

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

1/1 المقدمة

2/1 مشكلة البحث

3/1 هدف البحث

الفصل الأول

١/١ المقدمة :

مما لاشك فيه إن التقدم العلمي قد فرض ظهور أفاقا جديدة لا حدود لها في علم التدريب الرياضي تخدم التطور الرياضي . ورغم التقدم في العلوم الطبيعية والرياضية خلال العصور الماضية فإن الاهتمام بهذا النوع من العلم كوحدة متكاملة لم يظهر إلي الوجود إلا في النصف الثاني من القرن العشرين .

(٣٩ : ٢)

فقد أصبح ذلك التقدم سمة هذا العصر ، مما دفع العديد من الدول إلي إخضاع كافة الإمكانيات للبحث والتجريب والقياس حتى تتمكن من مسايرة التقدم العلمي الكبير والذي تطرق لمختلف مجالات الحياة ، وتعتبر الأنشطة الرياضية من أهم هذه المجالات لأنها تسهم في تقدم المجتمعات وتطويرها إذ ما أحسن إعداد ممارسيها لذا ظهر التنافس الشديد بين الدول لتحقيق الانتصارات في مختلف المسابقات مما أدي ذلك إلي البحث عن نظريات علمية حديثة في مجال التدريب الرياضي للارتقاء بمستوي الأداء الفني لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

(٣٥ : ٢)

ويعد علم الحركة من العلوم التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء الحركي للإنسان في إطار العوامل المؤثرة علي الأداء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة سواء كانت تلك العوامل تدريبية أو حركية والتي تعتمد علي القياس الدقيق للمعادلات الرياضية لتصنيف المعلومات وتقنين المعرفة .

(٣٧ : ٣٠٠)

تعتبر الحركة بطبيعتها متعددة الأشكال والخصائص ويختلف هدفها من حركة إلي أخرى وكذلك تختلف في القوة والسرعة والتحمل والمسار ، وما يزيد من قيمة الحركة إن الإنسان يؤديها بإحساس وإدراك وتفكير وتوقع كما تتميز بالتوافق الأمثل بين القوة الخارجية والقوة الداخلية وذلك بهدف أن يكون الأداء اقتصاديا .

(٦٦ : ١٠٤)

ويعد التوقع الحركي من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة في المجال الرياضي ولذلك يلعب التوقع الحركي دورا هاما وأساسيا لارتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذي ينتج عنه جمال الحركة

وانسيابيتها . كما يعتبر التوقع الحركي من الأمور الهامة لاتخاذ القرارات الحركية داخل إطار التفكير الخططي داخل المنافسة ، ونستطيع القول بان اتخاذ القرار الدقيق والسريع يعد من أهم قدرات اللاعب المميز . (٢١ : ٢٤٦) (٦٠ : ٣٩٤)

وتظهر أهمية التوقع الحركي في الألعاب الجماعية التي تحتوي علي أداء حركي مركب وخصوصا عند تنفيذ الخطط بغرض الدفاع أو الهجوم وأيضا نجد التوقع الحركي هاما في الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك العلاقات والمتغيرات في المواقف التي يتعدد فيها الاحتمالات الأدائية من خلال مواقف الزملاء والمنافسين وحركة الكرة ذاتها وهذا ما يميز طبيعة الأداء في رياضة الكرة الطائرة . (٢١ : ٢٤٦)

وتزداد أهمية التوقع الحركي بمكوناته البدنية والإدراكية في مجال الكرة الطائرة ، حيث تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالعديد من مواقف اللعب المتغيرة ، ولذلك يتطلب إعداد الفريق خططيا ودراسة وتحليل مواقف اللعب وإمداد اللاعب بها حتى يمكن للاعب اتخاذ التصرف السليم في كل المواقف التي تواجه أثناء الأداء . (٤٥ : ١٠٤)

كما أن التوقع الحركي بمكوناته يحقق التوافق الحركي في الكرة الطائرة حيث تمكن اللاعب من التعرف علي تفاصيل أداء الزميل أو المنافس قبل وقوع الأداء ، بذلك يمكن اللاعب من التحرك الصحيح في المكان والزمان المناسبين لذلك تتوقف النتيجة النهائية علي التوقع الصحيح لحركات الغير بالإضافة لخبرة اللاعب ومدي إتقانه للمهارات وإحساسه بالحركة والزمن وتميزه بالدقة والتوافق بجانب امتلاكه لسرعة رد الفعل العالية ، كما يساعد علي اتخاذ القرار المناسب ضد حركة المنافس مما ينعكس ذلك علي سرعة الاستجابة الحركية وتحقيق نتائج عالية . (٢١ : ٢٤٧) (٧٨ : ٦٦-٥٣)

٢/١ مشكلة البحث :

وبالنظر لرياضة الكرة الطائرة نجد أن الكرة الطائرة ما هي إلا رياضة مشوقة تعتمد علي إكساب اللاعب اللياقة البدنية والمهارية والعمل الجماعي للفريق وذلك نتيجة لصغر مساحة الملعب وتغير مواقف اللعب من هجوم ودفاع وسرعة الكرة كل ذلك يتطلب قدر كبير من التركيز والانتباه والتوقع بجانب تلك العناصر البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة ، ويكون في كثير من الأحيان المدرب هو المصدر الأساسي لإكساب اللاعبين للمهارات الأساسية في إكساب اللاعب للمهارات وخاصة المركبة منها التي تتطلب التحرك بسرعة كبيرة والوصول لمكان الكرة واخذ الوضع الدفاعي المطلوب .

(٧١ : ٦٢)

ومن هنا تعد رياضة الكرة الطائرة من أكثر الرياضات اعتمادا علي التوقع الحركي التي قد تتساوى فيها كافة القدرات البدنية والمهارية والخطئية لنفس لاعبي الفريق الواحد والفريقين المتنافسين ويكون للتوقع الدور الأساسي في الفوز .

(٣٧ : ٩٧)

فالتوقع الحركي هو أساس تطبيق ونجاح الأداء الخططي وذلك باستخدام المهارات الحركية المختلفة لمواقف اللعب المتغيرة في الكرة الطائرة . لذا يرتبط التفكير الخططي بالقدرة علي التوقع الحركي وتوقع استجابات المنافس ، والاستجابة الذاتية هي التي تساعد اللاعب علي إدراك واستيعاب هدف المنافس والهدف الذي يحاول اللاعب تحقيقه .

(٣٢ : ١٨٥)

وترتبط مهارات الكرة الطائرة بعضها البعض فتكون المهارات داخل الملعب متداخلة ، ويختلف نوع المهارة من مهارات هجومية وأخرى دفاعية وفقا لهدفها المحقق . فحائط الصد بـكلاً نوعيه سواء كان حائط صد هجومي أو حائط صد دفاعي يعد من المهارات الدفاعية الهامة فهو يعمل علي إيقاف هجمات الفريق المنافس علي الشبكة فيقوم بامتصاص قوة الضربة ويساهم في الحصول علي نقاط كما يعمل علي تشتيت انتباه الفريق المنافس وإرباكه وعدم تركيزه .

(٥٢ - ٧٥)

كما أن التحرك السريع والصحيح لمكان الكرة لأداء مهارة الدفاع عن الملعب يؤثر ذلك ايجابيا علي الهجوم لهذا الفريق بنسبة كبيرة. لذا يعد التوقع بمكوناته البدنية والإدراكية من العناصر الهامة للاعبي الكرة الطائرة وخاصة عند تنفيذ خطط الدفاع أو الهجوم.

فالألعاب المدافع يتوقع المكان الذي تسقط فيه الكرة المضروبة أو الساقطة من الهجوم فيتحرك سريعا لأخذ الوضع المناسب والاتجاه المناسب ليقوم بحركة الدفاع ، واللاعب الذي يقوم بمهارة حائط الصد فانه يتوقع اتجاه الهجوم علي الشبكة فيتحرك بسرعة للقيام بحائط الصد لإيقاف الهجوم ، وكذلك اللاعب المستقبل للإرسال فانه يتجه نحو مكان الكرة المرسله ويقوم باستقبالها وتوجيهها نحو مكان المعد .

(٥٢ : ٧٨)

لذا يجب علي لاعب الكرة الطائرة أن يتمتع بالقدرة علي سرعة تقدير الموقف وإدراكه وان يقوم باستجابة حركية صحيحة وذلك من خلال تحليل الاحتمالات المتوقعة واختيار الموقف المناسب منها ، ويظهر ذلك في مباريات الكرة الطائرة عند مواقف اللعب المتغيرة والتي تعتمد علي التوقع الحركي والتفكير في اختيار الأداء الملانم لها داخل الملعب لذا تحتاج لقدرات عقلية عالية .

(٤٥ : ١٠٣)

ويؤكد الباحث إلي أن إتقان اللاعبين للمهارات الحركية بصفة عامة والمهارات الدفاعية بصفة خاصة قد تكون من أهم العوامل التي تساعد علي تحقيق الفوز بالمباريات حيث ان الدفاع السليم بالتوجه لمكان الكرة بسرعة ودقة كبيرة وأيضا الاستقبال الصحيح للإرسال وتوجيه الكرة للمكان الصحيح للمعد يساهم كل ذلك في منع إحراز النقاط كما انه يكون قاعدة كبيرة للهجوم الخاطف السريع ومن ثم إحراز الكثير من النقاط بأقل مجهود كما أن التحرك السريع نحو أماكن الهجوم من فوق الشبكة لأداء مهارة حائط الصد يساعد علي إيقاف الهجمات أو تقليل مفعولها وأيضا إحراز نقاط لان حائط الصد يعد أول خط دفاعي لإبطال هجوم المنافس وهو أيضا أول خط هجومي يمكن من خلاله تحقيق النقاط عن طريق التحول من حالة حائط الصد بغرض الدفاع إلي جعله حائط صد من اجل الهجوم .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للكرة الطائرة و تواجدّه في الكثير من البطولات والمهرجانات التي يتم تنظيمها من قبل الاتحاد المصري للكرة الطائرة و تحليله لمجموعة من المباريات في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١١ / ٢٠١٢ وبطولة المنطقة المقامة بمحافظة كفر الشيخ للمرحلة السنّية ناشئين تحت ١٧ سنة قد تبين زيادة المحاولات الناجحة لمهارتي الضرب الساحق والإرسال في مقابل وجود بطئ في الاستجابة الحركية للوصول لمكان الكرة أثناء الدفاع عن الملعب مع عدم التقدير الجيد لمكان الكرة وقد تبين أيضا عدم صدق التوقع لبعض اللاعبين من كلا الفريقين أثناء أداء حائط الصد مما أدّى إلي ضعف الجانب الدفاعي لكلا الفريقين ؛ وللتأكد من هذه الظاهرة قام الباحث بتحليل إحصائي وحساب النسبة المئوية لعدد المحاولات الناجحة والفاشلة لعدد (٥) مباريات لهذه المرحلة

السنية ووجد انخفاض عدد المحاولات الناجحة عن المحاولات الفاشلة في أداء مهارتي (حائط الصد بنوعيه – الدفاع عن الملعب) والجدول التالي رقم (١ – ١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١ – ١)

إحصائية نسبة نجاح وفشل أداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب

المباريات	حائط الصد		الدفاع عن الملعب	
	المحاولات الناجح	المحاولات الفاشل	المحاولات الناجح	المحاولات الفاشل
المباراة الأولى	٣٠ %	٧٠ %	٣٥ %	٦٥ %
المباراة الثانية	٢٧ %	٧٣ %	٣٧ %	٦٣ %
المباراة الثالثة	٣٤ %	٦٦ %	٤٠ %	٦٠ %
المباراة الرابعة	٣٦ %	٦٤ %	٤٩ %	٥١ %
المباراة الخامسة	٣١ %	٦٩ %	٤٤ %	٥٦ %

وبعد أن قام الباحث بإجراء تحليل لبعض المباريات وجد قصور في أداء مهارتي حائط الصد بنوعيه والدفاع عن الملعب لذا قام الباحث بإجراء مقابلة مع بعض المدربين المتواجدين في تلك البطولات ووجه لهم بعض الأسئلة حول التوقع الحركي ومدى الاهتمام به في البرامج التدريبية للمدرب وهل يتم الاهتمام بالتوقع الحركي الخاص بالمنافس . مرفق رقم (١)

فقد تبين أن بعض المدربين لا يعلموا شئ عن التوقع بمكوناته والبعض الآخر كان جوابه انه يضع تمرينات للتوقع دون التركيز علي تطويره والبعض يقوم بوضع تدريبات خاصة بالتوقع الحركي البدني داخل البرنامج التدريبي مع عدم الاهتمام بالجانب الإدراكي للتوقع الحركي .

ومن خلال إطلاع الباحث في حدود ما توافر لديه من قراءات انه لم يتم تطبيق هذا البحث في مجال الكرة الطائرة ، قام الباحث بوضع برنامج تدريبي يهدف إلي تطوير متطلبات التوقع الحركي (البدنية – الإدراكية) وأثره علي مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لنادي الكرة الطائرة .

٣/١ هدف البحث :

تطوير أداء بعض المهارات الدفاعية (حائط الصد الهجومي – حائط الصد الدفاعي – الدفاع عن الملعب) لدى ناشئي الكرة الطائرة وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي لتطوير متطلبات التوقع الحركي (البدنية – الإدراكية) .

١ / ٤ تعريف إجرائي :

يقصد بمكونات التوقع الحركي :
هي عبارة عن المتطلبات التي لم يتحقق التوقع الحركي بدونها وتتمثل في متطلبات بدنية ومتطلبات إدراكية .