

**المقارنة التحليلية للقوة الانفجارية للرجلين بين التخصص
الاول في لعبتي الكرة الطائرة وكرة السلة لطالبات المرحلة
الرابعة في كلية التربية البدنية بالزاوية**

د. سعد حماد صالح

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠١١ م

١٤٣٢ هـ

ملخص البحث

المقارنة التحليلية للقوة الانفجارية للرجلين بين التخصص الاول في لعبتي الكرة الطائرة وكرة السلة لطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية بالزاوية المارس للعبة كرة الطائرة والسلة يعلم جيداً مقدار الحاجة الى اللياقة البدنية بالرغم من صغر الملعب للكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الالعاب الجماعية الاخرى الى ان المتطلبات البدنية لكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها على مستوى عالي وكان هدف البحث معرفة الاعداد البدني لدى التخصصات للمرحلة الرابعة المرتبطة بالقوة والسرعة والتحمل وقوة القفز وكذلك مقارنه مع لعبة الكرة السلة وفترض البحث ان المكونات البدنية وقوة القفز متساوية التأثير على مستوى الطالبات في الاعداد البدني وكذلك ان الاعداد البدني لطالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة افضل من المرحلة الرابعة لكرة السلة وتطرق الباحث الى استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وكانت عينه البحث تتكون من ٢٩ طالب و

١٤ طالبة لكرة السلة و ١٥ لكرة الطائرة واستخدم الباحث اختبارات مقننة وخرج البحث بالاستنتاجات التالية :

أن المتوسط الحسابي لقوة القفز والتحمل لدى طالبات المرحلة الرابعه لكرة السلة افضل من المرحلة الرابعه لكرة الطائرة

Analytical comparison of the explosive force of two men among the first specialty in my game volleyball and basketball for students in the fourth phase angle College of Physical Education

Alvarez of the game volleyball, basketball, knows very well how much the need for fitness in spite of the small pitch of the volleyball courts compared to other team sports that the physical requirements for volleyball are many and varied needs and availability at a high level .

The objective of this research to know the physical preparation of the disciplines associated with the fourth phase of force, speed, endurance and strength as well as jump compared with the basket ball game And assumed Find the components of the physical and strength jump equal influence on the level of female students in physical preparation, as well as the physical preparation of the balls the fourth stage in Alkrhtaúrh better than the fourth phase of the basketball and touched the researcher to use the descriptive style survey and the sample Taatkunmn 29 students and 14 student of basketball, 15 for volleyball, the researcher used standardized tests and Find out the following conclusions:

That the arithmetic average of the strength and endurance to jump Talabat the fourth stage of the basketball better than the fourth phase of the volleyball

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعتبر لعبة الكرة الطائرة من الالعاب المشهورة والمعروفة في كل بلدان العالم منذ بداية القرن الحالي . اذ انها لاقت اقبالا من قبل جمهور غفير لما تتميز به من مهارات فنية وخطط تكتيكية بعيدا عن كل اسباب العنف والقوة . وهذه هي النقطة المهمة التي زادت من اشتياق الجمهور لمشاهدتها وممارستها فهي لعبة لطيفة مسالمة تتسم بروح التعاون بين اعضاء الفريق وتثير اشتياق وحماس الجمهور للمشاهدة ولاسيما في الفترة الاخيرة وبهذه السمات التي صاحبت هذه اللعبة وتطورت معها الى الاحسن واصبحت من الالعاب الرياضية التي لا يخلو برنامج شبابي ترويحي من وجودها ضمن فقراته واصبحت من الالعاب الاساسية في مؤسساتنا التربوية تمارس من قبل الطلاب والطالبات وتدخل في برنامج المسابقات الرياضية على مستوى المدارس والاندية الرياضية والفرق الشعبية . وهي لعبة تتسم بلطف والرقّة والفن الجميل في اللعب والاداء ذلك أنها ذات مستوى عالي من الجودة والالتقان والفن وإبراز المواهب وقد لوحظ في الدورة الاولمبية الاخيرة انها احتلت المركز الاول من حيث اقبال الجمهور على حضورها ورغبتهم في مشاهدتها .

وبالرغم من هذه المكانة التي تحتلها هذه اللعبة الا ان المكتبة العربية مازالت تفتقر الى الكير من الكتب التي تتناول هذه اللعبة وتبحث في اصولها وتدفعها نحو الافضل من حيث المستوى والاداء مما دفعنا الى التفكير بالقيام بدراسة هذه اللعبة مساهمة منا في خدمتها وتطويرها واغناء مكتبة الكلية بمثل هذه البحوث ولا بد ان نشير الى مجهود الاساتذة الذين كتبوا في هذا المجال سواء في هذه الكلية ام في الوطن العربي ام في بقية دول العالم اذ

قدموا حصيلة خبراتهم والنتائج التي توصلوا اليها من خلال دراساتهم وابحاثهم وتجاربهم الميدانية مما ساهم في رفع مستوى هذه اللعبة من جميع النواحي .
ولقد اشتمل البحث على القوة الانفجارية للرجلين للمرحلة الرابعة لمعرفة التحمل والسرعة والمرونة وقوة الاكتاف والقفز العمودي واجريت العمليات الاحصائية على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعرفة النتائج والفروقات بينهما (٢-٧)

٢-١ مشكلة البحث

الممارس للعبة الكرة الطائرة وكرة السلة يعلم جيدا مقدار الحاجة الى اللياقة البدنية فرغم صغر ملعب الكرة الطائرة مقارنة مع ملاعب الالعاب الجماعية الاخرى مثل (كرة القدم وكرة اليد) حيث يعتبر اصغرها على الاطلاق الا ان المتطلبات البدنية لكرة الطائرة تعتبر كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها على مستوى عال حيث يتطلب الامر التحكم السريع من اللاعب في حركاته المختلفة مثلا الوقوف ثم معاودة الجري وتغيير الاتجاه وبذل القوة وسرعة رد الفعل وغيرها .

لذا اراد الباحث اختبار الاعداد البدني لطالبات المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة وكرة السلة لأهميتها في اداء وتطوير تخصصات افراد العينة من خلال وضع بطارية اختبار خاصة لذلك ووضع الحلول المناسبة لها .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف الى ما يلي :

- ١ . معرفة الاعداد البدني لدى التخصصات للمرحلة الرابعة المرتبطة بالقوة والسرعة والتحمل .
- ٢ . مقارنة الاعداد البدني بين المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة وكرة السلة .

٤-١ فروض البحث

- ١ . يفترض الباحث ان المكونات البدنية متساوية التأثير على مستوى الطالبات في الاعداد البدني
- ٢ . يفترض الباحث ان الاعداد البدني لطالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة افضل من المرحلة الرابعة بكرة السلة

٥-١ مجالات البحث

- ١ . المجال البشري : طالبات التخصص الاول من المرحلة الرابعة لكرة السلة والكرة الطائرة
- ٢ . المجال الزمني : ٢٠ / ١١ / ٢٠٠٤ الى ٢٥ / ٥ / ٢٠٠٥ أفرنجي
- ٣ . المجال المكاني : ملاعب كلية التربية الرياضية للبنات بالزاوية

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ أهمية الاعداد البدني

اللياقة البدنية هي احد العناصر المكونة للياقة الشاملة التي يختلف الكثيرون في تحديد معناها نظرا لصعوبة حصر مفاهيمها وتحديدتها من ناحية ومن ناحية اخرى لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية بين علماء التربية الرياضية في البلدان المختلفة فمنهم من

يعرف اللياقة البدنية بأنها الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما . ومنهم من يقيمها بأنها اللياقة الثابتة او المتحركة او اللياقة الوظيفية او المهارية الحركية واخرون يذكرونها على انها القدرة على احتمال الجهود العضلي الصعب ولمدة طويلة وهناك من ذكر اللياقة البدنية على انها استخدام حسن بمهارة من النواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والتحمل بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة اساس اللياقة البدنية واخيرا عرفت اللياقة البدنية بأنها قدرة الفرد على اداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للاستمتاع بأوقات الفراغ ومما ذكر عن مفهوم اللياقة يتضح لنا ان مفهوم اللياقة مفهوم عام وكبير ومن الصعب تحديده من حيث انه يشمل الفرد من جميع الوجوه أي من الناحية الصحية والعاطفية والنفسية ولتقدمه في احسن صورته ممكنة .

والاعداد البدني هو تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية التي تلعب دورا كبيرا في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها النتائج الرياضية في اغلب الاحيان ويخص الاعداد البدني بالأحرى تربية القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ويتم ذلك بسليط الشدة والحمل ويحتل الاعداد البدني مرتبة متقدمة في التدريب الرياضي وعليه يمكن القول بأن الاعداد البدني الجيد والمحكم يمكن ان يكون سببا رئيسيا وقاعدة مهمة لتطوير الجوانب الاخرى للأعداد ونخص بالذكر منها المهارية و الفنية والخطوية ونجد ان الاعداد البدني للمبتدئين يحتل مرتبة متقدمة فذلك بديهي كما انه يجب الا يقتصر من اهميته عند الرياضيين المتقدمين ذوي المستوى العالي وان حجم الاعداد البدني وشدته ليست قاصرة على طول السنة التدريبية وكذلك في مراحل التدريب المختلفة كما انه ينبغي علينا الا نصرف انظارنا على بعض اللاعبين سواء كانوا من المبتدئين او من المتقدمين الذين قد يحتاجون الى عناية خاصة وتدريب فردي يستوجب علينا مراجعة مراحل اعدادهم بصرف النظر عن الفترة التي توجد فيها وعند وضع خطة التدريب يتعرض على المدرب والرياضي

الى واجبات عديدة تخص بناء وتطوير بعض المكونات البدنية التي تكون قد اهملت في الخطة السابقة او التي وصولا الى تحديدها بعد تقييم الحالة التدريبية بحيث يضعا واجبات دقيقة تخص عناصر بدنية معينة واهم طريقة للأعداد البدني تلك التي تستوجب تصاعد الشدة ومضاعفة الحمل وبتغير شدة تطور مستوى العناصر البدنية التي يتركز عليها الاعداد البدني وهي القوة السرعة والمرونة والرشاقة والتحمل وان التمارين البدنية مرتبطة ارتباطا كليا بالجهاز العصبي والعضلي ومواصفات هذه التمارين من حيث الشدة والحجم وحسب توجيهها قد تطور عدة مكونات بدنية في الان نفسه.

(٤ - ٢٥٥ - ٢٥٦)

٢-٢ تطوير المكونات التي تؤكد وتحدد قوة الحركة وقوتها

يلعب عنصر القوة والسرعة او بمعنى اخر القوة المتميزة بالسرعة دور اكبر او هاما في لعبة الكرة الطائرة وتحمل مكانا رائدا في الاعداد المهاري و الهجوم - والضربة الساحقة ارسال الى ملعب الخصم - الدفاع عن الارسال الخ فالسرعة هي مجموعة معقدة من المكونات بينها سرعة الحركة ((رد الفعل)) سرعة الحركة الواحدة - سرعة الحركة المكررة وسرعة الحركة والمرونة وسرعة الوثب او الوثب السريع ويمكن اكتسابها عن طريق التدريب المستمر والفعال وحتى يمكن للاعب من الوصول الى الطريقة السليمة والحركات في الملعب من الاوضاع المختلفة من الجري والوثب .

(٣ : ١٧٣)

٣-٢ (التعاريف والمصطلحات)

القوة الانفجارية

ان مفهوم القوة الانفجارية يكون مرتبط برباط قوي بينه وبين النشاط الرياضي المتنوع والمعقد فمثل زيادة طاقة القوة العضلية عن طريق التدريب الموضعي يؤدي الى عمل كبير للحركة ونتيجة لذلك تحدث تغيرات نوعية في الاعداد البدني للرياضي . وبالنظر

التحليلية لمختلف الانشطة الرياضية فنجد ارتباط اكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية فترتبط القوة الانفجارية بعامل السرعة كما في الجري - الوثب - الرمي ، فعند قيام لاعب الوثب العالي أو الوثب الطويل يحتاج لارتفاع قوي ولن يأتي هذا الارتفاع الا نتيجة طبيعية لقوة عضلات قدم الارتفاع كما يتطلب هذا الارتفاع السرعة لانجاز هذا العمل يعرف ((أويل)) القوة الانفجارية بأنها القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك فعل معين او القوة التي ينبغي على العضلة انجازها للقدرة على الموازنة بالنسبة لنقل معين .

السرعة

احدى اساسيات مكونات الاعداد البدني التي تعبر عن مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية وهي ايضا قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر وقت ممكن معدل للتغيير القصوى من حالة الانقباض العضلي الى حالة الارتخاء التام وعلى السرعة الموجودة وواضح في معظم المهارات الرياضية .

انواع السرعة

١-٢ السرعة الانتقالية

وهي محاولة الانتقال من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة وتشمل الانشطة الرياضية التي تتضمن الحركات المتكررة او المتشابهة و السرعة الانتقالية هي التي ينتقل فيها مركز ثقل اللاعب باستمرار اضافة الى سرعة حركة اعضاء الجسم .

٢-٢ السرعة الحركية

هي سرعة اقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركات الوحيدة مثل سرعة ضرب الكرة .

٣-٢ سرعة الاستجابة

وهي قدرة الفرد على الاستجابة الحركية لمثير معين في اسرع زمن ممكن وتتكون سرعة الاستجابة من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية لذا فأن القصور في احدى المكونات تؤثر سلبا على سرعة الاستجابة .

التحمل

يعتبر التحمل احد الدعائم التي تقوم عليها الكفاءة البدنية والحيوية للذين يرغبون في الممارسة الرياضية لفترة زمنية طويلة ويرى بعض العلماء ان التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية او الفعالية يعرفها البعض بأنها قدرة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب .

المرونة

يقصد بالمرونة حسب اراء الخبراء والعلماء بأنها (قدرة الانسان على الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل) وهي احدى الصفات البدنية المهمة ذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج مدى واتساعا في حركة المفاصل المعينة ويمكن تعريفها بأنها (المقدرة على اداء الحركة بعمق واتساع كبيرين) ويتم قياسا بالدرجة وكذلك بالسنتيمتر فهي اذا الصفة البدنية التي تكفل تأكيد مدى الحركة .

الرشاقة

هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم لف اجزائه بسرعة تعتمد الرشاقة مبدئيا على القوة السرعة رد الفعل ، السرعة الحركية والتوافق العضلي العصبي والاشخاص الذين يتصفون بالسرعة يقال انهم اقل تعرضا للحوادث وذلك بسبب سرعة تكيف وتعديل اجسامهم اثناء الحركة .

(٥ : ١١)

التوازن

هو القدرة على البقاء في اتزان وعندما يكون الجسم في حالة ثبات نسبي فإن ضبط الحركات يحدث لكل القوى يبقى الجسم متزنا وحالة اتزان من الممكن ان تكون ثابتة او متحركة ويلعب الاحساس الحركي دورا كبيرا في تحديد التوازن وحتى يبقى الفرد في حالة التوازن في أي وضع ثابت يجب ان يبقى مركز ثقل الجسم قاعدة الارتكاز .
(٥ : ١٢٧)

ثانيا : الدراسات المشابهة

الدراسة الاولى

وهي تأثير برنامج مقترح لتدريس الالعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بالقصيم بالمملكة العربية السعودية التربية الرياضية تمثل جانبا من جوانب التربية العامة وبما ان اهداف التربية والتعليم الحديثة اصبحت تتماشى وتساير الاهداف المرسومة للدول في كل مظاهرها الاجتماعية والثقافية والسياسية فإن اهداف التربية الرياضية في كل مجتمع يجب ان تحقق هذا الامر لذا نجد ان من اهداف التربية الرياضية تنمية المهارات الاساسية البدنية مثل المشي والرفع والوثب والدفع والحجل وغيرها من المهارات الضرورية التي يمارسها الفرد في حياته اليومية او اثناء ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة بالإضافة الى ذلك تنمية الكفاية البدنية التي من اهم مميزاتها القوة والجلد والرشاقة والتوازن والتحمل والمرونة وسرعة رد الفعل حتى يستطيع ممارسة النشاطات الرياضية بصورة سهلة توفر الطاقة وتزيد من المهرة الى جانب الانشطة التي تناسب مع مقدراته ورغباته وميوله وكان لاعتماد التربية الرياضية على العلوم الحديثة اثر كبير وتطورها وتنوع اساليبها فهي تجعل الجسم صحيحا قادرا على العمل والانتاج وتجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب والالعاب الصغيرة من ابرز مظاهر التربية الرياضية التي تجعل هذه الاهداف سهلة تساعد اجهزة

الجسم الحيوية على العمل بكفاية وانتظام او تعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون فضلا عن فائدتها الترويحية بالنسبة للفرد . ولقد اجمع معظم خبراء التربية الرياضية على المهارات الحركية الاساسية التي يكتسبها الفرد متعددة ومتنوعة وتشمل الكثير من المهارات التي تتمثل في المشي والتعليق والجري والوثب والقفز وغيرها من المهارات الحركية . (١ : ١٢٧)

الدارسة الثانية

الدافع للانجاز والقدرة على التعلم الحركي وعلاقتها بمستوى الاداء للناشئات في كرة الطائرة يحتل الموضوع الدافع للانجاز اهمية بالغة في مجال علم النفس ويرجح ذلك الى انه يهتم بأسباب ومحركات السلوك فكل سلوك وراءه قوة دافعة معينة وهي تعني ان يكون الفرد انشط ويستمر في عمله بحيوية ومثابرة ولذلك يجب على المدرب تنمية الدافع لدى للاعبات بالطرق المختلفة للتغلب على الصعوبات التي تواجهها الناشئة اثناء التدريب ويلعب الدافع دورا هاما في مجال التفوق الرياضي ويذكر روبرت سنجر (١٩٨٠) (١٦) ان الدافع يؤثر على التعلم ومستوى الاداء كما يرى وليام موران (١٩٨٣) ان استثارة الدافع لدى اللاعبين لتحقيق الانجاز الرياضي يمثل ٧٠ % الى ٩٠ % من الواجبات التدريبية (١٩) باعتبار ان التفوق الرياضي يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخطية للأداء ثم يأتي دور الدافع لحثهم على بذل المجهود فدافعية الانجاز هي اهم احد الجوانب الهامة في نظام الدوافع الانسانية وقد اتجه العلماء الى دراسة دافعية الانجاز LATION ACHIEVEMENTMOTI من حيث هي بعد مهم من ابعاد الدافعية العامة لدى الانسان (٦) لذا يجب علينا توجيه الناشئين الى مستوى امثل من الاداء والانجاز ذاتي ينشط ويوجه السلوك ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح ويمكن تعريف الدافع للانجاز بأنه حاجة الفرد للتغلب على العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات وهي ايضا الميل الى وضع مستويات مرتفعة في الاداء والسعي نحو تحقيقها

والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة (٢) وهكذا يحدد الدافع للإنجاز على انه السعي تجاه الوصول الى مستوى عالي من التفوق والامتياز فدوافع الفرد تلعب دورا هاما في رفع مستوى تفوقه وخاصة الدافع للإنجاز فهو يعد مكونا جوهريا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من اهداف .

(١٧)

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

اجراءات البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للوصول الى حل مشكلة البحث حيث ان هذا المنهج يتلائم مع طبيعة بحثنا هذا .

١-٣ عينة البحث

اختار الباحث عينة عمدية من المرحلة الرابعة من اختصاصي كرة السلة والكرة الطائرة حيث كان المجموع الكلي ٢٩ طالبة علما بأن المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ١٤ طالبة والمرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة ١٥ طالبة .

٢-٣ الاختبارات

١ - التحمل جري ومشبي ٤٠٠ م .

الغرض من الاختبار : قياس الجلد (التحمل ، المطاولة) .

الادوات : ساعة ايقاف عمل ، مسافة طولها ٤٠٠ م أو مربع (٤٥×٤٥)م ، او مستطيل يرسم في ملعب ابعاده (٢٦×١٠٩) م يحدد خط البداية .

- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يجري حول المربع ثلاث دورات كاملة ٤٠٠ م وفي حالة استخدام المستطيل يمون الجري لدورتين .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه المسافة (٤٠٠) متر .



٢- السرعة (الجري الكوكبي)

الادوات و الاجهزة :

ساعة إيقاف ، قطعتان من الخشب (٢×٢×٤) بوصة. (٥×٥×١٠ سم) يرسم على الارض خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) أمتار يعتبر احدهما كخط بداية بحيث يوضع خلف الخط الاخر قطعتا الخشب .

مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري متجها الى قطعتي الخشب الموجودتين خلف الخط المقابل لخط البداية حيث يقوم بألتقاط احدهما والعودة بها ليضعها (يجب عدم القائهما) خلف خط البداية يكرر هذا العمل بحيث يحضر المختبر قطعة الخشب الثانية ليعود بها ويضعها بجانب الاولى خلف خط البداية حيث يكون بذلك قد قطع مسافة (٤٠) م.

التسجيل :

يسجل الزمن الذي قطع فيه المختبر الاشواط الاربعة (٤٠) م ذهابا وايابا من لحظة صدور اشارة البدء حتى لحظة وضع المكعب الثاني خلف خط البداية .

(ملحوظة)

لسرعة الانجاز يمكن ان يقوم مختبران بالاداء معا بحي يستخدم اربع قطع خشبية بالمواصفات المذكورة وفي هذه الحالة يمكن ان تكون اشارة البدء صادرة للمختبرين معا على ان تخصص ساعة توقيت لكل منهما ولتحقيق نفس الغرض السابق يمكن عدم ارجاع القطع الخشبية للخط المقابل لخط البداية عقب انتهاء المختبر من الاداء اذا يمكن ابقائهما واعتبار الخط الاخر كخط بداية .

٣- المرونة

- الغرض من الاختبار :

قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري)

- الادوات :

ساعة ايقاف - حائط

- مواصفات الاداء :

يرسم علامة (X) على نقطتين هما :

١ - على الارض بين قدمي المختبر .

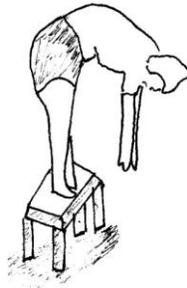
ب- على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف)

عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماما الى الاسفل للمس الارض بأطراف اصابع اليد عند علامة (X) الموجودة بين قدميه ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران لجهة اليسار للمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع

. ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس العلامة (X) الموجودة خلف الظهر يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة ان لمس العلامة خلف الظهر تكون مرة من جهة اليسار ومرة من جهة اليمين بالتعاقب .

- توجيهات عامة :

- ١- يجب عدم تحريك القدمين اثناء الاداء .
 - ٢- يجب اتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في المواصفات .
 - ٣- يجب عدم ثني الركبتين نهائيا اثناء الاداء .
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي اخذتها على العلامتين خلال (٣٠) ثانية .



٤- قوة الاكتاف

- الغرض من الاختبار :

قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين .

مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى ان يلامس الارض بالصدر ثم العودة اخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات .

التوجيهات :

غير مسموح بالتوقف اثناء الاختبار .

يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء .

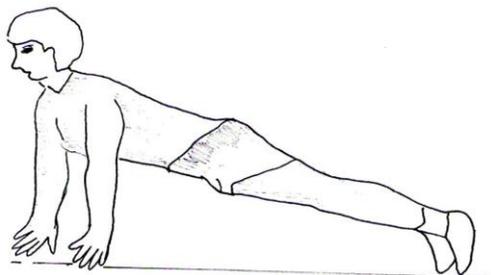
ضرورة ملامسة الصدر للارض عند الاداء.

- التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (بنات) نفس المواصفات و التوجيهات وطريقة التسجيل المتبعة في الاختبار السابق فيما عدا ان تقوم المختبرة بالارتكاز

على المشط بدلا من الارتكاز على الركبتين بالانبطاح المائل



٥ - القفز العمودي

ادخلت العديد من التعديلات على اختبار سارجنت بهدف رفع درجة الصدمة والتقليل من الاخطاء الناجمة عن طريق وضع العلامة الاولى على السبورة حيث لوحظ كثرة حدوث اخطاء في هذا الجزء من الاختبار ومن اهم هذه التعديلات التعديل الذي ادخله ابالوجوف فيما يلي مواصفات الاختبار في ضوء هذه التعديلات .

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الادوات : حزام ابالوجوف يتكون من

١- حزام من الجلد يلف على وسط اللاعب .

٢- خيط نايلون يمر منتصفه بشريط للقياس من اسفل . واحد طرفيه من الاعلى

مثبت بالحزام والطرف الاخر حر الحركة ويمر بصورة مثبتة بالحزام

٣- قطعة من المعدن بها فتحة يمر فيها شريط القياس تثبت بالارض بواسطة مسمار

٤- شريط قياس .

٥- عروة مثبتة بالحزام يمر فيها خيط النايلون .

مواصفات الاداء :

من وضع الوقوف يلف الحزام حول وسط اللاعب بحيث تكون القطعة المعدنية بين قدمي اللاعب ويلاحظ ان يكون شريط القياس مشدودا تماما .

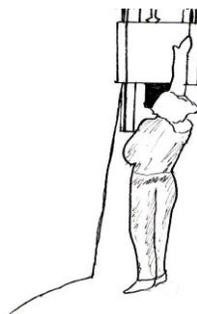
تحدد القراءة الظاهرة من وسط الشريط امام فتحة القطعة المعدنية وتسجل ويقوم المختبر من هذا الوضع بالوثب العمودي لاقصى ارتفاع ممكن يلاحظ ان الشريط سيتحرك للاعلى مع حركة وثب اللاعب وسيثبت عند اعلى ارتفاع يصل اليه وتسجل القراءة الجديدة الموجودة على الشريط امام فتحة القطعة المعدنية .

توجيهات :

- ١- ترسم دائرة على الارض قطرها (٥٠ سم) يتم الوثب من داخلها .
- ٢- تلغى المحاولة اذا هبط المختبر بعد الوثب خارج الدائرة المرسومة على الارض
- ٣- للمختبر محاولتان يسجل له افضلها .

التسجيل :

تسجيل القراءة الاولى والقراءة الثانية وتسجل افضلهما .



٣-٣ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لهذه الدراسة .

٤-٣ ادوات البحث

- ١- ساعة إيقاف
- ٢- شريط قياس
- ٣- جهاز لقياس المرونة .
- ٤- استمارة لجمع المعلومات .
- ٥ - ملعب .
- ٦- فريق العمل
- ٧- طباشير وقطع خشبية وشواخص

الباب الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج

جدول (١) يوضح استمارة جمع المعلومات

رقم	الاسم واللقب	التحمل	السرعة	المرونة	القفز العمودي ٣٢١ افضل محاولة	قوة الاكتاف
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						

جدول (٢)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى التخصص الأول من المرحلة الرابعة بكرة السلة

المتغيرات	التحمل	السرعة	المرونة	قوة الاكتاف	القفز العمودي
المتوسط الحسابي	١.٤٦	١٩.٣٨	١٨.٤٢	٢٤.٨٥	٧٠.٧٨
الانحراف المعياري	٠.٠٥	١.٥٣	٤.٠١	٥.٨٩	٧.٨١

من خلال النتائج ظهر عندنا في الجدول (٢) في عناصر التحمل للسنة الرابعة لتخصص كرة السلة ان المتوسط الحسابي كان (١.٤٦) اما الانحراف المعياري فقد كان (٠.٠٥) وفيما يخص السرعة فكانت نتائج المتوسط الحسابي (١٩.٣٨) اما الانحراف المعياري (١.٥٣) ونجد المرونة فكانت نتيجة المتوسط الحسابي (١٨.٤٢) والانحراف المعياري (٤.٠١) اما بخصوص قوة الاكتاف كانت نتيجة المتوسط الحسابي (٢٤.٨٥) والانحراف المعياري (٥.٨٩) ونلاحظ ان القفز العمودي كانت نتيجة المتوسط الحسابي (٧٠.٧٨) اما الانحراف المعياري فكانت (٧.٨١) .

جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى تخصص الاول من المرحلة الرابعة بالكرة الطائرة

المتغيرات	التحمل	السرعة	المرونة	قوة الاكتاف	القفز العمودي
المتوسط الحسابي	١.٧٩	٢٠.٢٢	١٦.٨٦	٢٤.٨٦	٧٤.٩٣
الانحراف المعياري	٠.٤٤	١.٠٤	٤.٩٩	٦.٩٤	٦.٥٢

ظهر لنا من الجدول (٣) الذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى عينة البحث في المكونات التالية التحمل والسرعة وقوة الاكتاف والقفز العمودي للسنة الرابعة تخصص كرة الطائرة في عناصر التحمل ان المتوسط الحسابي كان (١.٧٩) اما الانحراف المعياري فقد كان (٠.٤٤) وفيما يخص السرعة فكانت نتائج المتوسط الحسابي (٢٠.٢٢) اما الانحراف المعياري (١.٠٤) ونجد المرونة فكانت نتيجة المتوسط الحسابي (١٦.٨٦) والانحراف المعياري (٤.٩٩) اما بخصوص قوة الاكتاف كانت نتيجة المتوسط الحسابي (٢٤.٨٦) والانحراف المعياري (٦.٩٤) ونلاحظ ان القفز العمودي كانت نتيجة المتوسط الحسابي (٧٤.٩٣) اما الانحراف المعياري فكانت (٦.٥٢) .

جدول (٤)

ل فروقات بين المتغيرات للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى عينة البحث

القفز العمودي		قوة الاكتاف		المرونة		السرعة		التحمل		العينة
ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	
٧.٨١	٧٠.٧٨	٥.٨٩	٢٤.٨٥	٤.٠١	١٨.٩٢	١.٥٣	١٩.٣٨	٠.٠٥	١.٤٦	كرة السلة
٦.٥٢	٧٤.٩٣	٦.٩٤	٢٤.٨٦	٤.٩٩	١٦.٦٨	١.٠٤	٢٠.٢٢	٠.٤٤	١.٧٩	الكرة الطائرة
١.٢٩	٤.١٥	١.٠٥	٠.٠١	٠.٩٨	٢.٠٦	٠.٤٩	٠.٤٩	٠.٠٥	٠.٤٣	الفروق

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

من خلال تحليل النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١- استنتج الباحث الى ان المتوسط الحسابي للتحمل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كرة

السلة أفضل من المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة بلغ (١.٤٦) .

٢- استنتج الباحث الى ان مرونة العمود الفقري لدى طالبات المرحلة الرابعة في كرة

السلة أفضل من المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة بلغ المتوسط الحسابي لتخصص

كرة السلة (١٨.٩٢) من حيث بلغ المتوسط الحسابي لتخصص الكرة الطائرة

. (١٦.٨٦) .

٣- لا يظهر أي تحسن في قوة الاكتاف لدى الاختصاصيين كرة السلة والكرة الطائرة.

٤- ظهر تحسن ملحوظ لدى طالبات المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة أفضل من

التخصص الاول للمرحلة الرابعة بكرة السلة للقفز العمودي .

٥- استنتج الباحث الى ان المتوسط الحسابي للسرعة والتحمل لدى طالبات المرحلة الرابعة في كرة السلة أفضل من المرحلة الرابعة في الكرة الطائرة بلغ المتوسط الحسابي لهما على التوالي (١.٤٦ و ١٩.٨٣) .

٢-٥ التوصيات

يوصي الباحث بالوصايا التالية على ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها :

- ١- يوصي الباحث بالاهتمام بلياقة الطالبات المتخصصات لانها من الضروريات التي تهم لعبتي كرة السلة والكرة الطائرة .
- ٢- عرض الافلام والصور التوضيحية لغرض الاطلاع على المستجدات التي تحدث على تطوير اللعبتين .
- ٣- الاكثار من المباريات الودية داخل الكلية وخارجها لغرض اهتمام الطالبات بأجراء التمرينات الضرورية لحصولهن على لياقة بدنية بلعبتي الكرة الطائرة وكرة السلة .
- ٤- الاهتمام بتحسين قوة عضلات الذراعين والاكثاف لأنها ضرورية في مهارات اللعبتين خصوصا حائط الصد والهجوم الساحق بالكرة الطائرة .

المصادر العربية

- ◀ ابتهاج محمد عبد العال : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية البدنية بالقاهرة. جامعة حلوان (١٩٩٣)
- ◀ سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم ، الجماهيرية ، جامعة السابع من ابريل ، بنغازي (١٩٩٦) .

- ◀ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة المصغرة للاطفال ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٦٤)
- ◀ علي صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي . مطبعة بنغازي ، بنغازي ، (١٩٩٤) .
- ◀ محمد جابر برقيع : دليل القياسات الجسمية والاختبارات والاداء الحركية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ◀ مفتي ابراهيم محمد : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثاني والثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، (١٩٨٩) .
- ◀ محمد صبحي حسين : نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (١٩٨٥)
- ◀ وديع ياسين ، ياسين طه محمد: الاعداد البدني للنساء ،جامعة الموصل (١٩٨٦).