

اثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

من قبل الباحثة
م . د لى سمير الشبخلي

ملخص البحث

تركزت مشكلة البحث بان هناك تباين في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة و تعزو الباحثة احد اسباب ذلك الى وجود ضعفا في مرونة العمود الفقري و بالتالي عدم تحقيق المدى الحركي المناسب فضلا عن عدم اعطاء القائمين على العملية التعليمية و التدريبية الاهمية الكافية لعنصر المرونة، و عليه فان البحث يهدف الى معرفة اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير مرونة العمود الفقري فضلا عن معرفة اثر تنمية العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

و لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باسلوب المجموعتين المتكافئتين عشوائية الاختيار على عينة من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد و البالغ عددهم (٣٠) طالب، و قد تكون المنهج من (١٦٩) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع و بمعدل (١٥) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة. و بعد اجراء الاختبارات الخاصة لعينة البحث و استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة استنتجت الباحثة بان للمنهج اثر ايجابي في تطوير صفة المرونة و التي لها المردود الايجابي في تحسين اداء مهارة الضرب الساحق.

اثر تنمية مرونة العمود الفقري على اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

The Effect of Spine Flexibility On Performing Spike in Volleyball

The problem of the study was in the variance in the level of performing spike in volleyball. The researcher believes the reason for this is the weakness in spine flexibility thus not reaching the desired motor range. In addition to that those who are responsible for teaching and training don't give flexibility enough attention.

The research aims at identifying the effect of the proposed training program on the development of spine flexibility. Also it aims at identifying the effect of enhancing spine flexibility on the performing spike in volleyball.

The researcher used the experimental research. The subjects were (30) fourth year student of the college of physical education University of Baghdad. The proposed program consisted of (24) training session each training session lasted for (15) minutes with two sessions per week.

After applying the proper statistical operation the researcher concluded that the training program has appositve effect on the development of flexibility that positively enhances spike in volleyball.