

الفصل الأول

- المقدمة *
- مشكلة البحث *
- اهداف البحث *
- فروض البحث *

المقدمة :

خلق الله الانسان محبا للاستطلاع ومعرفة الظواهر البيئية المختلفه المحيطه به ، ويحاول ان يتعرف على مختلف الانشطه وعناصرها واسرارها ليتواءم مع هذه البيئه .

والبحث العلمى احدث طريقه لجأ اليها الانسان لاضافة معلومات أو معارف صادقه وموثوق بها الى التراث الانسانى (١:١٢) .

وقد اهتمت الدول فى عصرنا الحاضر اهتماما متزايدا بالبحث العلمى ويبدو هذا الاهتمام واضحا على وجه الخصوص فى الدول المتقدمه ، وقد تداركت الدول الناميه اهمية البحث العلمى فى دراسة مشكلاتها الاجتماعيه والاقتصاديه والتربويه وفى التخطيط للتنمية القوميه الشامله فى شتى المجالات (١٠ : ١٣ ، ١٤) .

وتعتبر التربيه الرياضيه احدى المجالات التى يستند المسئولون فيها على اساليب البحث العلمى فى حل مشاكلها معتمده على الحقائق والمبادئ العلميه ، وفى ضوء معلومات منسقه مستنده على قوانين ثابتة ، هذه المعلومات تتناول نواحى متعددة ، كما انها تهتم بما هو أكثر من الناحيه البدنيه للفرد فهى تبني برامجها فى ضوء النواحى النفسيه والاجتماعيه والبيولوجيه وغيرها من اوجه النمو والتطور بهدف جعل الشباب مواطنين صالحين لديهم الطاقه اللزمه للعطاء والاستمتاع(٩:٣٥٩) .

وتضم التربيه الرياضيه العديد من الانشطه الرياضيه ، وتعتبر لعيبة الكرة الطايرة احدى تلك الانشطه التى تهىء فرصه الممارسه والمنافسة والترويح ، لذلك فهى تعتبر مجال حيوى ووسيله فعاله تعمل على بناء الفرد من جميع الجوانب ، وهى التى تحقق التكامل من خلال ما يتعرض له الممارس

من خبرات ومواقف متعددة داخل الملعب (٣٦ : ٦٧) .

ولعبة الكرة الطائرة من الالعاب التى لها طابع خاص يميزها عن غيرها من الالعاب الجماعية الأخرى ، مثل عدم وجود الاحتكاك الجسمانى بين لاعبي الفريقين المتنافسين كذلك فى كيفية التعامل مع الكرة فهى تلعب عن طريق اللمس وليس مسك الكرة كمعظم الالعاب ، كما ان عدد لمسات الفريق للكرة محدود لا تتجاوز الثلاث لمسات ، وتلعب الكرة فى الهواء بشرط عدم سقوطها على الأرض ، مما يتطلب سرعة رد فعل عالية من اللاعبين ، كما ان سرعة سير الكرة فى ملعب صغير الحجم يستلزم انتباهاً عالياً طوال الوقت ، حيث حدد " زانسيورسكى " ١٩٧٠ سرعة الكرة ب ٣٠٠م/ث وذلك بعد مغادرتها ليد الضارب ، كما حدد " آيتش " " YASU " (١٩٧٩) سرعة الكرة فى الحركات السريعة لدى الأنسان (١٩ م/ث اثناء الاقتراب ، ٩٢م/ث + ٤٤م/ث بعد الارتداد) (١٢ : ٣٣ ، ٣٤) . من هنا سبرر أهمية توافر عناصر اللياقة البدنية فى لعبة الكرة الطائرة .

وهذا يعنى ان لعبة الكرة الطائرة تتطلب توافر عناصر لياقة بدنية خاصة لدى اللاعبين حتى تتمكن من تنفيذ متطلبات اللعبة المهارية والخطئية بصورة جيدة (٢٥ : ٢) .

وقد ثبت علمياً ان الحالة البدنية للاعب هى القاعده الاساسيه التى تبني عليها حاله المهاريه له وهى تؤثر فيها تأشيراً قوياً ومباشراً (١٥ : ٦٧) .

ونظراً لانتشار لعبة الكرة الطائرة وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري ان تزداد العناية باعداد فرقها وان تطور برامج واساليب هذا الاعداد وفقاً لحدث التطورات فى مجال اعداد اللاعبين فى كافة النواحي البدنيه والخطئية والنفسيه والذهنيه (١٨ : ٢) . ويتضح ذلك عند ممارسة

اللعبة وفقا لبرنامج محدد يوضع من قبل المدرب معـسا دعـسى الباحث الى وضع برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات قيد الدراسة للتعرف على مدى تأشيرها على المستوى المهارى لتلك المهارات الهجوميه المطبقة على عينة الدراسة ، خاصة بعد ان لاحظت الباحثه ضعف مستوى الطالبات فى تلك المهارات ٠٠٠ فقد تفيد تلك الدراسة فى رفع المستوى المهارى لهن .

مشكلة البحث :

يعد اتقان أداء المهارات الاساسيه للعبه الكره الطائره أهم العوامل التى تحقق للفريق النجاح والتقدم نحو التكامل والفوز ، أى أن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة افراده جميعا أداء المهارات الاساسية بأنواعها بصورة متميزة والمهارات الاساسيه هى الحركات التى تحتاج الى ادائها فى جميع المواقع التى تتطلبها اللعبة (١٣ : ٥٩) .

ويعتبر جانب اللياقة البدنيه من اهم متطلبات الأداء فى لعبه الكره الطائره فبرغم من صغر حجم ملعب الكره الطائره مقارنة مع ملاعب الالعاب الجماعيه الاخرى (قدم ، سله ، يد ، هوكى) الا ان المتطلبات البدنيه للعبه الكرة للطائره تعتبر كثيره ومتنوعه ويلزم توافرها بمستوى عال ، حيث يتطلب الامر التحكم السريع من اللاعبات فى التحرك عن طريق الوقوف ثم معاودة الجرى وتغير الاتجاه ١ (٣٦ : ١٧ ، ١٨) .

وترى الباحثه ان علاقه بين المهارات الاساسيه فى لعبه الكره الطائره ومتطلباتها البدنيه المختلفه هى علاقة وثيقه يجب ان توضع فى الاعتبار عند اعداد اللاعبات ، والا يكون هناك انفصال بين الاعداد المهارى ، والاعداد البدنى ، بل يجب ان تتم تنمية العناصر البدنيه بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك ولاشك يحقق نجاحا مضمونا .

وتتضح العلاقة بين المهارات الاساسيه واللياقه البدنيه فى كثير من مواقف اللعب فمثلا عندما تتوافر لدى اللاعبه القدره على الوثب لأعلى اثناء أداء مهارة الضربه الساحقه استطاعت كشف ملعب المنافس وضرب الكره فى المكان الخالى ، وايضا تفادى حائط صد المنافس كذلك اذا توافر لديها المتطلبات الخاصة لمهارة الارسال كمهارة هجوميه متميزه امكناها ذلك مسن توجيه ضرباتها بدقه الى الاماكن الملائمه وفقا لخطة الفريق كما ان التنويع والتغير فى انواع ضربات الارسال يمكنها من خداع الفريق المنافس ، ايضا اذا توافر لدى اللاعبه العناصر اللازمه لمهارة التمرير كالدقه مثلا أمكناها التحكم فى الارتفاعات المطلوبه للكره ، والابعاد المختلفه لاعطاء الكره للزميله المناسبه فى المكان المناسب ، كما ان اللاعبه التى تتمتع برشاقه الحركه وسرعتها يمكنها ان تصل الى المكان الخالى الذى يتوقع أن تقع فيه الكره من المنافس فى الوقت المناسب مما يساعدها على انقاذ الكرات المعبة من السقوط فى الملعب وتتيح لفريقها فرصة الهجوم المضاد مسره اخرى .

ونستخلص من هذا ان هناك ارتباط بين الاعداد المهارى والاعداد البدنى بل يجب أن يكون تعليم المهارة من خلال الاهتمام بالعناصر البدنيه مما يؤدى الى الوصول الى احسن النتائج .

وهذا ما تؤكده نتائج كثير من الباحثين كما فى دراسة عائشة مصطفى (١٩٨١) (١٩) ، سهير البسيونى (١٩٨٢) (١٨) ، محمود حمدي محمد (١٩٨٧) (٣٩) واخرون ، وقد اسفرت نتائج دراستهم على فاعلية المستوى البدنى وارتباطه بالمستوى المهارى .

وقد اشار " حنفى مختار " الى ان اختيار التمرينات المناسبه تمكن المدرب من تطوير العناصر البدنيه وفى نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعبه للمهارات الاساسيه (١٥ : ٦٥) .

كما أكد " كمال عبد الحميد " و " صبحى حسانين " ان عملية بنساء وتصميم البرنامج تعتبر اهم الاعمال التى يهتم بها المدربون العاملون فى مجال الرياضة (٢٨١ : ٣٠) .

ونظرا لاهمية وارتباط تلك العناصر بالمهارات الاساسيه كان لزاما على المهتمين فى مجال لعبة الكره الطائره من وضع برامج لتنمية تلك العناصر والارتفاع بمستواها ، الا ان هذه الابحاث لا تزال غير كافيه ، ولم يتطرق لها الكثير من الباحثين الامر الذى دعى الباحثه الى البحث عن العلاقه بين بعض عناصر اللياقه البدنيه ومدى ارتباطها ، بالمهارات الاساسيه فى لعبة الكره الطائره والوقوف على مدى تأثير كل منها على الآخر ومحاولة وضع برنامج تدريبي يعمل على تنمية بعض عناصر اللياقه البدنيه وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية .

كما اقترحت الباحثه زياده زمن الوحده التعليميه ، فقد يكون لزياده زمن الوحده التعليميه تأثير ايجابى على تنمية عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى للمهارات قيد الدراسة .

وتأمل الباحثه ان يحقق البرنامج المقترح نتائج وتوصيات تساعد العاملين فى مجال لعبة الكره الطائره الى رفع المستوى المهارى والبدنى .

أهداف البحث :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

١- وضع برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقه البدنيه المختاره :

(الدقه - التوافق - القدره) .

- ٢- التعرف على تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختساره :
(الدقه - التوافق - القدره) على بعض المهارات الهجومية (الارسال
من اعلى - الارسال من أسفل - التمرير من أعلى) .
- ٣- التعرف على تأثير زيادة زمن الوحده التعليمية على تنمية عناصر
اللياقة البدنيه المختاره (دقه - توافق - قدره) وكذلك مستوى
الآداء المهنارى ، للمهارات الهجومية المختاره (التمرير من اعلى -
الارسال من اعلى - الارسال من أسفل) .

فروض البحث :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى
لصالح القياس البعدى لكل مجموعة من المجموعات الثلاثه :- الضابطة ،
تجريبيه اولى ، تجريبية ثانية . فى كل من :-
أ - عناصر اللياقة البدنية المختارة .
ب - المهارات الهجومية المختارة .
- ٢- توجد فروق داله احصائية فى القياس البعدى بين المجموعة الضابطة
والمجموعة التجريبية الاولى لصالح المجموعة التجريبية الأولى فى كل من :-
أ - عناصر اللياقة البدنية المختارة .
ب - المهارات الهجومية المختارة .
- ٣- توجد فروق داله احصائية فى القياس البعدى بين المجموعه الضابطة
والمجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية
فى كل من :-
أ - عناصر اللياقة البدنية المختارة .
ب - المهارات الهجومية المختارة .

- ٤- توجد فروق دالة احصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية الاولى والتجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الثانية فى كل من :
- أ - عناصر اللياقة البدنية المختارة .
 - ب - المهارات الهجومية المختارة .