

المثقلات بمقاومات مختلفة للرجلين وأثرها في تطوير القوة الانفجارية وبعض المهارات بالكرة الطائرة

الباحث : مصطفى عواد ساجت صلاح

الباحث : محمد هاتف محمد عبد

المشرف : أ.م. عامر موسى عباس

ويعتبر حائط الصد من المهارات التي يعتمد عليها لاعبي الكرة الطائرة لصد الكرات والدفاع عن الملعب وكذلك لحسم بعض النقاط للفوز ، وتعتبر القوة الانفجارية الى الأعلى من العناصر الأساسية في ارتفاع اللاعب عن الأرض والوصول الى أعلى نقطة مع رفع الذراعين لأداء هذه المهارة .

وتجلت أهمية البحث بوضع بيد المدربين والعاملين في مجال التدريب الرياضي وخصوصاً لعبة الكرة الطائرة تمرينات جديدة بالمثقلات (للرجلين) لرفع مستوى اللاعبين في تطوير القوة الانفجارية ومهارة (حائط الصد) لإحراز الفوز ، وكذلك الاستفادة من هذه التمرينات بوضع المنهاج المعد من قبل الباحثان لدى الاتحاد المركزي العراقي للكرة الطائرة .

أما مشكلة البحث ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والمصادر العلمية السابقة وكذلك تحليل بعض البطولات في الكرة الطائرة كان هناك اختلاف كبير بالارتقاء الى الأعلى بما يتزامن مع انطلاق الكرة من المنافس وان تطور هذه الصفة للرجلين من البديهيات في هذه اللعبة للحسم الأفضل في الدفاع ذلك يعود للتدريبات المختلفة بينهم وحسب طبيعة التمرينات المعطاة لهم من المدربين ولكل واحد سياسته الخاصة في تطوير هذه الصفة معتمداً على الأدوات الخاصة بالتدريب والمتوفرة في ذلك البلد والعراق لا ننكر دور المدربين وأمكانيتهم المميزة رغم ظروف البلد ، لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه الدراسة من خلال وضع تمرينات بمساعدة مثقلات بمقاومات مختلفة وكذلك للرجلين لتطوير وتحسين القوة الانفجارية وتحسين الاداء المهاري (حائط الصد) .

ويهدف البحث الى إعداد تمرينات بمقاومات مختلفة من خلال مثقلات توضع على الرجلين والتعرف على تأثير هذه التمرينات بالمثقلات في تحسين وتطوير القوة الانفجارية والأداء المهاري لبعض المهارات في الكرة الطائرة ويفترض الباحثان بأن هناك أثر إيجابي للمثقلات بمقاومات مختلفة في تطوير القوة الانفجارية والأداء لبعض المهارات في الكرة الطائرة ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة للاعبين الكرة الطائرة .

جدول يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين (بعدي – بعدي) وللمجموعتين لاختبار القوة الانفجارية والاداء المهاري للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س		
٨-	اختبار القوة الانفجارية(سارجنت)	٥.١١	٤٧.٠٤٣	٤.٩١١	٤٧.٣٤	٠.٣٨١	عشوائي
٩-	تقييم الأداء المهاري (حائط الصد)	٢.٠٣	٦.٢٣١	١.٤٥٣	٥.٧٦	١.٧٧١	عشوائي



وكانت أهم الاستنتاجات للوسيلة (المثقلات بمقاومات مختلفة) الأثر الايجابي في تطوير القوة الانفجارية لدى اللاعبين في الكرة الطائرة ، وأهم التوصيات ضرورة استخدام هذه الوسيلة في تدريبات لاعبي الكرة الطائرة .