposition of the researchers that there are differences statistically function between tests before and after the results of the vertical jump and accuracy Skillstransmitter overwhelming Repelling the research sample. applied research on a sample (8) players from the players clubs Karbala, according to tests tribal been applied training curriculum was then conducting posteriori tests, the researchers concluded that there has been a

## development in a sample search to learn the accuracy of my skills overwhelming transmitter volleyball Repelling.

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد خطى علم التدريب الرياضي خطوات كبيرة في مجال التقدم والرقى ليواكب التطور الكبير والسريع في كافة العلوم والاختصاصات نتيجة للتطور العلمي الحديث في كافة مجالات المعرفة الإنسانية .  
وان لعبة الكرة الطائرة واحدة من أهم الألعاب الرياضية الجماهيرية من حيث الممارسة والتشويق فهي تمارس في كافة أنحاء العالم وإمكانية ممارستها في أي مكان سواء في القاعات الرياضية المغلقة أو في الساحات المكشوفة .

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بشعبيتها وسهولة ممارستها من الفئات العمرية المختلفة إضافة إلى التطور الفني والخططي لمهاراتها المتنوعة ومنها مهارتا الضرب الساحق وحائط الصد ، إذ تعد هاتان المهارتان من المهارات المترادفة فيما بينها والتي يمكن من خلالهما الحصول على نقطة مباشرة تعطي الأسبقية في تسجيل النقاط وإحراز التقدم ، لذلك فهي تعد من المهارات الحاسمة في الكرة الطائرة .  
"أن طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز بالإيقاع السريع والمباغثة فضلا عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء ، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات ، لاسيما الحاسمة منها والمتقاربة النتائج ، إذ أن "لعبة الكرة الطائرة لعبة المواقف المختلفة تتطلب أن يتكيف اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة" (1).

ومن هنا جاءت أهمية البحث إذ ان الباحثون يرون أن تطوير مستوى القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة والذي ينعكس على أدائهم لمهارة الضرب الساحق والصد يعد أمراً مهماً ولا سيما إن هذه المهارة من المهارات الحديثة والتي يجب أن يتم تدريبها وفقاً الى مسارها الحركي وشروطها الميكانيكية الصحيحة ، فضلاً عن متطلباتها الوظيفية لكي يكون اللاعب قادراً على تطبيق المهارة بشكل جيد ومن ثم فأننا نسعى الى تطوير مهارات لاعبيننا وتمثيل منتخبنا الوطني العراقي بالكرة الطائرة في المحافل والمشاركات خير تمثيل .

### 1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون كونهم من المهتمين في لعبة كرة الطائرة وجد ان هناك افتقار لاستخدام تطوير القوة بالاطاله اللامركزية عند اداء الاوضاع التحضيرية للمهارات الاساسية على الرغم من اهميتها في مجال تدريب الكرة الطائرة.

ويما ان مهارتي الضرب الساحق والصد من المهارات المترادفة فيما بينها والتي يمكن من خلالهما الحصول على نقطة مباشرة تعطي الأسبقية في تسجيل النقاط وإحراز التقدم ، لذا عمل الباحثون جاهدين لدراسة هذه المشكلة من خلال التأكيد على تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة ووضع الحلول المناسبة من خلال النتائج التي يتوصل اليها .

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس ، ط1: ( القاهرة ، مركز الكتب للنشر ، 1997 ) ، ص 419 .

### 3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمارين لتدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة الشباب .
- 2- التعرف على تأثير تدريب القوة بالإطالة اللامركزية الثابتة في دقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة الشباب .

### 4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في دقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبي الكرة الطائرة الشباب .
- 5-1 مجالات البحث .

- 1-المجال البشري .لاعبو اندية كريلاء للكرة الطائرة للشباب
- 2-المجال الزمني .للفترة من 2013/ 3/7 الى 2013 /5/3 .
- 3-المجال المكاني .القاعة المغلقة في مركز شباب الوحدة .

### 2-الدراسة النظرية:

#### 2-1 تدريبات القوة المطلقة بالإطالة:

إن تدريب القوة المطلقة بالإطالة يعد من أشهر الأساليب حالياً في تنمية القدرة العضلية ويعتمد على تنمية القوة القصوى لجزء الجسم وهناك أنشطة عديدة تستخدم هذا التدريب لتحسين الأداء به ، إذ يزيد القوة والسرعة بدرجة أكبر من الأساليب المعتادة مع الاحتفاظ بدرجة عالية من السرعة.(2)

ويعد هذا التدريب تدريباً خاصاً يهدف إلى تعزيز القوة والقدرة الانفجارية والسرعة ويطور العلاقة بين القوة القصوى والقدرة الانفجارية، لذا فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة وأصبح من أشهر أساليب التدريب لكل المستويات، ولقد أصبح أيضاً مقبولاً بوصفه أسلوب عام من أساليب التدريب المناسبة لقطاع عريض من الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها القدرة دوراً كبيراً.(3)ويعد هذا التدريب أحد أنواع تدريبات القوة الخاصة التي تسهم في تحسين بعض مستوى القوة القصوى والانفجارية والسرعة بالأداء القصوى والسرعة. لمختلف الفعاليات التي تتميز بهذه الميزة ، فهو أحد أساليب التدريب المتدرجة والمؤثرة التي تستخدم في تنمية القوة والقدرة الانفجارية والسرعة. ويتم من خلال هذا التدريب يمكن تطوير مخزون الطاقة المطاطية في العضلات العاملة ويعرف ذلك بدورة الإطالة والتقصير.(4)التي تؤدي إلى تطوير وتنمية القدرة أو القوة الانفجارية والسرعة، وتعد هذه الخاصية مهمة جداً في الألعاب الرياضية جميعها مثل كرة القدم وكرة الطائرة والسلة

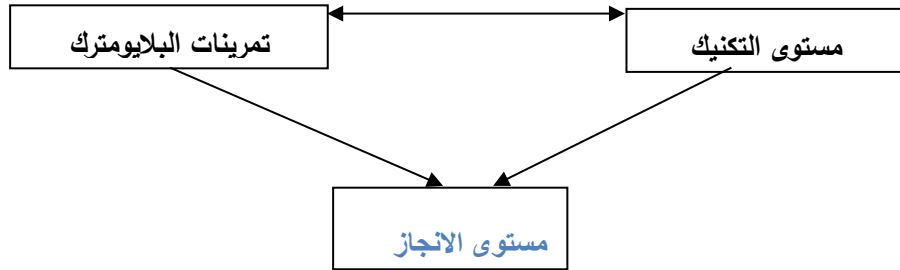
<sup>2</sup>)Mike stone and others:Explosive exerciser.The university of Edinburgh, scotland, UK, 2002, P.1

<sup>3</sup>)watson:physical fitness and athletic performance 3 rd , longman Inc., U.S.A. 1986. P.86

<sup>4</sup>)ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، 1997،

وألعاب القوى. ومن تمارين هذا التدريب (تمارين الاطالة لعضلات بالرجلين أو برجل واحدة . ومن الثبات لزمن محدد (5/6)

وتؤدي هذه التمرينات بأشكال مختلفة منها الوثب الافقي والعمودي والعميق. اذ يمكن استخدام هذه التدريبات بالوسط المائي مع خصوصية التدريب الممارس ، بوضع حواجز منخفضة بالماء وعمل القفزات والتدريبات عليها ، او عمل القفزات بالقدمين معا او بقدم واحدة ولمسافة محددة ، ويمكن تصعيد التدريب بزيادة مسطح الجسم من خلال زيادة مسطح الرجل ، او من خلال زيادة سرعة سريان الماء او سرعة الجسم ، لهذا فان هذه التدريبات تعطي مردود ايجابي للتكيفات العضلية العصبية للاعبين ، من اجل العمل على اعادة الاتزان والانسيابية الصحيح عند اداء الحركات داخل الوسط المائي. ويهدف هذا الأسلوب من التدريب إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الاداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصوراً في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه، فان استخدام التدريب البليومتري



شكل ( 1 )

تأثير تمرينات البلايومترك في مستوى التكنيك ومستوى الانجاز من افضل الاساليب التي تؤثر ايجابياً في مستوى التكنيك من خلال زيادة قدرة اللاعب على الاداء وبذلك ستؤثر في كيفية تنفيذ الحركة المطلوبة<sup>(7)</sup>.

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 المنهج المستخدم : منهج البحث التجريبي

#### 3-2 عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث هو (15) لاعب هم مجموعة لاعبي اندية كربلاء للكرة الطائرة ، بواقع ( 10 ) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها ( 66.66 )% من مجتمع البحث. كان من اسس الاختيار ان اللاعبين يجيدون مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع والبحوث ذات العلاقة

- الملاحظة التقنية والتجريب

<sup>(5)</sup> المصدر نفسه. 1996، ص38 - 39.

<sup>(6)</sup> اثير صبري: تأثيرمطاوله القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية،

جامعة بغداد، 1983، ص108.

<sup>(1)</sup> ابو العلا احمد : المصدر السابق نفسه. ص18.

- شبكة المعلومات العالمية
- الاختبارات والقياسات.
- 3-3-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :
- اولا - اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق<sup>(1)</sup>.
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد ( 5 ) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز ( 4 ) إذ يقوم المدرب بأعداد الكرات له من مركز ( 3 ) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة.
- شروط الأداء :
- لكل لاعب مختبر ( 5 ) محاولات متتالية .
- يجب أن يكون الأعداد جيدا" في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات وفقا" لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- المنطقة ( أ ) ثلاث درجات . والمنطقة ( ب ) درجة واحدة . والمنطقة ( ج ) خمس درجات .
- و خارج هذه المناطق ( صفر ) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما" أن الدرجة الكلية للاختبار هي ( 25 ) درجة .
- ثانيا - اختبار الدقة لمهارة حائط الصد<sup>(1)</sup>.
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد ( 5 ) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب المختبر في مركز ( 3 ) أمام الشبكة وعلى بعد ( 50 سم ) من الشبكة ويوضع التهيؤ لعملية الصد . إذ يقوم المدرب بأداء مهارة الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا" .
- شروط الأداء :
- لكل لاعب مختبر ( 5 ) محاولات متتالية .
- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا" في كل محاولة .
- تحتسب الدرجات وفقا" لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :
- \* مركز ( 2 ) ثلاث درجات . و مركز ( 3 ) درجتان . و مركز ( 4 ) ثلاث درجات .
- و خارج هذه المناطق ( صفر ) من الدرجات .

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط3 : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997م ) ، ص248 .

(1) علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ( تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ) ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م )

التسجيل : تحتسب للاعب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علما" أن الدرجة العظمى للاختبار هي ( 15 ) درجة .

3-4 التجربة الرئيسية .

3-4-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه وحائط الصد بتاريخ 7 / 3 / 2013 إذ تم إعطاء ( 5 ) محاولات لقياس الدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه (و- 5 ) محاولات لمهارة حائط الصد ، علما" أن جميع الاختبارات أجريت في القاعة الرياضية الأولمبية المغلقة .

3-5 التدريبات المستخدمة:-

تم اعداد تدريبات بإداء تقلص ثابت لامركزي(اطالة عضلية) وبمقاومة تحدد شدتها وفقا لمقياس القوة ( الداينوميتر) ومن ثم اعطاء تقلص ثابت والعضلة في اعلى استطاله لها وبتكرارات من 6-8 مرات لكل عضله ولمدة (من 6 ث - 12 ث) وتم تدريب جميع العضلات التي تساهم في حركة القفز ولمدة 6 اسابيع. لواقع وحدتين على الاقل بالأسبوع.

3-6 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بتقويم الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق المواجه بتاريخ 3 / 5 / 2012م

3-7 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام spas في المعالجات الاحصائية .

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبار ( ولكوكسن ) للدقة لمهارتي الضرب الساحق والصد بالكرة الطائرة وتحليلها.

الجدول ( 1 )

يبين اقيام الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ( ولكوكسن ) المحسوبة والجدولية ومعنوية الارتباط لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

| المعالم الإحصائية | القبلي |      | البعدي |      | قيمة ( و ) المحسوبة | قيمة ( و ) الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-------------------|--------|------|--------|------|---------------------|---------------------|-------------------|
|                   | و      | ع    | و      | ع    |                     |                     |                   |
| الضرب الساحق      | 7      | 3,50 | 11     | 2,50 | 0                   | 8                   | معنوية            |
| الصد              | 4,50   | 2    | 12     | 3    | 0                   | 9                   | معنوية            |

تحت مستوى دلالة (5,.)

من خلال هذا العرض نلاحظ أن هناك فروقات متباينة في كلا الاختبارين القبلي والبعدي .. أي بمعنى أن هناك تغيير وفروقات حاصلة من جراء تطبيق تمارين الاطالة بالقوة .. وهذه الفروقات ظاهرة بصيغة وصفية كما بينها الجدول السابق ، إذ نلاحظ أن الفرق حاصل بين اقيام الوسيط لكلا الاختبارين ، وهذا يعني ان

تطور القفز جراء تنفيذ التدريبات قد اثر بشكل واضح في تطوير الدقة لعينة البحث في مهارة الضرب الساحق وحائط الصد.

وعند الرجوع الى الجدول (1) نلاحظ هناك تطور واضح في مهارة الضرب والصد ويعزو الباحثون سبب التطور الى التمرينات المقترحة مما ادى الى هذا التطور ان لاعب كرة الطائرة يقوم بحركات مركبة مثل قذف الكرة- الوثب او القفز - ثم الضرب هذا ما اتفق مع رأي (محمد حسن علاوي) اذ اشار الى " ان لاعب كرة الطائرة يحتاج الى صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين حتى يستطيع الوثب عاليا لضرب الكرة و بشكل سريع"<sup>(8)</sup> ويعزو الباحثون هذا التطور الى الالية التي تؤدي بها هذه المهارة وكثرة احتياجها من قبل لاعبو كرة الطائرة كونها تمثل مهارة تلعب دور حاسم في نتائج المباريات لحصول لاعبي الفريق بكثرة عليها اثناء المباراة. نتيجة للأخطاء التي يقع بها المدافعون اذ لايمكن اتقان الاداء الحركي(التكنيك) في أي فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما اتفق مع (ابراهيم خليل الحسني) اذ اشار الى"ان مستوى القدرات المهارية تتطور بتطور قدراتها البدنية"<sup>(2)</sup> لذا يركز عليها من قبل المدربين خلال الوحدات التدريبية مما يولد زيادة في القدرة الانفجارية للذراعين والتي في تطورها تزداد امكانية اوصول الكرة الى المكان الصحيح وبدقه عالية وبشكل كبير على هذه القدرة ،اذ ان" اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فإنه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم"<sup>(9)</sup>

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

من أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون هي :

1-إن تدريب القوة بإطالة قد اثر تأثيرا ايجابيا" في الدقة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

2-تطورت القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين بشكل ملحوظ جراء تدريبات القوة بالإطالة .

### 5-1 التوصيات

1-ضرورة استعمال الأساليب التدريبية ( قيد البحث ) في تعلم بقية مهارات الكرة الطائرة للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق افضل تعلم لهذه المهارات.

2-ضرورة اجراء دراسات مشابهة لباقي المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

<sup>(8)</sup>محمد حسن علاوي.علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994،ص69.

<sup>(2)</sup>-( ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهارى لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد،ع1992،13،ص93.

(3)حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة:مركز الكتاب للنشر ،1998،ص97.

## المصادر العربية والاجنبية

- ابراهيم خليل الحسني. القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة ز مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ع13، 1992، ص93.
  - اثير صبري: تأثير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص108.
  - حنفي محمود . المدير الفني لكرة القدم . القاهرة:مركز الكتاب للنشر ،1998، ص97.
  - علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة ( تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ) ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ) .
  - محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف، 1994.
  - محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط3 : ( القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1997م )
  - ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، 1997،
- 1)Mike stone and athers:Explosive exerciser.The university of Edinburgh, Scotland, UK, 2002, P.1
- 2)watsone:physical fitness and athletic performance 3 .rd. , longman Inc., U.S.A. 1986. P.86