

الفصل الأول

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث..... ث.

٢/١ مشكلة البحث..... ث.

٣/١ أهمية البحث..... ث.

٤/١ أهداف البحث..... ث.

٥/١ فرض البحث..... ث.

٦/١ مصطلحات البحث..... ث.

الفصل الأول

١/٠ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ مقدمة البحث :

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات والميادين ونقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة ويعتبر البحث العلمي سمة من سمات العصر الحديث فقد استعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظى ميدان التربية الرياضية والرياضة خاصة مجال البطولات بنصيب كبير من اهتمامات الفرق الرياضية في هذه الدول بل أصبحت من مجالات البحث التي تظهر مدى ما توصلت اليه هذه الدول من تقدم تكنولوجي لكي يحول مجال الرياضة لمستوى البطولة الذي يلعب دورا فعالاً ومؤثراً في تنمية الفرد نفسياً وعقلياً واجتماعياً من مجرد إجهادات شخصية إلى علم دقيق مبنى على أساس علمي سليم ولقد وصلت المستويات الرياضية العالية إلى مستوى عالي جداً حتى أصبح من غير الممكن الإقتراب من هذه المسنويات أو تخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط في الرياضي والظروف المحيطة به وفي طرق إعدادة للوصول إلى هذه المستويات . (٢ : ٧)

ويوضح " جيم كاستنر Jim Kestner " (١٩٩٧) أن الكرة الطائرة ما هي إلا رياضة مشوقة تعتمد على اكساب اللاعب اللياقة البدنية و المهارات الأساسية والعمل الجماعي للفريق ، في كثير من الأحيان يكون المدرب هو المصدر الأساسي لاكتساب اللاعبين للمهارات الأساسية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة لذا فعلى المدرب أن يراعى الخطوات الأساسية في اكساب اللاعبين للمهارات خاصة تلك المهارات المركبة التي تتطلب التحرك بسرعة لأخذ وضع دفاعي أو هجومي معين في لحظة من اللحظات . (٧٢ : ٦٢)

ويذكر خالد محمد زيادة (٢٠٠٠) أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى من الأداء الجيد في رياضة الكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدرتهم على تحقيق الأداء الأفضل في المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها في المباريات ، ولقد وصل مستوى الأداء في رياضة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة مثل إيطاليا وهولندا والبرازيل والولايات المتحدة الأمريكية واليابان وكوبا والأرجنتين وكوريا في السنوات الأخيرة إلى مرحلة متميزة في جميع النواحي السابقة نتيجة الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأجهزة والأدوات المساعدة واستخداها الأساليب العلمية في تدريب ناشئي الكرة الطائرة . (٢٠ : ٤)

وتذكر **حنان عبد الفتاح** (١٩٩٧ م) أن رياضة الكرة الطائرة تتميز عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى بالعديد من المتغيرات سواء كانت هذه المتغيرات من حيث مساحة الملعب أو زمن المباراة أو قانون اللعبة ، تتغير مراكز اللاعبين تبعاً للمواقف التنافسية أو سرعة تنفيذ المهارات الفنية بقدرات حركية محددة كذلك تبعاً للمواقف الخطئية المفاجئة سواء في الهجوم أو الدفاع ، وترى أن التحسن والارتفاع في مستوى الأداء المهارى في الكرة الطائرة يرتبط بتحسين القدرات الحركية الخاصة بالمكونات البدنية أى أن كل حركة يؤديها اللاعب في الملعب تتطلب كماً ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التى يتركب منها الأداء ، فلاعب الكرة الطائرة يحتاج لإتقان مهاراته الى توافر قدرات حركية ومكونات بدنية قد تختلف عنا يحتاجه أى لاعب آخر فى الألعاب المختلفة الأخرى . (١٦ : ١٨)

ويشير " **محمد صبحى حساين ، حمدى عبد المنعم أحمد** " (١٩٩٧) أن رياضة الكرة الطائرة رياضة تنافسية استطاعت أن تكون لنفسها أساليب متطورة فى العالم المتقدم إذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى . ولقد أخذت هذه الرياضة مكانها فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ولكنها لم تصل بعد إلى المستوى المنشود فى جمهورية مصر العربية . ولذلك تعمل الدول المتقدمة فى رياضة الكرة الطائرة على الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخطئى للاعبين من خلال تصميم وتنفيذ برامج تدريبية تهدف إلى تنمية هذه الخصائص ، والتى يكون لها أثر على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للاعب مع العمل على استمرارها وتطويرها عن طريق انتظام العملية التدريبية . (٥٠ : ٢٢٦)

ويذكر " **زكى محمد حسن** " (٢٠٠٠) أن لعبة الكرة الطائرة تعتبر أحد ألعاب الكرة التى تتميز بالاثارة ويشهد بذلك الجمهور الغفير الذى يقبل على مشاهدتها . فهذا الجمهور يتأثر بكل لعبة يقوم بها اللاعبون أو لاعب واحد سواء كان ذلك على الشبكة أثناء الهجوم أو على الأرض أثناء الدفاع والحركات الأكروباتية الموجهة لهدف معين فى المنطقة الدفاعية ، فهى من الألعاب ذات الطبيعة الخاصة فعدم ارتباطها بزمن معين أعطى الفرصة لكثير من المدربين لإظهار قدراتهم التدريبية من خلال استخدام وسائل عديدة ومختلفة من طرق التدريب التى تتلائم مع القدرات البدنية للفريق ومع طبيعة المنافسة مما ساعد على زيادة القدرات الإبداعية المختلفة فى تدريب الكرة الطائرة . (٢٤ : ٧٢)

ويشير " **عويس الجبالى** " (٢٠٠٠) إلى أن أحد أهم أهداف التدريب الرياضى هو تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التى يتطلبها النشاط الرياضى الممارس علاوة على التركيز على تلك القدرات البدنية الخاصة من أجل تفعيل وتنمية الأداء الحركى الخاص بذلك النشاط والذى ينعكس على تحسين وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفة . (٤٣ : ١٧ ، ١٨)

ويشير " محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم أحمد " (١٩٩٧) أن الكرة الطائرة تحتاج إلى الاهتمام البدنى والمهارى والخططى والعقلى والنفسى والمعرفى ، إذ يؤدى الإعداد البدنى إلى تحسين مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين من خلال قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة العالية والقدرة على العودة إلى العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة كما أنه يساهم فى تحسين الأداء المهارى والخططى ويساعد على سرعة تعلم المهارات الجديدة . (٥٠ : ٢٠)

تذكر " ألين وديع فرج " (١٩٩٠) أن التحرك الدفاعى فى الملعب يعتبر عاملاً جوهرياً فى أى مباراة كرة طائرة ، إذ ينبغى على اللاعبين التحرك فى أماكنهم باستمرار تبعاً للمواقف المتغيرة للعب ، مثل التحرك لأداء ضرب هجومى أو التحرك لتغطية حائط الصد ، أو التحرك لمكان ما للاستعداد للمرحلة التالية فى اللعب . وفى كل لحظة لابد للمعلم أو المدرب من التأكيد على التحرك ، ومن خلق مواقف كثيرة أثناء التدريب ينبغى على اللاعبين التحرك فيها ، وبدون هذا التأكيد على التحرك تصبح المباراة ضعيفة ويجعل مستوى اللعب منخفضاً للغاية ونظراً لأن الكرة الطائرة تعد من الألعاب السريعة سواء من حيث مسار الكرة أو فى بعض الضربات ففى لحظة يكون اللاعب مهاجماً وفى التالية يكون مدافعاً وهذا يعنى أنه على اللاعبين التحرك بسرعة لاستلام الكرة واتخاذ الوضع الصحيح بالجسم استعداداً لاستقبال الكرة. (٨ : ٦٩)

ويذكر محمد صبحى حسانين عن رأى " لارى كيش وتويودا " (١٩٩٧) فى تصنيف العلاقة بين الحالة البدنية ومهارات الكرة الطائرة حيث اتفقت الآراء على أن النواحي الفنية لمهارات التمرير والإعداد والهجوم والصد واستقبال الهجوم تعتمد على حركات القدمين من مختلف الأوضاع العالى والمتوسط والمنخفض من حيث (سرعة الحركة وتغيير الاتجاه و الرشاقة والقدرة على التحكم) وفى تشكيل آخر اعتمد على أن القدرات البدنية للمهارات السابقة هى زمن رد الفعل و السرعة الحركية و الرشاقة الحركية و حركة الوثب المتفجر للرجلين . (٥٠ : ٣٩)

ويؤكد محمود حمدى إبراهيم (١٩٩١ م) على أن التحكم فى توجيه اللمسة الأولى إلى المكان المناسب للإعداد حسب خطة الفريق وهى أولى خطوات نجاح عملية الهجوم مما ينعكس على إحراز الفريق للنقاط ، وإذا لم يحسن الفريق إستقبال اللمسة الأولى فإنه لا توجد فرصة متاحة لعملية الإعداد أو على الأقل سوف يصبح الإعداد قاصراً على توجيه الكرة من المعد للضارب بارتفاع ومكان قد يكون عشوائياً مما يؤدى ذلك إلى فشل الهجوم . (٥١ : ٧٩)

٢/١ مشكلة البحث :

يشير " زكى محمد محمد حسن " (١٩٩٨) أن الحركة بصفة عامة تعتبر من الظواهر المعقدة عند الإنسان وهى ظاهرة ملموسة محسوسة يمكن قياسها وهى ناتج العوامل البنائية والتركيبية ، وتوجد فى شتى دروب الحياة ، كما أن الحركة لو اكتسبت وقتنت يمكن أن يقال عنها مهارة . (٢٣ : ١٥)

ويذكر " عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) أن القدرات البدنية فى الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات الأساسية والتي منها الضربات الهجومية والدفاعية المختلفة (الضرب الساحق - الكرات الساقطة خلف حائط الصد - التمير - الدفاع عن الملعب - حائط الصد - الإرسال ... وغيرها) ، مما يؤدي إلى تحقيق نجاح الفريق بالفوز بالمباريات ، إذ أن توافر عناصر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، ومنطقة الكتف والرجلين ، يلعب دورا هاما فى أداء بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة واكتساب اللاعب صفة السرعة بمكوناتها المختلفة يساعد اللاعب على أداء المهارات الأساسية بالسرعة المطلوبة والوصول لمكان الكرة فى الوقت المناسب وأداء الضربات المختلفة وكذلك الدفاع عن اللعبات المختلفة بأقصى سرعة وكذلك الدفاع عن الضربات الساحقة على أكمل وجه ، حيث يتطلب ذلك قدرا مناسب من سرعة رد الفعل ، كما أن توافر عنصر الرشاقة يجعل اللاعب قادرا على تغيير اتجاهات جسمه على الأرض وفى الهواء وفى جميع التحركات التى تستخدمها فى أداء الضربات الساحقة أثناء خداع حائط الصد وكذلك التحركات المختلفة المستخدمة فى أنواع الدفاع عن الملعب ، كما يرجع أهمية كل من عنصرى الجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى فى جميع التحركات المختلفة والوثبات المستمرة ومواصلة الأداء طوال المباراة . (٣٥ : ٢٢)

أوضح الإتحاد الدولى أن نسبة ٨٥ % من التكوينات الهجومية من على الشبكة تتم بعد عملية الإستقبال الناجحة مما أوجب الإهتمام بهذه المهارة ، كما أوضح أنه فى بطولات العالم نسبة ١٢ % دفاع ناجح يؤثر بطريقة مباشرة لتوفير ثلاث لاعبين .

ويذكر محمد صبحى حسنين و حمدى عبد المنعم عن "سليماكير Slaymaker وبراون Brown" (١٩٩٧ م) أن هناك قدرات بدنية عديدة فى الكرة الطائرة يجب أن تختبر فى الكرة الطائرة وذلك لعقد مقارنات بين اللاعبين سواء كان ذلك على مستوى مباريات الجامعات أو مستوى الدورات الأولمبية إلا أن هناك عدد قليل من هذه القدرات ذات أهمية كبيرة فى تحديد الفروق بين اللاعبين وتختلف تأثيرات هذه القدرات على المهارات الحركية المختلفة سواء المهارات الهجومية أو المهارات الدفاعية أو التكتيكية الخطئية . (٥٠ : ٢٤)

ويشير شريف محمد عبد المنعم يونس (٢٠٠٣) إلى أن إتقان اللاعبون للمهارات الحركية بصفة عامة و المهارات الدفاعية بصفة خاصة قد تكون من أهم العوامل التى تساعد على تحقيق الفوز بالمباريات ، حيث أن الدفاع الجيد لا يمنع المنافس من إحراز نقاط فقط بل يكون أيضاً قاعدة كبيرة للهجوم خاصة الهجوم الخاطف السريع ومن ثم إحراز الكثير من النقاط بأقل مجهود وتعتبر تحركات القدمين الدفاعية واحدة من أهم الوسائل الجيدة للدفاع عن الملعب بصورة عالية ، فحينما يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح للكرة فإنه ينجح بنسبة كبيرة فى الدفاع عن الملعب وعن الكرة مما يؤثر بالإيجاب فى الهجوم لهذا الفريق بنسبة كبيرة . (٢٩ : ٤)

ويشير " زكى محمد محمد حسن " (٢٠٠٠) أن مساحة ملعب الكرة الطائرة محدودة (١٨ م × ٩ م) وخطوات التحرك محسوبة داخل ذلك المستطيل وعليه فإن المساحة المحددة لكل لاعب محدودة (المركز) و شكل ووضع عمل الرجلين يختلف من مهارة إلى أخرى فوضع الرجلين فى التمرير يختلف عنه أثناء استقبال الإرسال ، كذلك وضعها أثناء الضرب يختلف عنها أثناء الصد . ويختلف وضع وعمل القدمين فى الكرة الطائرة عن باقى الألعاب الأخرى . (٢٤ : ٧٣)

ويذكر " بون فول Pwon Full " (١٩٨٤) أنه من خلال ملاحظة مباريات الكرة الطائرة نجد أن الفريق المدافع يأخذ التشكيل المناسب من حيث تحركات القدمين والأوضاع الدفاعية التى تؤهله لتغطية لاعبى الصد والدفاع عن الملعب وعند الهجوم يتخذ اللاعبون التحركات والأوضاع التى تناسب تغطية الضارب والاستعداد الدائم والمستمر للتحويل من الدفاع إلى الهجوم والعكس ، ويعد هذا التحويل المستمر من أعظم المظاهر المميزة للعبة الكرة الطائرة كما أن إتقان التحركات السليمة أثناء الهجوم والدفاع هى الأساس التى يبنى عليه لعبه الكرة الطائرة . (٧٨ : ٤٥)

وقد لاحظ الباحث نتيجة لتغير قانون اللعبة (حيث أصبح الشوط ٢٥ نقطة وكذلك أصبح إحتساب النقاط بدون أى فواصل) أى أن حساب أى خطأ بنقطة مباشرة أصبح من المهم الإهتمام بالمهارات الدفاعية بقدر الإهتمام بالمهارات الهجومية من خلال تنمية بعض القدرات البدنية ، كما لاحظ الباحث الفرق فى المستوى المهارى بين اللاعب ذو الامكانيات البدنية الجيدة والمعد بدنيا من قبل المدرب عن مثيله ذو الامكانيات البدنية الضعيفة فى الاداء مما دعى الباحث إلى وضع برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة ومعرفة تأثيرها على بعض المهارات الدفاعية .

وإعتمد الباحث فى وضع البرنامج على تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالمراكز الدفاعية الأساسية فى الملعب والتي تظهر من خلالها المهارات الدفاعية الخاصة بالكرة الطائرة والتي تتحدد من خلال كفاءة اللاعبين البدنية والمهارية فى الدفاع عن الكرة والملعب ويتم ذلك من خلال تحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الدفاعية الأساسية والقدرات المهارية المرتبطة بالدفاع عن الملعب.

٣/١ أهمية البحث :

مما سبق يمكن أن تتلخص مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية تهدف إلى الإهتمام بالقدرات البدنية والمهارية الخاصة كأساس من أسس تحسين الأداء الدفاعى فى رياضة الكرة الطائرة حتى يمكن الإسهام فى تقديم الجديد أو إعداد وتخطيط نشئ مميز وفقا للأسلوب العلمى السليم مما يمكن من الإرتقاء بالمهارات الفنية للاعب فى سن مبكرة .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١/٤/١ تصميم برنامج تدريبى لتنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الدفاعية لنشئى الكرة الطائرة وذلك من خلال :
- ١- التعرف على الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة.
- ٢- التعرف على الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

٣/٥/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ القدرات البدنية الخاصة :

هى العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التى تولد مع الانسان وتتمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد فى الحياة . (١٠ : ٣٦)

٢/٦/١ إستقبال الإرسال :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد فى الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها بتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو من أعلى بأصابع اليدين . (٣٥ : ٩٥) ، (١٠٠ - ١٠١) ، (١٥ : ٩٢-٩٤)

٣/٦/١ الدفاع عن الملعب :

ويقصد بالدفاع عن الملعب "بأنه استقبال الكرة المضروبة أو المرتدة من حائط الصد أو الكرات الساقطة وتمريرها من أسفل لأعلى أو استقبالها من أعلى وتوجيهها للزميل فى الملعب. (٧٣ : ٩٢)