

الفصل الاول

١ / الإطار العام للبحث

- ١ / ١ مقدمة البحث .
- ١ / ٢ اهمية البحث .
- ١ / ٣ مشكلة البحث .
- ١ / ٤ أهداف البحث .
- ١ / ٥ فروض البحث .
- ١ / ٦ بعض المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث .

١ / ١ مقدمة البحث :

يشهد مجتمعنا اليوم نهضة واسعة النطاق في مختلف المجالات و الميادين و تقوم هذه النهضة على أساس من البحث العلمى ، و الدراسة الموضوعية الهادفة .

فالبحث العلمى هو الوسيلة الوحيدة لمواجهة المشكلات التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية وغيرها من المشكلات المرتبطة بمختلف مجالات الحياة ، فهو ضرورة لا غنى عنه لكل تخطيط سليم ، فعلى ضوء البيانات الدقيقة التى يجمعها الباحثون يمكن تكوين صورة صادقة عن مختلف الظواهر و التعرف على الاحتياجات الاساسية للأفراد و المجتمعات . (٧ : ١٠)

و تعطى الدول المتقدمة فى عصرنا الحالى اهتماما متزايدا للبحث العلمى ، ويتضح هذا الاهتمام فى دراسة المشكلات التربوية و الاجتماعية و الاقتصادية ، و تعد الرياضة احدى المجالات التربوية التى تهتم بها الدول فى حل مشاكلها ، فالأنشطة الرياضية الآن أصبحت تستند على حقائق و مبادئ علمية ، و توضع برامجها فى ضوء معلومات متسعة مستندة الى قوانين عامة ثابتة ، و الأنشطة الرياضية تهتم بما هو أكثر من الناحية البدنية فتنبنى برامجها فى ضوء الجوانب النفسية و الاجتماعية وغيرها بما يستهدف جعل الشباب مواطنين صالحين ، و بعد زيادة معدل ممارسى الأنشطة الرياضية فى دولة ما احد المؤشرات الهامة لرقى و تقدم شعب هذه الدولة ، لذلك تعطى الدولة اهتماما كبيرا للأنشطة الرياضية ، حيث يعتبر تطور النتائج الرياضية انعكاسا لمدى اهتمام الدولة بالتربية الرياضية . (٦ : ٤١)

و يعد النشاط الرياضى بأنواعه المتعددة و بنظمه و قواعده السليمة وسيلة من وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراض و أهداف التربية العامة و ذلك بإعداد المواطن الصالح القادر على التكيف جسمانيا و عقليا و اجتماعيا و وجدانيا لتحقيق أسمى القيم الإنسانية ، و التى من خلالها يستطيع أن يتكيف مع المجتمع الذى يعيش فيه لذلك اهتمت الكثير من الشركات و المؤسسات بوضع البرامج الرياضية التى تهدف الى الارتقاء بإمكانيات العامل البدنية .

ومن هنا تتضح أهمية ممارسة النشاط الرياضى للفرد و لكن قد توجد بعض العوامل التى تؤثر على ممارسة الفرد للنشاط الرياضى ايجابيا أو سلبيا فتتعدم الممارسة و ان هذه العوامل تتعلق بالممارسة ، البرنامج ، الإمكانيات ، القيادة . (٢٨ : ٢١)

ان التطور السريع فى تحقيق المستويات الرياضية العالية فى شتى المجالات الرياضية سواء فى الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضى ، و الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتى من فراغ بل كان و أصبح مازال العلم هو الأساس ، و من ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس و قواعده و مفهوم علم التدريب الرياضى من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث فى مجال التدريب و تطبيقاته ، و المدرب القوى الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم ، و إذا رغب المحافظة على ذلك و جب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد ، و ان يتخذ من العلم مرشدا يستتير به خلال عمله فى مجال التدريب . (٢ : ٢٠)

ان الوصول إلى أعلى مستوى رياضى ، يمكن أن يتحقق عشوائيا و لكن يتحقق من خلال تحقيق أفضل مستوى رياضى ، لما كان محور الاهتمام فى العملية التدريبية هو الأداء الرياضى كمتغير تابع تأثر بالعديد من المتغيرات المستقبلية التى تؤثر فيه و من أهم المتغيرات التى تؤثر على الأداء الرياضى القدرات البدنية و التى تلعب دورا هاما عندما يقترب مستوى الفرق الرياضية فى النواحي المهارية و الخطئية .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي شهدت تطوراً ملموساً في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية استناداً إلى ما شاهدناه في بطولتي العالم باليابان (١٩٩٨م) ، (١٩٩٩م) من حداثة طرق وأساليب اللعب مما يدل على حداثة طرق وأساليب الإعداد البدني للاعبين . (٦٣ : ١)

وتذكر " حنان عبد الفتاح " (١٩٩٧م) أن لعبة 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 تغير مراكز اللاعبين تبعاً للمواقف التنافسية أو قانون لمس الكرة ، أو سرعة تنفيذ المهارات الفنية بقدرات حركية محددة كذلك تبعاً للمواقف الخططية المفاجئة سواء في الهجوم أو الدفاع ، وترى أن ارتفاع مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة يرتبط بتحسين القدرات الحركية الخاصة بمكونات الأداء المهارى أى أن كل حركة يؤديها اللاعب فى الملعب تتطلب كما ونوعاً وكيفاً محدداً من القدرات الحركية يتناسب مع طبيعة الصفات التى يتركب منها الأداء ، فلاعب الكرة الطائرة يحتاج لإتقان مهاراته الى توافر قدرات حركية قد تختلف عما يحتاجه أى لاعب فى الألعاب الأخرى .

إن التعرف على القدرات الحركية الخاصة بأداء أى مهارة فى رياضة الكرة الطائرة يساعد على وضع برامج التدريب بشكل يضمن التركيز على تنمية وتطوير هذه القدرات . (٣٠ : ١٨)

ونقلًا عن " هدى ضياء " (١٩٨٢م) أن هناك علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهارى وهذه العلاقة وثيقة ومتبادلة حيث ان تنمية القدرات الحركية تؤدي الى مستوى عالى فى الأداء . (٨٦ : ١٨)

يعتبر التدريب الحديث باستخدام الوسط المائى عنصراً مركباً ويحتاج الى خطة مدروسة ، فمن خلاله سوف نكتشف أداة أخرى لمساعدة الرياضيين لاستكمال هدفهم نحو تحقيق مستوى أفضل .

ومن هذه النقطة أصبح التدريب فى الماء عامل أساسى لتدريب صفوفه الرياضيين ولم تعد الإصابة أو خشية التعرض للصدمات سبباً فى إبعاد اللاعبين عن التدريب أو انخفاض مستواهم البديل موجود هو الوسط المائى .

فى البداية كان معظم المدربين واللاعبين يعتبرون أن تدريبات الماء تؤثر فقط فى عمليات التأهيل ، وأحياناً يصرحون بأن لها تأثير على احتفاظ اللاعب بنشاطه و لياقته خلال عمليات التأهيل بعد الإصابة .

فهناك بعض المدربين المتقدمين أمثال " بوبى كرسى Bobby kersee " ، " راندى هانتيجون Randy Huntigon " قد وصوا وفهموا قيمة التدريب فى الوسط المائى قبل حدوث الإصابة فكلماً شعروا بقدم الإصابة قاموا بتحويل تدريباتهم فوراً الى الوسط المائى ، بأداء الجرى أو الوثب فى حمام السباحة بدلاً من المضمار على أن تؤدي نفس التدريبات المخطط لها فى الجدول التدريبى على الأرض فى الوسط المائى .

فالتدريب فى الماء يمنح اللاعب إجازة من التدريب بدون إجازة من التدريب . (٣٦ : ١-٣)

١ / ٢ أهمية البحث :

تعتبر لعبة الكرة الطائرة احد صور ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة التى يتضمنها الإطار العام للأنشطة الرياضية فى نظام الثقافة الرياضية لمعظم بلدان العالم المتحضرة رياضياً .

فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة عند ممارسة متطلبات اللعبة فنحن نلاحظ أن هناك تباين في الإيقاع الحركي لها وينجلي ذلك من خلال التشكيلات الحركية للهجوم السريع والدفاع الغذائي الأمر الذي دعى الى ضرورة توافر قدرات خلاقة تتفق وذلك العطاء المطلوب أثناء الممارسة الفعلية في غضون الممارسة الذي مرجعه تطور اللعبة . فلقد تطورت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً خاصة في الحقبة الأخيرة من هذا القرن حيث اتسع نطاق انتشار اللعبة ليشمل بلادا عديدة في جميع أنحاء العالم، الأمر الذي دعى الى تطور شكل الأداء المهارى وكذا طرق اللعب والتي لازالت تخضع الى المزيد التطور ، وبات النشاط الحركى أكثر تعقيدا ، ولكى تحافظ الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية ذات الطبيعة الخاصة على المكانة التي تبوّتها كان لازما على لاعبيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية ومتطلباتها فى اللعبة كلها بمستوى كافي من المقدرة حتى يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه فى اللعب ، حيث كما زادت قدرة اللاعبين المهارية زادت بالتالى قدراتهم على تنفيذ وحسن تطبيق الواجب الخطى سواء الدفاعى أو الهجومى وبالتالي تزيد فرص الفريق فى إحراز البطولات .

وهذا بالطبع لا يأتى إلا من خلال التدريب ، والتدريب الشاق على إتقان هذه المهارات وتثبيتها وذلك عن طريق مجموعة التدريبات والأساليب الفعالة سواء المهارية (الفنية) أو الخططية سعيا وراء تحقيق أفضل أشكال النشاط الحركى للعبة ، حتى تستطيع بذلك المساهمة فى التقدم المهارى والخططى للاعب الكرة الطائرة وصولهم الى درجة المهارة العالية . (٥ : ٤٠)

ويذكر " ذكى حسن " (١٩٩٨م) نجد فى الكرة الطائرة الحديثة يلعب الأداء المهارى الجيد دورا كبيرا فى تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق حيث تلعب الية المهارة دورا بارزا فى عملية إتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدى الى إرباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريبات اللعب والأداء وبالتالي يستطع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما وذلك بالتواجد فى أماكن ومواقف جديدة ، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعى والهجومى على أكمل وجه ، وذلك كله بعكس الفريق الذى يفتقد الأداء المهارى ، فنحن فعلا لا نجد هناك سيطرة على الكرة بسبب عدم التواجد فى الأماكن الصحيحة ، خاصة أثناء استقبال الإرسال أو الدفاع . (٢٢ : ٤٠)

وترى " فائزة شبل " (٢٠٠١م) انه تعتبر الكرة الطائرة احد الأنشطة التي تحتاج الى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها سواء فى طريقة إختبار اللاعبين أو فى أسلوب تعليمهم الأداء المهارى حيث تعد المهارات الحركية الأساسية للكرة الطائرة العمود الفقرى للعملية التعليمية حيث يتلقى المتعلم الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم للأداء المهارى الصحيح الذى يستمر معه طوال فترة حياته . (٥ : ٦٤)

ويذكر " حسن علاوى " (١٩٩٤م) أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية فى أى نشاط رياضى فى حالة افتقاره للقدرات الحركية الخاصة باللعبة ، كما أن لكل مهارة حركية نوعية من القدرات الخاصة الضرورية . (٦٥ : ٣٧-٣٩)

وأن الوسط التدريبي المائى هو وسط مادى شفاف يختلف فى خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من أنواع المقاومة حيث يكون جميع أجزاء جسم اللاعب مغمورة داخل الماء الى نهاية الرقبة ويؤدى اللاعب جميع الحركات بالذراعين والقدمين داخل الماء . ويختلف فى صفاته وخواصه عن مختلف الأوساط التدريبية الأخرى من رمال ويابس وجبال ومرتفعات ومنخفضات فى الجانب النفسى وتوزيع المقاومة على جميع أجزاء جسم اللاعب لرفع المستوى البدنى الخاص والمهارى . (٨٢ : ١٦)

ويضيف " مجدى أبو زيد " (١٩٩٢م) ان التدريبات فى الماء بعمق الوسط أفضل من أسلوب التدريب الرياضى من خلال تمرينات المشى والجرى حيث أنها تحسن بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للمجموعة التى أدت التمرينات فى الماء . (٧٩ : ٧٥)

وذكر " أسامة عبد الرحمن " (١٩٩٩م) أيضا نقلا عن دراسة كلاً من " لورى Lowrie " (١٩٨٩م) ، " كاتز Katz " (١٩٨٩م) ، " ريتشى " (١٩٩١م) ، " رفوتى وآخرون " (١٩٩٤م) أنها أظهرت أن التدريبات فى الماء قد تكون أكثر مناسبة من التدريبات على اليابس (الأرض) للأفراد الذين لديهم مشاكل فى العضلات الهيكلية حيث أن ضغوط تحمل الوزن على الطرف السفلى اقل بطريقة ملحوظة فى الماء على اليابس . (١١ : ٣٧)

ويتميز الوسط المائى بطبيعة خاصة تميزه عن باقى الأوساط التى يتعامل معها الإنسان فى حياته ، ولذا فإن فهم طبيعة الوسط المائى يساهم فى التعرف على الكيفية التى يتيح بها الماء سطحاً لارتكاز الجسم وحركته وكيفية رد فعل الماء للحركة .

ولقد أصبح الآن واحد من الموضوعات السهلة عند دراسة الماء فى حالة السكون وعلاقة ذلك بحركة جسم الإنسان فى الماء وذلك بخلاف القوانين التى تحكم حركته فى الماء ، حيث يتعامل الفرد فى الماء مع قوى تسبب الحركة والتقدم والسرعة ، وفى نفس الوقت مع قوى أخرى تعوق هذا التقدم وتقاومه ، ويعتمد شكل الحركة الناتجة سواء كانت بسرعة ثابتة أو عجلة تزايدية أو تناقصية على عمل القوى المحركة وقوى المقاومة أثناء الحركة فى الماء . (٧٢ : ٣١ ، ٥٧)

ويشير " محمود البشيهى " (٢٠٠٠م) الى أن استخدام تدريبات المقاومات غالباً ما يؤدي الى التغلب على جزء كبير من مشكلة عدم التوازن العضلى بين أجزاء الجسم المستخدمة وغير المستخدمة . فغالباً ما تكون القوة العضلية المطلوبة فى المنافسة اقل بكثير بما هو مطلوب فى التدريب بالإضافة الى الجانب غير المستخدم فيجب أن تتصف تمرينات المقاومة بالشمولية و التكامل . (٧٥ : ٣٣)

ويذكر " أسامة عبد الرحمن " (١٩٩٩م) على أن استخدام الوسط المائى بداية فى العلاج الطبيعى ويذكر فلسفة التدريب فى الماء لها فوائد كبيرة وذلك عن " كاتز وآخرون " (١٩٩٣م) :

— التدريب فى الماء يقدم مساعدات سيكولوجية و فسيولوجية و اجتماعية و ترفيهية كما انه يعطى الإحساس بالراحة و السعادة و المتعة .

— التدريبات المائية أكثر التمرينات هادفة خاصة فى المدن ذات درجات الحرارة المعتدلة مثل مدينة الإسكندرية .

— تمرينات الماء تستخدم كما لو كانت مفيدة لكل النظريات الجديدة و الطرق العلمية القيمة لأسلوب التدريب .

— إن المياه تقوى كل الأعضاء الداخلية وتخفف الضغط على المفاصل .

ونظرا لما أشارت إليه بعض المراجع العلمية والدراسات حول أهمية الوسط المائي فى تنمية القدرات البدنية والارتقاء بالأداء المهارى الآن مما دفع الباحثة الى إجراء دراسة تستهدف تصميم برنامج تدريبي يستخدم فيه الوسط المائي لتنمية القدرات البدنية العامة للمهارات الأساسية للكرة الطائرة وكذلك تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة .

١ / ٣ مشكلة البحث :

يتفق كلا من " ايلين وديع " (١٩٩٠م) ، " حمدى عبد المنعم ، صبحى حسنين " (١٩٨٦م) على أن القدرة الحركية الخاصة فى الكرة الطائرة تعنى قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية ، كما أنها هامة فى بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ، وتعمل على تحسين الأداء المهارى والخطى كما تساعد على سرعة تعلم المهارة الجديدة .

(١٥ : ٢١٩) ، (٢٩ : ٢٢٦)

ويذكر " حسن علاوى " (١٩٩٤م) أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية فى أى نشاط رياضى فى حالة افتقاره للقدرات الحركية الخاصة باللعبة ، كما أن لكل مهارة حركية نوعية من القدرات الخاصة الضرورية . (٦٦ : ٣٧-٣٩)

وذكر " أسامة عبد الرحمن " (١٩٩٩م) انه يتفق مع كلاً من " ريتشى وآخرون Ritchie al (١٩٩١م) ، " روجرز ROGERS " (١٩٩٣م) ، " بولمان Poehlman " (١٩٩٤م) بأن التدريبات المائية يلقي الجسم فيها مقاومة كبيرة من الماء ، باعتبارها أسلوب لمقاومة العضلات العاملة من اجل تقوية حركات الرجلين وتحسين القوة التى هى من أهم الأهداف الأولية لتنمية التحمل ، ونقلًا عن " لورى " (١٩٨٩م) إلى أهمية تناول تمرينات الماء بجديّة وضرورة إهتمام الباحثين نحوها بمقارنة تأثيرها على الصحة العضوية مع نوعية التمرينات التى تؤدى على الأرض ، فيرى أن التمرينات المائية تعمل على سهولة الأداء الحركى وكأسلوب للارتقاء بالأداء البدنى ضمن برامج التدريب الرياضى وأيضاً كوسيلة للارتقاء بالقوة العضلية وتنمية عنصر التحمل العام . ويشير الى قلة الأبحاث العلمية التى أجريت لمعرفة تأثير استخدام التمرينات المائية ومدى فوائدها وتطبيقاتها فى برامج التدريب الرياضى ، حيث أن معظم الدراسات العلمية التى أجريت فى هذا المجال تم تطبيقها فى مجالات التأهيل والعلاج الطبيعى . ويؤكد على أهمية البدء فى إجراء الدراسات العلمية للتعرف على تأثير التدريبات المائية على تحسن الإنجاز البدنى والفسىولوجى للرياضيين فى مختلف الأنشطة . (١١ : ٤ ، ٣٨-٣٩)

وعلى الرغم من أهمية القدرات الحركية كأساس للقدرات المهارية نجد انه وفى حدود علم الباحثة وفى ضوء ما قامت به من مسح للعديد من المراجع والدراسات العربية والأجنبية التى تمكنت من الحصول عليها فى مجال الكرة الطائرة لم تجد الباحثة أى دراسة تناولت استخدام الوسط المائي لتنمية القدرات البدنية العامة فى الكرة الطائرة وأيضاً لتنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة وان هناك قصور فى الدراسات التى تناولت استخدام هذا الوسط (الوسط المائي).

فمن خلال عمل الباحثة كمدربة فقد لاحظت انخفاض مستوى الأداء المهارى لناشئات الكرة الطائرة خلال أداء المباريات وهذه المشكلة تتمثل فى عدم قدرة الناشئات على أداء مهارات الضرب الساحق - الصد - الدفاع عن الإرسال كأمثلة لبعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بكفاءة عالية ويرجع ذلك الى عدم الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية واستخدام الأساليب الحديثة فى التدريب واستخدام الوسط المائي فى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للكرة الطائرة على الرغم مما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات عن أهمية الوسط المائي نظراً لطبيعته والتى تعتبر وسط ملائم وجيد فى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

ونظرا لطبيعة الحركة داخل الوسط المائي من حيث البطيء النسبي على الحركة مما ينتج فرص عظيمة لتصحيح الأخطاء والارتقاء بمستوى الأداء المهارى بصورة جيدة والتي تتناسب على هذه الفئة من ناشئات الكرة الطائرة الأمر الذى دفع الباحثة الى القيام بدراسة تستهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي بتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة .

١ / ٤ أهداف البحث :

حيث يهدف البحث الى التالى :

- ١ . تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئات الكرة الطائرة.
- ٢ . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لناشئات الكرة الطائرة.
- ٣ . التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة (الدفاع عن الإرسال - الصد - الضرب الساحق) .

١ / ٥ فروض البحث :

- ١ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .
- ٢ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .
- ٣ . توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية قيد البحث .

١ / ٦ مصطلحات البحث :

١- الوسط المائي :

تذكر " مرفت محمد " (٢٠٠٠م) أنها أنشطة متعددة الأشكال والتنظيمات ، يستخدم الفرد فيها جسمه أو وسائل أخرى خلال الوسط المائي كوسيلة لتحقيق الأهداف التربوية بغرض تطوير القدرات البدنية والإقالية والنفسية والاجتماعية للفرد والجماعة . (٨٠ : ٢٣)

ويذكر " مصطفى إبراهيم " (٢٠٠١م) " انه وسط مادي شفاف يختلف فى خواصه عن الهواء ويستخدم كنوع من انواع المقاومة حيث يكون جميع أجزاء جسم اللاعب مغمورة داخل الماء الى نهاية الرقبة ويؤدى اللاعب جميع الحركات بالذراعين والرجلين داخل الماء وذلك لرفع المستوى المهارى " .

٢- القدرات البدنية الخاصة:

يعرفها " سنجر Singer " (١٩٧٢م) بأنها " الإمكانيات الكامنة لدى الفرد او قدرته على النجاح فى إنجاز واجب حركى وفى التنبؤ ببراعته " . (١٠٨ : ٣٣٩)

ويتفق كلا من " إيلين وديع " (١٩٩٠م) ، " حمدى عبد المنعم ، صبحى حسنين " (١٩٨٦م) على أنها " القدرة الحركية الخاصة فى الكرة الطائرة تعنى قدرة الجسم على التكيف مع التدريب ذات الشدة والكثافة العالية والقدرة على العودة الى الحالة الطبيعية ، كما أنها هامة فى بناء وتقدم لاعب الكرة الطائرة ، وتعمل على تحسين الأداء المهارى والخطى كما تساعد على سرعة تعلم المهارة الجديدة بسرعة . (١٥ : ٢١٩) ، (٢٩ : ٢٢٦)

٣- المهارات الاساسية :

هى العنصر الاساسى والمؤثر فى تنفيذ خطط اللعب وتمثيل مجموعة من المهارات الهادفة سواء كانت بسيطة أم مركبة . (٧٩ : ٢٨)

وتنقسم الى :

- ١- التمريير .
- ٢- الضرب الساحق .
- ٣- حائط الصد .
- ٤- الدفاع عن الإرسال أو الدفاع عن الملعب .
- ٥- الإرسال .
- ٦- الإعداد .

(٥٠ : ٢٥)

١- الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية . (١٢ : ١٤١)

٢- حائط الصد :

هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها الشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب لأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة . (٥٥ : ٥٨)

٣- الدفاع عن الإرسال :

هو استقبال الكرات المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل فى الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمرييرها من أسفل لأعلى بالساعدين . (١٢ : ٩٥)