

الفصل الثاني

القراءات النظرية :-

اولا : البرنامج

ثانيا : عناصر اللياقة البدنيه

ثالثا : المهارات الهجوميه

الدراسات المرتبطه ...

كما عرفه " الدمرداش سرحان " بأنه " مجموعة خبرات منظمه فى ناحية من نواحي المواد الدراسيه ، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه ، مرتبطة فى ذلك بوقت محدد وامكانيات خاصه " .

وتعرفه " حوريه مرسى " و " حلمى ابراهيم " بأنه " مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغه معينة لتحقيق هدف واحد " (٢٠ : ١٣) .

وبشير " عصام عبدالخالق " عن " فايول " FAYOL " بأن البرنامج يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهـذا المستقبل " (٢٤ : ٢٣) .

كما يمكن القول ان البرنامج " هو عبارته عن الخطوات التنفيذيه نعمنية التخطيط لخطه صممت سلفا وما ينطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنعيز وامكانيات تحقيق هذه الخطه (٢٠ : ١٤) .

ويقول " عبدالحميد شرف " انه فى غياب البرنامج تغيب فاعلية وهدف الخطه وبالتالي التخطيط لها ، فتحقيق الهدف لاي خطه من الصعب ان يسرى النور فى غياب البرنامج (٢٠) .

ويهدف البرنامج فى المجال الرياضى الى اعداد اللاعبين اعدادا جيدا لتصل الى قمة مستواها فى الاوقات المحددة قبل بدء المباريات ، وكلما كان المدرب على معرفته تامه بالخصائص والسمات والقدرات المميزه لاداء فريقه كلما ساعد هذا على سهولة وضع البرنامج بصوره تفصيليه والارتقاء بالمستوى الادائى ، والبرنامج الناجح هو الذى يشمل فى مكوناته اهم الواجبات التدريبية فى كل فتره من فتراته ووضع الاسر لتطویر هذه الواجبات بالاضافة الى وضع خطه المباريات (٢٠ : ٢٢ ، ٢٣) .

ويؤكد محمد علاوى " انه يستلزم تقسيم البرنامج الى عدة فترات لكل منها واجبات واهداف تختلف فى مضمونها ولكن تتخذ فى اساسها فرص الوصول باللاعب الى افضل مستوى فى فترة زمنية محددة (٢١ : ٣٢) .

لذا ترى الباحثه ان البرنامج يلعب دورا هاما فى لعبة الكره الطائره وان تقدم وتطوير الاداء للاعبه يتوقف على التنفيذ العملى له .

وتضيف الباحثه ان اساس وضع اى برنامج لابد له من وجود المعرفه العلميه التى تلعب دورا واضحا فى تنسيق هذا البرنامج وتقنيته كما انه يعتبر الوسيله الضروريه للتقدم بمستوى الحاله التدريبيه للاعبات لبيد الجهد فى المباريات .

ومن هنا تتضح اهمية البرنامج فى هذا المجال للارتقاء بمستوى اللاعبات وترى الباحثه ان البرنامج بدون عملية المتابعه لا يحقق الهدف فيجب ان يكون هناك عملية قياس على فترات زمنية لمعرفة مدى فاعليته وما حققه من اهداف ولا يأتى ذلك الا عن طريق الاختبارات والمقاييس الدوريه .

ويشير كل من " محمد عاطف الابحر " و " محمد سعد عبدالله " (١٩٨٥) ان الاختبارات والمقاييس هى المؤشر الصادق للتعرف على مستويات اللاعبين الموضوعه فى البرنامج كما يحدد طرق التدريب المناسبه بما يتفق مع الامكانيات المستخدمه فى البرنامج ؛ وعن طريق نتائج الاختبارات يمكن معرفة المستوى الذى وصل اليه الفريق (٣٨) .

ويضيف " هاريسون كلارك " " CLARKE, A.HARRISON " (١٩٧٦) ان الاختبارات والمقاييس فى بعض مظاهر التدريب عديده ومتنوعه ومصممه

علميا لانها تعتبر من ضمن وسائل القياس الموضوعى (٤٤) .

ويوضح " كارل بوكر والتر " (KARL BOOKR WATTER)
ان الاختبارات والمقاييس تحدد درجة او نوعية الخصائص التى اكسبتها
اللاعبات ومدى تقدمهن حسب البرنامج (٤٧ : ٢٤٠) .

ويضيف " حنفى مختار " ان الاختبارات والمقاييس هـى
المقياس الدقيق انذى يستطيع المدرب بواسطتها ان يحكم على حالة
التدريب الحقيقية للاعبه وكذلك يعتبر المؤشر الصادق لسيـر
البرنامج مع التعميم (١٦) .

وقد حاولت الباحثه الالتزام بالاقواعد الاساسيه عند وضع
البرنامج الموضوع بخطة البحث ، فأشتملت وحدة البرنامج اندراسى على ثلاث
اجزاء رئيسيه هى :-

١ - الاحماء :

ويقصد به اعداد وتهيئة العضلات والاجهزه الحيويه
بتمريبات واشطه متدرجه فى الشده كتمهيد يسبق البدء فى
اى نشاط بدنى ، ومدة الاحماء تكون عادة بين ٥ - ١٠ دقائق
وتشتمل على تمرينات اطالة العضلات والارتفاع بمعدـل
دقات القلب تدريجيا وبذلك يتحقق مبدأ تدفئة العضلات وتهيئة
الدوره التنفسيه لعمل اثناء التدريب .

٢- الجزء الرئيسي :

وهو ما يعرف بالجرعة التدريبية أو التعليمية التي يجب ان تكون بحمل مناسب ومؤثره ، وتتوقف المدة الخاصة بها على الهدف الاساسى منها سواء كانت تدريبية ام تعليمية .

٣- التهدئه :

ويقصد بها التمرينات التي تساعد على العوده الى الحالة قبل التدريب حيث يتلاشى الاحساس بالتعب والارهاق تدريجيا وتستغرق التهدئه من ٥ - ١٠ دقائق وهى عادة لا تتعدى المشى والجرى البطيء وبعض تمارين السات المرجحه (٢ : ٩ ، ١٠) .

ثانيا :- اللياقه البدنيه :

تلعب اللياقه البدنيه دورا اساسيا فى ممارسة جميع الانشطة الرياضيه واجادتها ، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته ، كما يختلف نوع اللياقه البدنيه من لعبة الى اخرى ، وهذا ما يعرف باللياقه البدنيه الخاصه ، ولقد اتفقت معظم اراء علماء التدريب على أن اللياقه البدنيه العامه هى المكون الاساسى الذى يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول الى ما يعرف بالفورمه الرياضيه (٢٨) .

وتذكر بعض المراجع ان هدف (الاعداد البدنى العام) للفرد هو اكسابه " اللياقه البدنيه " بينما يرى البعض ان هدف (الاعداد البدنى) هو تنمية عناصر اللياقه البدنيه الاساسيه الضروريه لدى الفرد الرياضى . (٣٤ : ٧٩) .

وفى هذا الصدد يشير حنفى مختار ان الاعداد البدنى هو " كل الاجراءات والتمرينات التى يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن ادائها وفقسـا للبرنامج الذى يضعه ، والاعداد البدنى له شقان .

الشق الاول : وهو الشق النظرى والذى يدون فى السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بعناصر اللياقة البدنيه المختلفه وطرق واساليب التدريب ، اما الشق الثانى : فهو التطبيق العملى فى الملعب (١٥ : ٦٧) .

وطبقا لهذا المفهوم تنقسم عملية الاعداد البدنى الى ما يلى :-

أ - الاعداد البدنى العام :

يهدف الاعداد البدنى العام الى اكتساب الفرد الرياض عناصر اللياقة البدنيه الاساسيه بصوره شامله متزنه ، كما يهدف الى تحسين كفاءة الاجهزة الوظيفية الحيويه للاعبه لمجابهة عبء المجهود البدنى الواقع على كاهلها .

ب - الاعداد البدنى الخاص :

يهدف الاعداد البدنى الخاص الى تنمية عناصر اللياقة البدنيه الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يخصص فيه الفرد ، والعمل على دوام تطويرها لاقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لاعلى المستويات الرياضيه (٣٣ : ٨٠) .

ويقول " حسن علاوى " فى غضون فترة الاعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تنمية عناصر اللياقة البدنيه الضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية الاساسيه لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للعناصر البدنيه الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضى (٣٣ : ٨٠ ، ٨١) .

وبالرغم من اهمية القدرات البدنيه فى لعبة الكره الطائره الا أن الوصول الى المستويات العالميه يتطلب التركيز على قدرات بدنيه بعينها دون غيرها ، وذلك فى مراحل معينه من التدريب وهذه القدرات يرجع الفضل الاساسى لها فى كسب المباريات ويطلق عليها اللياقه البدنيه الخاصه للعبه .

ويعرفها " محمد صبحى حسانين " بأنها " كفاءة البدن فى مواجهه متطلبات نشاط معين " ، ويعرف كل من " حمدى عبدالمنعم " ، " محمد صحورى حسانين " اللياقه البدنيه الخاصه فى لعبة الكره الطائره بـ " كفاءة البدن فى مواجهه المتطلبات البدنيه والمهاريه والخططيه والعضويه والنفسيه للعبه " (٢٦ : ٢٢) .

وان اللياقه البدنيه الخاصه تعنى " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشده والكثافه العاليه والقدرة على العوده الى الحاله الطبيعيه بسرعة " ، وهى هامه فى بناء وتقدم لاعبه الكره الطائره ، وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى والخططى ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديده (٢٠ : ٢٦) .

وتعتبر من اهم متطلبات الاداء فى لعبة الكره الطائره الحديثه والعامل الحاسم فى كسب المباريات خاصه عند تساوى او تقارب المستوى المهارى لدى الفريق .

وتتعاظم هذه الاهميه بصفه خاصه بالنسبة للناشئين وذلك لكون اللياقه البدنيه الدعامة الاساسيه فى اداء مهارات لعبة الكره الطائره بصوره مناسبه وسليمه . ويتطلب قياس وتنظيم اللياقه البدنيه فى لعبة الكره الطائره التعامل مع جميع القدرات البدنيه مثل القوه ، السرعة ،

والجلد ، المرونة ، الرشاقة ، الدقة ، التوافق ، وهي قدرات عديده ومتنوعه وهامه والحاجه اليها كبيره لتكامل الاداء والارتقاء الى المستويات العليا (٣٦ : ١٧ ، ١٨) .

* القدرات اللازمة للعبة الكره الطائره :-

تضم لعبة الكره الطائره عدة مهارات اساسيه مثل التمرير ، الدفاع ، الارسال ، الضرب الساحق ، وحائط الصد ، كل مهاره من هذه المهارات لها متطلباتها الخاصه من العناصر البدنيه .

ومن ثم فان الامر يتطلب ان يلم المدرب بالقدرات البدنيه اللازمه لكل مهاره من المهارات الاساسيه للعبه ، وفي هذا يقول " محمد صبحي حسانين " نقلا عن " نورماند جيوفيت " " NORMAND GIONET " ان الاحتياجات التنافسيه في لعبة الكره الطائره تتطلب قدرات بدنيه ذات مستوى عال وهذه القدرات متباينه تباين مهارات اللعبه ، حيث ان لكل مهاره قدرات بدنيه خاصه (١٦ : ٣٢ ، ٣٣) .

وفيما يلي نستعرض بعض الآراء حول القدرات البدنيه لكل مهاره من مهارات لعبة الكره الطائره والتي تشمل بجانب العناصر البدنيه بعض المتطلبات الاخرى كالتوقيت ، الارتقاء ، التركيز .

* وضع لارى كيش " LARRY KICH " تصنيفا يوضح القدرات البدنيه للمهارات الاساسيه للعبه ، وهي تشمل عناصر اللياقه البدنيه وبعض المتطلبات الاخرى .

(١) الارسال :

- قوة الطرف العلوى - قوة عضلات البطن - التوقيت - الارتقاء -

التحكم .

(٢) التمرير والاعداد واستقبال الهجوم :

قوة الجسم بصفه عامه - السرعة الحركيه - انجلد العضلى - السرعة -
تغير الاتجاه - الارتخاء - التوقيت - التركيز .

(٣) الهجوم والصد :

قوة الجسم بصفه عامه - السرعة الحركيه - التحكم - التوقيت -
والتحكم - رد الفعل الكلى للجسم - قوة الاطراف العليا - قوة عضلات
البطن - الرشاقة - التوقيت - الارتخاء .

* يعرض " تويودا " TOYODA تشكيلا آخر للمتطلبات المهارية الاساسيه
للعبه من القدرات البدنيه :

(١) الارسال :

الارتخاء - التحكم فى التوقيت - قوة المعصم والمنكب - قوة عضلات
البطن .

(٢) التمرير ، الاعداد واستقبال الهجوم :

قوة الرجلين وعضلات البطن - ارتخاء الجسم كله - سرعة رد فعل -
رشاقه - سرعة الحركه - تغير الاتجاه - قدرة الجسم كله .

(٣) الهجوم والصد :

سرعة الحركه (الرشاقه) - القدرة على التحكم - الجلد العضلى -
القدرة على التحكم - القدره الخاصه بالجسم كله - قوة
الاصابع والمعصمين والذراعين والمنكبين (قوة الاطراف العليا) -
قوة عضلات البطن - رد الفعل - التوقيت .

* وتشير " ايزيس سامى جرجس " الى اهم القدرات البدنيه لبعض المهارات

الاساسيه فى لعبه الكرة الطائره . (٨) :

(١) التمرير من اعلى :

الرشاقه - تحمل السرعة - توافق الاطراف .

(٢) الارسال من أسفل :

القوة المميزه بالسرعه للذراعين - الادراك الحسى عضلى للذراعين -
القوة العضليه .

(٣) الارسال من اعلى :

القوة المميزه بالسرعه للذراعين - قوة عضلات البطن - ادراك حسى
عضلى للذراعين - الدقه .

* وأوضحت دراسة " محمود حمدي " على ان العناصر البدنيه المساهمه تختلف
فى نسب مساهمتها لكل مهاره فنجد أن (٣٩) :

(١) التمرير من أعلى :

قوة الوثب - سرعة الخطو الجانبي - الرشاقه - قوة الضرب .

(٢) الارسال :

الرشاقه - قوة الضرب - قوة الوثب - سرعة الخطو الجانبي .

(٣) الضرب الساحق :

قوة الوثب - الرشاقه - قوة الضرب - سرعة الخطو الجانبي .

* اوضحت " عفاف احمد توفيق " الى ان القدرات البدنيه لكل مهــــــــــــــــاره
هى (٢٥) :

(١) التمرير :

السرعه - المدهه - التوافق - القدره العضليه - الرشاقه .

(٢) الأرسال :

القدرة العظمية - التوافق - المرونة - الدقة .

(٣) الضربة الساحقة :

القدرة العظمية - الرشاقة - الدقة - المرونة - سرعة الاستجابة -

التوافق .

بعد سرد القدرات البدنية الهامة لكل مهاره واستنادا على نتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية وعلى آراء الخبراء ونتيجة الاستبيان الذى طرحته الباحثة فى هذا المجال ، توصلت الباحثة الى ان اهم العناصر البدنية للمهارات قيد دراسته مرتبه حسب نسبتها المتوييه منسبى (الدقة - التوافق - القدرة) وستناولها الباحثة بالشرح .

✽ مفهوم العناصر البدنية محتوى البحث :-

١- الدقة " Accuracy " :-

تعنى كلمة دقة بمعناها العلمى القدرة على توجيه الحركات

الارادية التى يقوم بها الفرد نحو هدف معين .

وتوجيه الحركات الارادية نحو الهدف المحدد يتطلب كفاءة

عاليه بين الجهازين العظلى والعصبى ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة

على العضلات الارادية لتوجيهها ، اى ان الدقة تعنى الكفاءة فى

اصابة الهدف ، وقد يكون الهدف منافسا كما هو الحال فى الملاكمه

أو المبارزه ، وقد يكون الهدف منطقته مكشوفه فى ملعب المنافس كما

هو الحال فى لعبة الكره الطائره والتنس والاسكواش أو يكون الهدف هــو المرمى كما فى كرة القدم واليد والهوكى . أو يتوقف عليها اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز .

ويعرف " محمد صبحى هسانين " نقلا عن " لارسون " LARSON " و " يوكم " YOCEM " الدقه بكونها هى " قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الاراديه نحو هدف معين " .

ويعرفها اخرون بكونها " التحكم فى الجهاز الحركى تجاه هــدف معين " (٣٥ : ٤٤٧ - ٤٤٩) .

ويهدف افراد الفريق من لعبة الكره الطائره الى اسقاط الكره فى ملعب الفريق المنافس ، وهذا يتطلب من اللاعبه دقه توجيه الكره الى المنافسه الضعيفه بحيث لا تتمكن من الدفاع وتفشل فى اعاده الكره او انقاذها من السقوط ، وكذلك تعتمد اللعبه على مهاره اللاعبات فى توجيه الكره الى الاماكن الخاليه فى ملعب الخصم بحيث لا تتمكن المنافسه القويه من اسحاق بتلك الكره ، نظرا لبعده نقطة سقوط الكره منها ، وهذا هو الهدف الاساسى فى كل محاولات خطط اللعب فى لعبة الكره الطائره .

والهدف من تنمية عنصر الدقه هو الارتقاء بمستوى أداء اللاعبه بحيث تتمكن من اعاده الكره بطريقه سليمه ، والتحكم فى دقه الارتقاء والانتقال من سرعة التحرك الى القدرة على توجيه الكره بدقه للمكان المطلوب .

وعلى ذلك فان عنصر الدقه هو مطلب ضرورى وهام فى جميع مهارات اللعبة الهجوميه والدفاعيه على السواء ولجميع اللاعبات على اختلاف مراكزهم وواجباتهم فى الملعب فنجد اللاعبه المهاجمه فى آدائها لمهارة

الإرسال يجب ان تتوافر لديها عنصر دقة توجيه الإرسالات سواء من أعلى من الثبات او بالوثب وكذلك دقة توجيه الإرسالات من أسفل وليس على الأماكن الخالية أو المنافس الضعيف ولكن توجيهها الى المنافس المعد او العداة بحيث يمكنه كسر خطة الفريق المنافس .

كذلك نجد أن العداة يجب ان تتوافر لديها عنصر الدقة في توجيه الكره خاصة بعد تحويل المحمله الأفقيه السميثله في سرعة العدو ، القطع الخلفى الى المنطقه الأماميه ونقل تلك القوه الى محصلة رأسيه للتحكم فى اداء جسمها وتوجيه الكره الى الضارب المناسب فى الوقت المناسب مع خداع حائط صد الخصم ، فالاداء المستوى السريع اذا اتسنا المحمله النهائيه لافائده منه اذا لم يتوافر فيه عنصر الدقة .

٢- التوافق : Coordination :-

تبرز اهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم فى وقت واحد ، خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تتحرك فى اكثر من اتجاه فى نفس الوقت .

ويختلف مفهوم التوافق تبعاً لنوع النشاط المستخدم ومجال استخدامه واختلاف الأداة ولايضاح مفهوم التوافق والوصول الى تعريف ثابت .

يعرف لارسون " LARSON " وبيوكم " YOCCOM " التوافق بأنه " قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفه داخل اطار واحد " (٤٨ : ٧٢) .

كما يعرفها " محمد صبحى حسانين " نقلاً عن " فليشمان " التوافق على انه " قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات المركبه فى وقت واحد " (٣٧) .

ويتمثل هذا العنصر عند أداء جميع مهارات لعبة الكرة الطائرة لتحقيق الترابط بين اليد والعين والرجلين من أجل حسن اتقان الأداء والدقة في التوجيه (١١ : ١٤) .

ويتوقف تنمية هذا العنصر وتطويره على مدى الانسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضله للإشارة العصبيه الصادره اليها بدقه وبتوافق .

وتمرينات وتدريبات التوافق كثيره ومتنوعه ومتدرجه في الصعوبه حتى ان هناك بعضا منها ليس من السهل على مزاوليتها التوصل الى اتقانها بالصوره السليمه الا بعد تدريب مستمر ومتكرر (٤٠ : ١١٠) .

ويستهدف المدرب من التدريب على التوافق ترقيه المهاره وفن الأداء، والهدف من ذلك تعليم الطريقه والتوقيت اللازمين لاداء الحركة (٩٦:٤٠) .

ففي لعبة الكرة الطائره عند أداء مهارة الارسال لا يقتصر التوافق فقط بين حركة ذراع اللاعب لرفع الكرة الارتفاع المناسب وبين حركة الذراع الضاربه والتحكم في اوضاع عضلات الجسم لاجراج القوه المطلوبه لاداء هذا الارسال سواء كان ارسال في آخر الملعب أو ارسال يسقط خلف الشبكه في ملعب المنافس ولكن هناك توافق لمعرفة أداء اللاعب اثناء اللعب وتحركها في الملعب بجانب زملائها ، وأداء الارسال في ظرف محدد قانوني بعد انطلاق صفارة الحكم وايضا بالنسبة للاعبه المعده او العداه فان عنصر التوافق اساسي ومهم ليس في التحكم في أداء المهاره ولكن نجاح الأداء هو وصول الكرة الى الزميله الضاربه المناسبه بحيث تتفادى حائط صد المنافس ، واحيانا خداع الخصم فتمرر الكرة الى ملعب الخصم من اللمسه الثانيه وفي المكان الخالي بحيث تتفادى عملية تغطية المنافس ، ويظهر التوافق ومدى اهميته في جميع المهارات المركبه في لعبة الكرة الطائره .

وقد أكدت مجموعة كبيرة من الدراسات على مدى علاقة عنصر التوافق بمهارات لعبة الكرة الطائرة ، فقد قام " ايشي " ١٩٧٩ بدراسة التوافق بين العين واليد للاعبى الكرة الطائرة فيشير الى ان لاعبى الكرة الطائرة يشتركوا فى مراكز الهجوم والدفاع بمعنى وقومهم تحت مجموعة مختلفة من المؤثرات تتطلب منهم استجابات سريعة ودقيقه لتحقيق الهدف (١٣ : ٣٤) .

وأوضحت دراسة " سهير البسيونى " (١٨) على مدى علاقة التوافق بمهارتى التمرير من اعلى والارسال كما اكدت دراسة " الهام عبدالمنعم " (٥) مدى مساهمة عنصر التوافق فى مهارات لعبة الكرة الطائرة وهى (الارسال - التمرير - الضرب الساحق) .

ومن هذه الدراسات تتضح اهمية التوافق فى لعبة الكرة الطائرة .

٣- القوة المميزه بالسرعه (القدره) : Muscular Power

تعتبر القدرة العضلية مكون مركب فهى مزيج من القوة العضلية والسرعه ، وقد يتبادر الى الذهن ان الفرد الذى يتمتع بالقوة العضليه والسرعه يستطيع فى كل الاحوال ان يحقق ارقاما مرتفعه فى اختبارات القدرة العضليه وهذا امر لا يواكبه الصواب فى كل الاحوال ، بل المقصود هو أن توافر مكونى القوة العضليه والسرعه ضرورة حتمية لاجراجه القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعنى بالضرورة نتاجا عاليا من القدرة العضليه ، اد يتوقف ذلك على قدرة الفرد على ادماج هذين المكونين واخراجهما فى قالب واحد (٣٥ : ٢٧٣) .

ويقول محمد صبحى حسانين نقلا عن " لارسون LARSON " و " يوكم

YOCOM " ان الشخص ذا القدرة يمتلك :-

- ١- درجة عاليه من القوة العضلية .
- ٢- درجه عاليه من السرعه .
- ٣- درجة عاليه من المهارة لادمج السرعة والقوة (٣٥ : ٣٧٣ ، ٣٧٤) .

ويعرفها محمد صبحى حسانين نقلا عن "لارسون" LARSON " و " يوكم YOCOM " بكونها :-

" القدرة على اخراج اقصى قوة فى أقصر وقت " (٣٥ : ٣٧٦) .

ويرى " بارو" BARROW " و " ماجى" MAGEA " ان القدرة العضليه تعنى " استطاعة الفرد على اخراج اقصى قوة من العضله (أو العضلات) فى اقل زمن ممكن " (٤٣ : ١٥٨) .

وتعرف القدرة العضليه بأنها " القدرة على تحرير واطلاق الحد الاقصى من القوة العضليه فى اقصر زمن ممكن " ونلاحظ ذلك عند اداء الوثب الطويل من الثبات وكذلك الوثب لاعلى من الثبات . (٤٩ : ٢٧٨) .

ويعرفها محمد حسن علاوى نقلا عن (هاره HARRO) بأنها :-
" قدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عاليه من سرعة الانقباضات العضليه " .

وعلى ذلك يمكن ان ينظر الى القوة المميزه بالسرعة على انها مركب من صفة القوة العضليه والسرعة (٣٦ : ٩٨) .

وتظهر القدرة العضليه كصفه بدنيه مطلوبه فى كثير من مهارات لعبه الكرة الطائرة وذلك بأدمج كل من عنصرى القوة والسرعة لاجراج اقصى قسوة للعضله ، او مجموع عضلات الذراعين لنحصول على قوه فعاله ومؤثره فى كل من الضربات الساحقه بأختلاف انواعها حتى يكون للاداء فاعليه .

كذلك القدره العضليه للذراعين امر ضرورى وهام للاعبه المعده للحصول على اقواس مختلفه لاعداد الكره لوصولها الى يد الضاربه وفى حالة الاعداد من مركز (٢) للضارب فى مركز (٤) فقد يبلغ طول القوس بعرض الملعب الى حوالى ٧ - ٩ متر وفقا لمكان الضارب ، وبعض الضاربين يتقن أداء الضرب فى حالة القوس المرتفع ويبلغ اعلى من ٤ متر وهذا يتطلب من اللاعبه المعده مهارة عاليه وتوافر عنصر القدره للذراعين والرجلين فى حالة الاعداد مع الوثب حتى يستفاد من اتقان مهارة الاعداد بالصورة الفعالة .

كذلك فان عنصر القدره ، يتضح فى اداء مهارة الارسال سواء فى القوة المتفجره لاجرا حركه ارساله بصورة فعالة وفى حالات الارسال بالوثب فان عنصر القدره ضرورى وهام .

ثالثا :- المهارات الهجوميه فى لعبة الكره الطائره :

يعد اتقان اداء المهارات الاساسيه للعبه اهم العوامل التى تحقق للفريق الفوز والانتصار ، اى ان نجاح اى فريق يتوقف على مدى استطاعه اللاعبين جميعا من اداء المهارات الاساسيه بأنواعها المختلفه بتفوق وبأقل قدر من الاخطاء .

والمهارات الاساسيه هى الحركات التى يتحتم على اللاعبه اداؤها فى جميع المواقف التى تتطلبها اللعبه بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد ، لذلك يجب ان تجيدها كل لاعبه اجاده تامه ، اذ عن طريقها يتم التعاون بين افراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوعه للدفاع أو الهجوم والتى يرجى ان تنتهى دائما الى فوز الفريق .

وينبغى أن يؤدي جميع اللاعبات المهارات الاساسيه كلها على مستوى متكافئ حتى تتمكن كل لاعبه من تنفيذ المهام المكلفه بها بالملعب (١٣:٥٩) .

وعلى الرغم من وجود مدارس متعددة فى التدريب والتي تهتم بتخصيص اللاعبين لمهارات محدد كالأعبه الضاربة ، والأعبه المعده ، كذلك تخصص مراكز محدد لكل لاعبه بحيث يعد اداء الإرسال يتحرك كل لاعبه لأدائه ، واداء اللاعبه وظائفها من مكانها المحدد فى الملعب مع الالتزام بالقواعـد القانونية للعب .

وتعد القدرة على الاداء الفنى للحركه شرطاً أساسياً للاداء حيث ان هذا الاداء هو نوع وطريقه تنفيذ الحركه وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبه الذى يعد عنصر هام من عناصر فن الحركه ، لما يفرضه قانون اللعبه من حيث :-

- طريقه لمس الكره يزيد من معوبه الحركه .
- عدم السماح بلامسه الكره الارض .
- لمس الكره بأطراف الاصابع فقط - يجعل السطح المغطى من الكره بسيط مما يصعب معه صحة ودقة تنفيذ الحركه .
- عدم زياده لمسات الحرة من افراد الفريق الواحد عن ثلاث لمسـات (بالاضافه الى لمسه حائط الصـد) .
- صغر حجم الملعب نسبياً بالاضافه الى سرعة سير الكره (٦٠:١٣) .

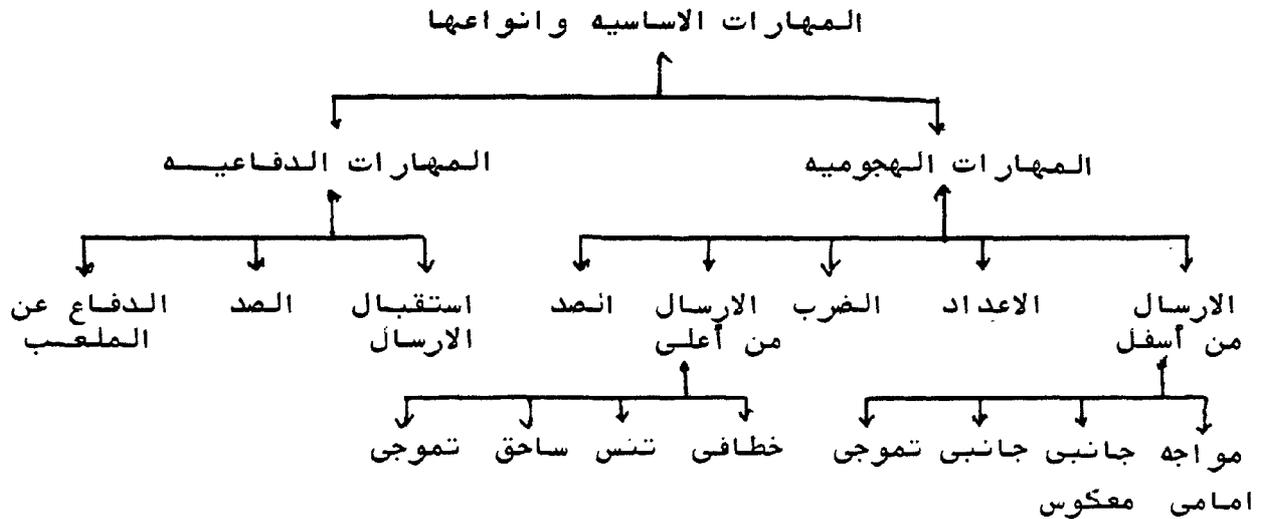
وغير ذلك من النواحي القانونيه التى تستوجب الاهتمام الشديد لبناء اللاعبه ، من الناحيه الفنيه الصحيحه للاداء ، حيث انه العامل الأساسى لنجاح اللعبه ، والعنصر الاخر الذى يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنيه للعبه هو الظروف المصاحبه لاداء المهارات الأساسيه او الغرض من اداء تلك المهاره فمثلاً عند اداء الضرب الساحق ، قد يتطلب الامر من اللاعبه القائمه بالضرب توجيه الكره الى مكان خال بالملعب ، أو الى لاعبه لا تجيد الدفاع ، وكذلك يجب مراعاة ان يوجه الإرسال الى اماكن معينه

بدلاً من الاعتماد على قوة الضرب فقط ، وهذا يتطلب دقة التوجيه ومن ناحية أخرى يجب عند تعليم المهارات الأساسية مع مراعاة القدرة الحركية واللياقة البدنية للاعبه (٣٦ : ١٥٣ ، ١٥٤) .

وقد اتفق كل من " ايلين وديع " (٢٦:٤) و " زينب فهمى وآخرون " (١٥:٢٧) و " ليني بدر " (٩:٣٠) على ما تتضمنه المهارات الأساسية فى لعبة الكرة الطائرة وهى :-

- ١- التمرير
- ٢- الارسال
- ٣- الدفاع عن الارسال
- ٤- الضربات الهجوميه .
- ٥- الصد
- ٦- الدفاع عن الملعب

وأوضحت المراجع تقسيم للمهارات الأساسية وانواعها توضح فى المهارات الهجوميه والمهارات الدفاعيه :-



- مهارات تؤدى باليدين :-

* استقبال الارسال .

* الاعداد

* حائط الصد

* الدفاع عن الملعب .

- مهارات تؤدى بيد واحده :-

* الارسال .

* الاعداد

* الضرب الساحق

* الصد .

* الدفاع عن الملعب .

مهارات تؤدى من الوشيب :

- * الارسال الساحق
- * الاعداد
- * الضرب الساحق
- * حائط الصد

مهارات تؤدى من الشببات :

- * الارسال
- * استقبال الارسال
- * الاعداد

وقد تناولت الباحثة فى دراستها المهارات الهجومية التاليه

التي يشتمل عليها منهاج الفرقه الثانيه :-

- التمرير من اعلى .
- الارسال من اسفل مواجهه .
- الارسال من اعلى مواجهه .

وستتناول الباحثه فيما يلى هذه المهارات :

أولا : التمرير من اعلى :

التمرير من اعلى هو التمرير الذى تلمس فيه الكره بأطراف الاصابع

ويكون مستوى لمس الكرة اعلى من مستوى الكتفين .

وينقسم من حيث الغرض الى الانواع التاليه :-

- ١- التمرير من اعلى للامام .
- ٢- التمرير من اعلى للخلف .
- ٣- التمرير من اعلى للجانب .

ويعتبر التمرير هو اساس الانطلاق فى لعبة الكره الطائرة ، ونجاح أى فريق يتوقف على قدرة لاعبيه فى التحكم فى الكرة والقدرة على توجيهها فى كافة الاتجاهات بطريقة صحيحة (٢٥ : ٦١) .

فالتمرير بخلاف المهارات الأخرى لاغنى عنه مهما اختلف المستوى الفنى للاعبات ويتم التمرير من اللمسة الأولى او الثانية او الثالثه ، وفى حالة اللمسة الأولى يعتبر (استقبالا) لان لمس الكرة فى هذه الحالة تكون فيه التميريرة نتيجة لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ، اما اذا كانت التميريره من اللمسة الثانية فانها تكون فى أكثر الحالات اعداد للضربه الساحقه اما فى حالة اللمسة الثالثه فلايد من تعدية الكرة الى ملعب الفريق المنافس ، وكلما ارتفع المستوى الفنى للاعبه امكنها التحكم فى توجيه الكره لكى تقوم بعملية الاعداد من اللمسة الأولى بصرف النظر عن مدى قوة الكره التى تستقبلها (٢٥ : ١٩) .

ويؤكد " امين عبادى " عن تشيكوف كبير مدربي روسيا فى لعبة الكره الطائره عن استحالة تحقيق النجاح لاي خطه دون اجادة التميرير (٦ : ٧١) .

ويعرف " محمد عبادى " التميرير بأنه (عملية ضرب الكرة باليدين معا بدون دفع او حمل ويعتمد الضرب على الاصابع) (٢٢ : ٩٠) ، ولكى يكون التميرير (الاعداد) فعالا ومثيرا يستلزم ذلك تحكما فى ارتفاع الكرة وفى تحديد المسافة (المكان) اى انه يتطلب دقة عالية فى التوجيه لوضع الكره فى المكان المناسب .

الآداب الفنى لمهارة التميرير من اعلى للامام :

يعتبر التميرير من اعلى من اهم المهارات المميزه للاعبه المعسدة أو العداة ، والتي تتطلب منها التحرك السريع من المنطقة الخلفيه لآخذ

الكره من زميلاتها من اى مكان فى الملعب واعدادها بتمرير من اعلى مستوى الكتفين لاي مكان تقف فيه اللاعبه الضاربة ، والاعداد يعد تمريرا ولكنسه اكثر دقه نظرا لضرورة سير الكره فى طريق محدد فى الهواء لارتباطه بالضربه الهجوميه .

ومن الممكن تحديد انواع الاعداد من حيث الارتفاع ، البعد ، الاتجاه . فمن حيث الارتفاع هناك اعداد منخفض حتى ٥٠ سم فوق الحافه العليا للشبكه واعداد متوسط الارتفاع حتى ٢ م فوق الحافه العليا للشبكه ، واعداد أكثر من ٢ م . ومن حيث البعد فهناك اعداد قصير على بعد ٢ م من الشبكة ، اعداد متوسط البعد على بعد من ٢ - ٤ م من الشبكة ، اعداد طويل على بعد اكثر من ٥ م من الشبكة ، ومن حيث الاتجاه فهناك اعداد قريب أو بعيد عن الشبكة ، اعداد موازي للشبكه ، اعداد منحنى او مائل على الشبكة (قطرى) ويعتد الاعداد الامامى اكثر انواع الاعداد استعمالا بالنسبة لسهولة ادائه ويعتد اساسا لجميع انواع التمرير الاخرى .

لذلك يجب البدء فى تعلمه واتقانه اولا حتى يساعد على تأدية باقى انواع الاعداد الاخرى ، كما يجب مراعاة اتقان الاعداد من حيث الارتفاع والاتجاه . . . لتكيف اللاعبه مع ما تفرضه المواقف المختلفه فى اللعب (١٣ : ٩٩ ، ١٠١) .

وتذكر عفاف احمد توفيق ان كل من " فيدلر FIEDLER " وزملائها قاموا بتقسيم الآداء الفنى لمهارة التمرير من اعلى الى ثلاث مراحل وهى :-

- ١- قبل ملامسة الكرة .
- ٢- لحظة ملامسة الكرة .
- ٣- ما بعد لمس الكرة .

١- قبل ملامسة الكرة :-

يتم فى هذه المرحلة ملاحظة خط سير الكرة والتحرك للمكان المتوقع وصول الكرة اليه ، ثم اتخاذ وقفه ثابتة ومناسبه يفتح القدمين معاً قليلا لحفظ التوازن وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى مع ثنى الركبتين قليلا - وملاحظة تفاوت هذا الانثناء بين حالة واخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة ، وان تباعد اليدان عن بعضهما مسافة لا تزيد عن ٤ بوصة .

٢- لحظة ملامسة الكرة :-

وفيهما تكون اللاعبه قد اتخذت الوضع السابق شرحه تأتى اليدان فى مواجهة الوجه مباشرة ، وفى لحظة لمس الكرة تغطى اليدان الكرة من النصف السفلى فيها وهما متباعدتان قليلا وفى مستوى واحد ، وتكون الاصابع منتشرة ومتثنية برشاقه ، ويراعى بعد المسافه بين الابهام والسبابه وبمجرد ملامسة الكرة اطراف اصابع اليدين يجب جعل الذراعين واصابع اليدين منثنية وتنتجه قليلا جهة الجسم لامتصاص قوتها ، وتعتبر تلك الخطوات تمهيدية أو تحضيرية للقيام بالجزء الاساسى فى تلك المرحلة ، فعلى اللاعبه أن تقوم بفرد جسمها فى مقابلة الكرة المقبله نحوها .

وينم الأداء اساسا من :-

- فرد الرجلين التى تسبق حركة الذراعين .
- تقابل اطراف الاصابع المنتشرة للكرة .
- فرد الرجلين والجذع والذراعين فى اتجاه واحد والمراد توجيه الكرة اليه .
- تنتهى عملية امتداد الذراعين ، والرجلين أما معا أو على التوالى .

٣- ما بعد لمس الكرة :-

تعتبر هذه المرحلة نهائيه لاداء مهارة التمرير من اعلى للأمام ويتم خلالها الفرد الكامل للرجلين والجذع والذراعين فى اتجاه سير الكرة (١٧:٦٤) .

ويتناسب ثنى مفاصل الركبتين واثمرفقين تناسباً طرفياً مع المسافة

المطلوبه أو الارتفاع المطلوب من التمرير .

(شكل رقم "١" يوضح مراحل اداء مهارة التمرير من أعلى للأمام)

ثانياً : الأرسال :-

يعتبر الارسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التى تستعملها اللاعبات خلال اللعب ، وقد اتفق كل من " ايلين وديع " ، " وزينب فهمى " ، " ليلى بدر " على ان الارسال هو " جعل الكرة فى حالة اللعب بواسطة اللاعبه التى تشغل المكان الخلفى الأيمن ويمكن ان تضرب الكرة باليد مفتوحه أو معلقه أو بأى جزء من الذراع لأرسالها من فوق الشبكة الى ملعب الفريق المنافس . (٣٠ : ٢١) .

فهناك أنواع متعدده من الأرسال ويقسم كل من " امين عيادى " (٦١) ، " ليلى بدر " (٣٠) ، " زينب فهمى وآخرون " (١٧) الارسال الى نوعين وفقاً لمكان لمس الكرة بالنسبة للكفتين :-

- ١- الارسال من أسفل .
٢- الارسال من اعلى .

فالأرسال يحقق غرضين اساسيين وهما :-

- ١- اكتساب نقطة سريعة مباشرة .
٢- تعصيب عملية القيام بهجوم مصاد من الفريق الآخر .



شكل رقم (١) التمرير من اعلى

يمكن لكل لاعبه على حده وبدون مساعده لاعبه اخرى ان تحرز نقطه مباشره
تصل بالارسال الى اعلى تاثير له كعامل هجومى (٢١:٣٠) ، ويتحقق ذلك
بضرب الكره فى نقطه خاليه وغير متوقعه يصعب استقبالتها من الفريق
المنافس ، وبما ان مهارة الارسال تمر خلال المباراه على كل لاعبه اثناء
اللعب من خلال الدوران القانونى للعبه ، لذا ترى الباحثه انه يجب على
كل لاعبه ان تتقن مهارة الارسال اتقاناً تاماً وسليماً فى الآداء .

وبما أن عملية الدفاع عن الارسال هى الخطوه الاولى فى تشكيل الهجوم
لذلك فان اهم اغراض الارسال عدم اتاحة الفرصه للفريق الآخر لاستقبال الكره
او تعصيب ذلك عليه بحيث لا يتمكن من تكمله الهجمة المضادة بطريقه
ناجحة (١٧ : ١٣٥) .
لذلك فمن الضرورى الاهتمام بآداء الارسال بشكل هجومى يشكل معوبه على
الفريق المنافس فى الدفاع عنه (٨:٤٠) .

ويؤكد " شورمان " SCHURMAN " ان الهدف من الارسال ليس
مجرد عبور الكره من فوق الشبكة فقط ، وانما وصولها الى مكان مناسب فى
ملعب الخصم تستطيع منه اللاعبه ان تكسب نقطه لفريقها (١٣:٥٠) .

ومن هنا يتضح مدى اهمية الارسال فى لعبه الكره الطائره والدور
الايجابى الذى يلعبه الارسال فى فوز الفريق .

١- الآداء الفنى لمهارة الارسال من اسفل مواجه :-

يتم فى الارسال من اسفل مقابله اليد للكره وضربها وهى أسفل مستوى
الكتف (١٣٥:١٧) . ويعتبر هذا النوع من الارسال اسهل وأضمن طرق الإرسال
ويكثر استعمالها بين المبتدئين وفرق الأنسات لسهولة تعلمها وامكان

تحقيقها العُرض الذى تهدف اليه اللاعبه من توصيل الكره الى ملعب الفريق
الأخر بالطريقة القانونية .

كذلك يستخدم هذا النوع من الارسال للاعبات المتقدمات أو الممتازات
عندما لا يرغبى فى المخاطرة بضياع الارسال ، كما فى حالة اضطراب المرسل
او عند الرغبة فى تغيير توقيت المباراة .

طريقة الآداء ٦ :-

- المرحلة التمهيديّة :-

تقف اللاعبه مواجهه للشبكه وتكون احدى قدميها متقدمة عن الأخرى بحيث
تكون القدم الاماميه عكس اليد الضاربه للارسال . تشنى اللاعبه الركبتين
وتميل بأعلى الجذع اماما اذا كانت اللاعبه يميننا تضع الكره على راحة
اليد اليسرى امام الفخذ الايمن .

- المرحلة الرئيسيّه :-

مد الذراع الايمن ومرجته بجانب الجسم فى الاتجاه خلفا ولأسفل ،
وفى نفس الوقت ترمى اليد اليسرى الكره قليلا الى اعلى بحيث لا تتعدى
مستوى الرأس وفى نفس الوقت تتأرجح اليد الضاربه الى الخلف ثم للأمام
بجوار الجسم لضرب الكره وهى على ارتفاع بين مفصل الركبه والفخذ .

- المرحلة النهائيه :-

تستمر اليد الضاربه فى التآرجح الى الامام فى اتجاه الكره مع
امتداد جميع مفاصل الجسم لمتابعة الحركه ثم الدخول الى الملعب بسرعه
للمشاركه فى اللعب (١٧ : ١٣٧ ، ١٣٨) .

(شكل رقم "٢" يوضح طريقة آداء مهارة الارسال من أسفل مواجهه) .



شكل رقم (٢) الارسل من اسفل

الآداء الفنى لمهارة الارسال من أعلى مواجه :

الارسال من أعلى يتم فيه مقابلة اليد الضاربة للكره وهى فى مستوى أعلى من الكتف ، وفى هذا النوع من الارسال يمكن ضرب الكره بقوة وبسرعة ويكون قوسها منخفضا وفى نفس الوقت يمكن للضارب التحكم فى توجيهها بالاضافة الى وجود الفرصة الكافية لملاحظة ملعب الفريق المنافس ويطلق على هذا النوع من الارسال (التنس) .

طريقة الآداء :-

- المرحلة التمهيديه :-

- * الوقوف المواجه للشبكه ويكون وضع القدم الاماميه عكس اليد الضاربه (القدم اليسرى اماما) .
- * الكره فوق اليد اليسرى أو ممسوكه باليدين امام . بجانب الايمن مسن الجسم .
- * ثقل الجسم موزع على الرجلين بالتساوى .

- المرحلة الرئيسيه :-

- * تقذف الكره عاليا لارتفاع مناسب باليد أو باليدين بحيث تسقط فوق وأمام الكتف الايمن وفى نفس الوقت تشنى اللاعبه اعلى الجذع مع ملاحظة شنسى الجانب الايمن اكثر من الايسر .
- * ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفيه قليلا وتكون حركة الذراع اليمنى عباره عن مرجحه اماما عاليا ثم الذراع من مفصل المرفق فوق الكتف خلف الرأس بحيث يلمس ظهر اليد الكتف الايمن مع بقاء المرفق بجانب الرأس ويلاحظ أن تتم هذه الحركه اثناء رمى الكره عاليا .

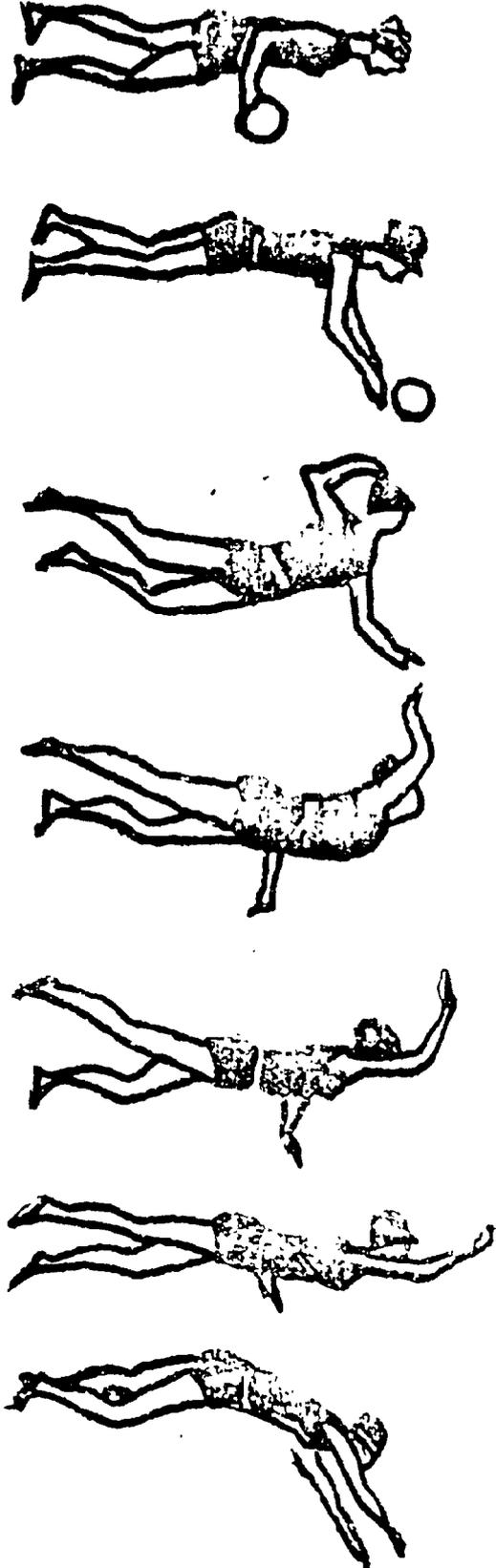
* مد الرجل الخلفيه والجسم عاليا وكذلك مد الذراع الضاربه بقـوة عاليا وللامام لمقابلة الكره الهابطه فى اقصى ارتفاع لليد فوق الكتف الايمن وضربها من الخلف وتكون اليد مفتوحه ومقعرة قليلا . والجسم كله مفرودا وتقف اللاعبه على امشاة القدمين .

- المرحلة النهائيه :-

* الذراع الضاربه تبقى مفروده بعد الضرب وتبدأ فى الهبوط ببطء حتى يتم التوجيه الصحيح للضربه .

* متابعة الجسم كله للحركه بعد الضرب ثم تتحرك اللاعبه لتأخذ مكانها داخل الملعب مباشرة (١٧ : ١٤٤ - ١٤٦) .

(شكل رقم "٣" يوضح الأداء الفنى للارسال من أعلى مواجه)



شكل رقم (٣) الارسال من اعلى

أندراسات المرتبطة :

بعد الاطلاع على العديد من أندراسات السابقه ، قامت
الباحثه بتقسيم الدراسات المرتبطة على النحو التالي :-

اولا :-

ابحاث تهدف الى وضع برامج لتنمية عناصر
اللياقة البدنيه وتأثيرها على المهارات
الاساسيه فى الكره الطائره ، كذلك بغيرها من
الالعاب .

ثانيا :-

ابحاث تهدف الى تحديد العلاقه بين العناصر
البدنيه ومستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الكره
الضائره قيد البحث ، كذلك بغيرها من
الالعاب .

اولا :- ابحاث تهدف الى وضع برامج لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على المهارات الاساسيه فى الكره الطاثره ، وغيرها من الألعاب :-

* دراسة وفاء محمد عادل الصيفى (١٩٩١) :-

عنوانها :-

" تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه على المستوى المهارى للاعبات السباحه التوقيعية".

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- ١- تحديد أهم عناصر اللياقه البدنيه الخاصه اللازمه للاعبات السباحه التوقيعيه الناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٢- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه المختاره .
- ٣- التعرف على تأثير تنمية كل من العناصر البدنيه المختاره على مستوى الأداء المهارى لناشئات السباحه التوقيعية .

اجراءات الدراسة :-

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية بين لاعبات تحت ١٢ سنه وقد بلغ عدد العينه (٣٢) لاعبه موزعه على مجموعتين ،

(١٢) لاعبه للمجموعه التجريبية ممثله من نادى الزمالك وهليوبولسى ،

(٢٠) لاعبه مجموعه ضابطه من نادى الاهلى ، الجزيرة .

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ليتمشى مع طبيعة الدراسه ،

استغرق تطبيق البرنامج مدة ثلاثة أشهر فى الموسم الرياضى ١٩٩١/٩٠ ،

اشتمل على (٧٢) وحده تدريبيه بمعدل (٦) وحدات اسبوعيا وتستغرق كل

وحده تدريبيه ساعتين ، وتحتوى الوحدة التدريبيه على تدريبات خارج

الماء وداخل الماء .

استخدمت الباحثه الاسلوب الاحصائى الآتى :-

المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري ، دلالة الفروق ، تحليل التباين .

اظهرت الدراسة النتائج التاليه :-

- وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح

المجموعه التجريبية فى عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بناشئات

السباحه التوقيعية تحت ١٢ سنه .

- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء المهارى لصالح

المجموعه التجريبية .

* دراسة عزه مصطفى حسن نصار (١٩٩٠) :-

عنوانها :-

" تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضى العصبى على

المستوى المهارى لسباحة الصدر " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي
- على المستوى المهارى لسباحة الصدر .

اجراءات الدراسة :-

اختيرت عينة البحث بالطريقه العمدية من طالبات الفرقة الثالثه للعام الدراسى ١٩٨٨/٨٧ وقد بلغ عددهن (٣٦) طالبه من مجتمع البحث البالغ (٢٧٤) بنسبة ١٣١٤٪ وقد تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية التى ادخل عليها البرنامج المقترح والثانية ضابطه .

واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي فى دراستها نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسه .٠٠ استغرق تطبيق البرنامج ثلاث شهور واشتمل على ٨ وحدات تعليمية زمن كل وحده (٩٠) دقيقه اسبوعيا ، وقامت الباحثه بالتدريس للمجموعتين تحت ظروف واحده ، وقد تساوت المجموعتين فى جميع المتغيرات عدا المتغير التجريبي ٠٠٠ وتم قياس كل من القياسات الجسمية (الطول الكلى - طول الطرف العلوى - طول الطرف السفلى - الوزن) وقياس المستوى المهارى (الطفو على البطن - الطفو على الظهر) ، وقياس عنصر التوافق عن طريق اختبار " جونز " لقياس التوافق العضلى العصبى .

واظهرت الدراسة النتائج التاليه :-

- البرنامج المقترح له تأثيرا ايجابى على المستوى المهارى .
- البرنامج المقترح له تأثير ايجابى على تنمية التوافق العضلى العصبى .

✽ دراسة محمد ابراهيم بلال حسام الدين (١٩٩٠) :-

عنوانها :-

" تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقه على بعض المهارات الاساسيه لناشئى كرة القدم " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- وضع برنامج تدريبي لتنمية عنصرى القدرة والرشاقه لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

- التعرف على تأثير تنمية كل من عنصرى القدرة والرشاقه على المستوى الآداء لبعض المهارات الاساسيه لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنه .

اجراءات الدراسة :-

اختيرت عينه البحث بالطريقه العمديه العشوائيه لعدد (٥٠) ناشئا تحت ١٦ سنه من ناشئى كرة القدم بنادى النصر الرياضى للموسم ١٩٩٠/٨٩ ، استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة ، باستخدام مجموعتين عن طريق القياس القبلى والقياس البعدى ، استغرق تطبيق البرنامج ثلاث شهور واشتمل على (٧٢) وحدة تدريبيه ، قام الباحث بعمل استمارة بيانات اوليه ، وقياس (الطول - الوزن) ، المستوى المهارى والبدنى ، استخدم الباحث الاسلوب الاحصائى الآتى: المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، دلالة الفروق .

وأظهرت الدراسة النتائج التالية :-

- وجود فروق داله احصائيه بين نتائج القياس القبلى والبعدى فى كل من الجانب البدنى والمهارى لصالح القياس البعدى .
- اوضحت النتائج ظهور نسب تحسين بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من المتغير البدنى والمهارى لصالح البرنامج المقترح .
- كان التقنين وتحديد درجة حمل التدريب لكل وحدة من قبل الباحث له الاثر فى الارتفاع بمستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبين عيننة البحث .
- اظهرت نتائج هذه الدراسة ان القدرة والرشاقه من الصفات البدنيه الهامه التى تساهم فى تطوير اداء المهارات الاساسيه لناشئ كرة القدم .

* دراسة نبيله عبدالمنعم شحاته (١٩٨٧) :-

عنوانها :-

" اثر برنامج مقترح للاعب الصغيرة على تحسين الاداء المهارى فى الكرة الطاخرة " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- بناء برنامج مقترح فى الالعب الصغيره لتحسين كل من مهارتى الارسال

من اسفل والتمرير من اعلى فى الكره الطائرة للفرقة الثانيه بكلية
التربيه الرياضيه بالاسكندرية .

- التعرف على اثر البرنامج المقترح على تحسين مهارتى الارسال من
اسفل والتمرير من اعلى .

اجراءات الدراسه :-

تم اختيار عينه الدراسه من طالبات كلية التربيه الرياضيه
بالاسكندرية وبلغ عدد العينه (٩٠) طالبه بنسبه (٣٣/٨٪) من مجتمع
البحث .

قسمت العينه على مجموعتين كل مجموعه (٤٥) طالبه ، طبقت الباحته
المنهج التجريبي لملائمته لطبيعه الدراسه ، وطبق البرنامج فى العام الدراسى
١٩٨٦/٨٥ كانت مدة البرنامج (١٠) اسابيع صبق فيها (١٠) دروس بواقع
درس واحد اسبوعيا وذلك وفقا لخطة الدراسه بالكلية بواقع (٤٥) دقيقه
لكل درس يتضمن عدد معين من جوانب التعلم فى لعبه الكره الطائرة .

وقامت الباحته بعمل استماره استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات
البدنيه الخاصه بمهاره الارسال من اسفل والتمرير من اعلى ، اختبار
القدرات البدنيه تشمل الرشاقه ، التوافق بين العين واليد ، الدقه ،
قدرة الذراعين ، اختبار المهارات الحركيه وتشمل الارسال من اسفل ،
اختبار التمرير من اعلى . واستخدمت الباحته المعالجه الاحصائيه
الاتيه :- المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، اختبار الفروق .

وأظهرت الدراسة النتائج التالية :-

- وجود فروق داله احصائية عاليه عند مستوى (٠.١) وبين القياس القبلى والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطه فى مستوى المهارات الحركيه فى الكرة الطايرة الخاصة بالفرقه الثانية بالكلية (ارسال - تمرير ، لطاح القياس البعدى) .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.١) وبين المجموعــــــــــــــــة التجريبية والضابطه للفروق فى المتوسطات الحسابية الخاصة فى مهنرتى الارسال من اسفل والتمرير من اعلى فى الكرة الطايرة لصالح المجموعة التجريبية .

* دراسة عزه عبدالفتاح الشيمى (١٩٨٤) :-

عنوانها :-

" تأثير برنامج مهنرى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- ١- اعداد برنامج تدريبى لتنمية بعض المهارات الحركيه لناشئات كرة السله بطريقة التدريب الفترى والاستمرارى .
- ٢- التعرف على اثر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى اداء اللاعبات الناشئات لبعض المهارات الهجومية .

اجراءات الدراره :-

اشتملت عينة الدراره على (٥٠) لابه من نادى الشمس وننادى هليوليدو ، استخدمت الباحه المنهج التجريبي بأستخدام مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية ، قامت الباحه بعمل استمارة استبيان قبل تطبيق البرنامج لتحديد كل من :-

- ١- عناصر اللياقه البدنيه الخاصة بلعبة كرة السلة .
- ٢- فترة الاعداد العام وحددها الخبراء ثلاث اسابيع
- ٣- فترة الاعداد الخاص وحددها الخبراء اسبوع
- ٤- الفترة الكلية للاعداد المهارى وحددها الخبراء ثلاثة شهور
- ٥- عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع وحددها الخبراء ثلاث مرات فى الاسبوع
- ٦- زمن الوحدة التدريبية وحددها الخبراء ١٢٠ دقيقة .

كانت مدة تطبيق البرنامج ثلاثة اشهر ، كانت ايام تطبيق البرنامج المقترح (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) مجموعة تجريبية ، كانت ايام تطبيق البرنامج التقليدى (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) مجموعته ضابطه .

واظهرت نتائج الدراره :-

- ١- ارتفاع مستوى الاداء المهارى للمجموعة التجريبية .
- ٢- وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطه فى مستوى الاداء المهارى فى كرة السلة لصالح المجموعه التجريبية .

* دراسة ايزيس سامى جرجس (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

" دراسة أثر برنامج مقترح على تطوير دقة التمرير من اعلى فى
الكرة الطائرة " .

هدف الدراسة :-

دراسة أثر برنامج مقترح لتطوير دقة أداء التمرير من اعلى فى
لعبة الكرة الطائرة .

اجراءات الدراسة :-

اختارت الباحثة عينة قوامها (٣٠) تلميذه من مدارس المرحلة
الاعداديه ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة
الواحدة ، للتعرف على مدى فاعلية البرنامج فى تحسين دقة التوجيه فى
مهارة التمرير من اعلى ، قامت الباحثة بوضع (٤) وحدات تدريبية كل وحده
يتم تدريبية فى اسبوعين بمعدل ثلاث دروس فى الاسبوع ، ضبق اختبار دقة
التمرير من اعلى كقياس قبلى ، ثم نفذ البرنامج المقترح ، تم القياس
البينى بعد مرور اسبوعين (١٥) يوم من تنفيذ البرنامج ، ثم القياس
البعدي النهائى .

وأظهرت نتائج الدراسة :-

- ان البرنامج المقترح له تأثير فعال فى تطوير دقة مهارة التمرير
من اعلى فى الكرة الطائرة .

* دراسة فريال عبدالفتاح درويش (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

" اثر برنامج مقترح للتدريب بالاثقال لتنمية القوة المميزه بالسرعة
(القدرة) على مستوى اداء المهارات الاساسيه فى كرة السلة للاعبات
النادى الاهلى تحت سن ١٧ سنة " .

هدف الدراسة :-

هذه الدراسة محاولة للتعرف على :-

- ١- اثر التدريب بالاثقال لتنمية القوة المميزه بالسرعة على مستوى
اداء المهارات الاساسيه فى كرة السلة للاعبات الناشئات (التميرير-
التصويب - التنظيط) .
- ٢- اثر البرنامج المقترح للتدريب بالاثقال على تنمية القوة المميزه
بالسرعة .

اجراءات الدراسه :-

تكونت عينة الدراسة من (١٨) لاعبه من الناشئات من فريق النادى
الاهلى تحت (١٧) سنة ممن مارس كرة السلة بالنادى لفترة زمنية تتراوح
بين ٢ الى ٣ سنوات ، اختارت الباحثة التميميم التجريبي باستخدام
مجموعة واحدة ، تم اجراء القياس القبلى عن طريق الاختبارات والمهارات
الاساسيه لكرة السلة ، كذلك تحديد الحمل لكل مجموعة عضلية ، تم تسجيل
عدد التصويبات ، التميريرات ، مسافة الوشب ، زمن المحاوره ، والحسد
الاقصى لكل مجموعة عضليه .

تم تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب بالاثقال ، وذلك لمدة ثلاث اسابيع متتاليه ، كل اسبوع ثلاث ايام على اساس الاسبوع الاول بحملى قدره (٤٠٪) من الحمل الاقصى للاعبه والذى تم تحديده ، يكون التدريب ثلاث ايام فى الاسبوع (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) يتكون التدريب على اساس اداء ثلاث مجموعات يوميا لكل مجموعة عضلية ، كل مجموعة تتكون من (١٠ مرات) تكرار لدفع الثقل المحدد بين كل مجموعة واخرى ، فترة الراحة دقيقتان ، الاسبوع الثانى بحمل قدره (٥٠٪) يكون ثلاث مرات فى الاسبوع ، تؤدى ثلاث مجموعات ، عدد تكرارات (٦ مرات) ، الاسبوع الثالث بحمل (٦٠٪) من الحمل الاقصى للاعبه لكن بزيادة عدد المجموعات ٤ مجموعات ، وتقل عدد مرات التكرار الى (٣ مرات) تكرار .

اظهرت نتائج الدراسه :-

١- هناك اثر ايجابى للتدريب بالاثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة

على مستوى الاداء لمهارات كرة السلة :-

(أ) من حيث وجود فروق داله احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بالنسبة

للتصويب الامامى والجانبى والمتابعه .

(ب) من حيث التمرير اظهرت النتائج فروق داله عند مستوى

(٠.٠١) بالنسبة للتمريرة الكتفيه والصدرية ولم تكن

هذه الفروق داله بالنسبة للتمريرة السريعة .

(ج) من حيث التنظيط اظهرت النتائج فروق داله عند مستوى

(٠.٠١) على سرعة وقوة التنظيط .

٢- هناك اثر ايجابى للتدريب بالاثقال على زيادة قوة المجموعات

العضليه العامله خلال البرنامج ، أى أن البرنامج قد نجح فى

تنمية القوة المميزه بالسرعة .

* دراسة الين وديع (١٩٨٠) :-

عنوانها :-

" برنامج مقترح فى الكره الطائره لطالبات كلية التربيه الرياضيه
للبنات بالاسكندريه " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسه الى :-

- ١- الاهداف التى يجب ان يحققها برنامج الكره الطائره بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندرية .
- ٢- الى اى مدى يحقق برنامج الكرة الطائره الحالى هذه الاهداف .

اجراءات الدراسه :-

- شملت عينه البحث على (٤٠٠) طالبه من الصفوف الاربعه بالكلية ،
(٥٠) مدرسه من التعليم الاعدادى ، (٥٠) مدرسه من التعليم
الثانوى ، (١٠) مدرسات ، ومعيدات يقمن بتدريس الكره الطائره
بالكلية (هذا بالنسبة للشق الوصفى والتحليلى والخاص بالاجابه
عن تساؤلات الاستبيان) .

- بالنسبة للشق التجريبي للبحث والخاص بتنفيذ الوحدة الدراسيه
المقترحه اختارت الباحته (٥٠) طالبة فقط من طالبات كلييه
التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندرية ، استخدمت الباحته المنهج
التجريبي نظرا لملائمته لهذه الدراسه باستخدام تصميم المجموعه

الواحدة وذلك بالتطبيق القبلى ، ثم بالتطبيق البعدى للاختبارات ،
بعد تطبيق الوحدة الدراسية المقترحه .

- تضمنت الوحدة الدراسيه على ٨ دروس زمن الدرس ٤٥ دقيقة ، قسمت
كالآتى : (٢ق) تحضير ، (٣اق) احماء ، (٢٥ق) جزء رئيسى ونشاط
تطبيقى وتعليمى ، (٥ق) ختام ، فيكون الزمن الكلى للوحدة
الدراسيه ٣٦٠ ساعة .

وقد تضمنت الوحدة الدراسيه اختبارات للقدرات البدنيه الخاصة
بالكره الطائره ، واختبارات مهارية ، استخدمت الباحثة الاسلوب
الاحصائى الآتى :- المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، دلالة
الفروق باستخدام اختبارات كـ

واظهرت نتائج الدراسه :-

- اسفرت نتائج اختبارات القدرات البدنيه والمهارات الخاصة بلعبة
الكره الطائره عن وجود فروق ذات دلالة احصائيه عاليه (٠٠١)
بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى مما يشير الى
فاعلية الوحدة الدراسيه المقترحة فى تنمية القدرات البدنيه
الخاصه (قوة الوثب ، قوة الرمي ، قوة عضلات البطن ، السرعة ،
الرشاقه) .

كذلك تنمية المهارات الاساسيه الخاصه (الارسال من اسفل ، الاعداد)
والتي كشفت عنها مجموعة الاختبارات الخاصة بتقييمها .

* دراسة حنان رشدي (١٩٨٠) :-

عنوانها :-

" وُضع برنامج اعداد بدنى للاعبات كرة اليد " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

أ- اهداف رئيسية :-

١- محاولة وضع برنامج للاعداد البدنى الخاص للاعبات كرة اليد (فرق

الكلية) .

٢- معرفة اثر برنامج الاعداد البدنى الخاص على المستوى المهارى(ممثلة

فى المهارات الهجومية المقاسه فى الدراسة) للاعبات كرة اليد

• عينة البحث .

ب- اهداف فرعيه :-

٣- معرفة اثر برنامج الاعداد البدنى الموضوع على اللياقة البدنية

الخاصة للاعبات كرة اليد عينة البحث .

٤- تحديد عناصر اللياقة البدنيه الخاصة بلعبة كرة اليد وترتيبها

• حسب اولويتها .

اجراءات الدراسة :-

اشتملت عينة البحث على (٩٠) لاعبه كرة يد من طالبات كليــــــــــــــــة

التدريب الرياضي للبنات بالقاهرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته، لطبيعة هذه الدراسة باستخدام مجموعة تجريبية مكونة من ضابطتين ، تم تطبيق البرنامج خلال العام الدراسي ١٩٨٠/٧٩ ، استغرقت مدة تطبيق البرنامج ثمانى اسابيع واشتمل الاسبوع الواحد على ٣ وحدات تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ، ووزع زمن الوحدة كالتالى :

- ١- (٥ق) الانتظام والغياب .
- ٢- (٥اق) احماء .
- ٣- (٦ق) الجزء الرئيسى ، تضمية العناصر الخاصة ويتخلله جزء مهارى.
- ٤- (٥ق) ختام .

بعد الحصول على محتوى البرنامج التقليدى قامت الباحثة بتنفيذه على المجموعه الضابطه الاولى فى نفس الفترة الزمنية والتوزيع السابق للمجموعة التجريبية وتم تنفيذ البرنامج فى نفس فترة البرنامج التجريبي .

والمجموعة الضابطه الثانيه لم تتعرض لاي تدريب سوى البرامج الدراسيه والتي تتعرض لها فى الاصل جميع افراد العينه .

واثناء تنفيذ البرنامج اخذت الباحثة فى الاعتبار ان تنهى السرعة فى بداية الجرعه التدريبية ورأت ان ترتبط تمارينات السرعة بالرشاقه حتى تكون اكثر فائدة - التكرار لمدة اسبوعين مع الزيادة التدريجية فى حجم الحمل شدته لضمان اتقان التدريبات ، الاهتمام بفترات الراحة الايجابية ، اختلاف زمن الراحة من تدريب لآخر تبعاً لمقدار الحمل ، راعت الباحثة استخدام الطريقة التموجية يومين مرتفع الشدة ، ويوم منخفض الشدة لضمان الارتفاع السريع بمستوى اللاعبه .

واظهرت نتائج الدراسة :-

- المجموعة التجريبية والتي تخضع لبرنامج الاعداد الخاص الموضوع من قبل الباحث قد تحسن مستوى لاعباتها فى المهارات الهجوميه لكرة اليد والعناصر البدنيه الخاصة والمناسبه ، وكان هذا التحسن ايجابيا وذو دلالة احصائية .

* دراسة أميمه حامد ابوالخير (١٩٧٣) :-

عنوانها :-

" دراسة مقارنة بين الارسال المواجه من اسفل والارسال من اعلى " فى الكرة الطائرة من حيث الدقة فى التوجيه .

هدف الدراسه :-

تهدف الدراسة الى :-

مقارنة بين الارسال المواجه من اسفل والارسال من اعلى من حيث الدقه فى التوجيه :

اهداف فرعيه :-

١- التحليل الحركى لمهارة الارسال المواجه من اسفل والارسال المواجه من اعلى للتعرف على المبادئ الميكانيكية والتشريحية لسهولة وسرعة التعلم .

٢- تحديد اهم العناصر البدنيه اللازمة للعبه الكرة الطائرة بصفة عامه ومهاره الارسال بصفه خاصة .

٣- مقارنة بين نسبة الارسلات الناجحه فى الارسال المواجه من اسفلل والارسال المواجه من اعلى فى حالة اللررب الملكافىء لافسراد العينة .

اجراءات الدراسه :-

اخلارل اللابله (١٦٠) طابله من طالبات الفرقل اللانله منن المعهل العالى لللرربه الرلابله بالقلاهرة ، تم اخللار العلنة على اساس النللال فى اءاءه مهارة الارسال من الناحله القانونله بنسبه ٥٠% ، واسلخدمل اللابله المنهل الللربلل ، قامل اللابله بالقلاسال الللنله ، وبللللء الفلرل الزمنية الللومة للنفلذ لطة اللررب بلللل بلءاء فى الموسم ١٩٧٢/١٩٧٣ .

للللى البرنامل على ٢٧ وءة للربلله بلعدل (٣) وءال للربلله فى الاسبوع ، ءءل اللابله وقت للللل البرنامل من الساعل اللانله اللى الساعل الرابعه ، وقللم اللابله العلنه على مملوعللن ، كانل الالل مءءه للمملوعل الولى (السبل ، الالللن ، الاربعلال) وبالنسبه للمملوعل اللانله (الاء ، اللالال ، اللملس) وءلك لكبلر ءم العلنه للل للهل على اللابله القللام بوالبابلها .

اسلخدمل اللابله فى البرنامل اسلوب اللررب اللالرى .

كان الاسبوب الالصال المسللم : الملوسل الالابل ، الانلرالف

المعلبارى ، اخللار (ل) .

وأظهرت نتائج الدراسة :-

- ١- ان الارسال من اسفل يمكن توجيهه بصورة ادق من الارسال من اعلى مواجهه .
- ٢- ان الارسال من اسفل نسبة نجاحه مضمونه بصورة اكبر من الارسال المواجه من اعلى .
- ٣- حصل افراد العينة (أ) على درجات اعلى فى كل من الارسال من اسفل ، الارسال المواجه من اعلى عن العينة (ب) .
- ٤- ركزت الباحثة على تنمية وتطوير اهم العناصر البدنيه التى تتطلبها الارسال المواجه من اسفل والارسال المواجه من اعلى والتى هى بناء على ما سبق (القدرة - الدقة - المرونة - التوافق) .

ثانياً :- ابحاث تهدف الى تحديد العلاقات بين العناصر البدنيه ومستوى

الأداء المهارى :-

* دراسة الهام عبدالمنعم احمد (١٩٨٨) :-

عنوانها :-

" القياسات الجسميه والصفات البدنيه للاعبات الكره الطائره " .

هدف الدراسه :-

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على :-

١- القياسات الجسميه والصفات البدنيه التى تميز لاعبات السدورى
الممتاز للكره الطائره .

٢- مدى مساهمة كل من القياسات الجسميه والصفات البدنيه فى مستوى
الأداء المهارى للاعبات الدورى الممتاز فى الكره الطائره .

اجراءات الدراسه :-

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقه العمديه من لاعبات الكره
الطائره بأندية القاهره التى تشترك فى الدورى الممتاز للآنسات .
عددهن (٣٧) لاعبه ، استخدمت الباحثه المنهج الوصفى حيث يناسب
طبيعه هذه الدراسة ، قامت الباحثه بعمل استمارة استبيان لاستطلاع رأى
(١٩) خبيراً تم تحديد أهم القياسات الجسميه والصفات البدنيه للاعبات
الدورى الممتاز للكره الطائره ، الاختبارات المناسبه لقياسها .

تم قياس (القياسات الجسميه) وتطبيق الاختبارات بدنيـــــــــــــــــه ،
واختبارات لقياس المهارات الهجوميه قيد الدراسه (الارسال من اعلى
مواجه - التمرير من اعلى - الضربه الساحقه) . تم تطبيق القياسات
والاختبارات فى المدة من ٢٧/١٢/١٩٨٦ حتى ١٢/١/١٩٨٧ وقد تمت على
الملاعب الخاصة بكل نادى واستغرق القياس ثلاثة ايام بالترتيب لكل نادى
على حده .

تم حساب معامل الالتواء لضمان تجانس العينة وتمثيلها لمجتمع
اعتدالى .

أظهرت نتائج الدراسه :-

١- وجود معامل ارتباط بين الصفات البدنيه ومستوى الأداء المهارى
كانت كالتالى :-

- وجود علاقة طرديه بين مستوى الأداء المهارى مع القدرة
العظمية للرجلين والذراعين - الدقه - التوافق العضلى
العصبى - قوة القبضه - قوة عضلات البطن - وجود علاقة عكسيه
عند مستوى (٠١ ر) مع الرشاقه .

٢- الصفات البدنيه المساهمة فى مستوى الاداء المهارى :-

أ - بالنسبة للارسال بالترتيب :-

- ١- الدقه .
- ٢- القدرة العضليه للرجلين .
- ٣- القدرة العضليه للذراعين .
- ٤- قوة القبضة .
- ٥- المرونة .

ب - بالنسبة للتمرير بالترتيب :-

- ١- التوافق العضلى العصبى .
- ٢- القدره العضليه للرجلين .
- ٣- الرشاقه .
- ٤- الدقه .
- ٥- قوة عضلات البطن .

ج - بالنسبة لضربه الساحقه :-

- ١- القدره العضليه للرجلين .
- ٢- القدره العضليه للذراعين .
- ٣- قوة قبضة اليمنى .
- ٤- التوافق العضلى العصبى .
- ٥- المرونه .
- ٦- الرشاقه .

* دراسة محمود حمدى محمد (١٩٨٧) :-

عنوانها :-

" العلاقة بين بعض العناصر البدنيه والمهارات الاساسيه للاء
الدرجه الأولى فى الكره الطائره " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- ١- أهم العناصر البدنيه وعلاقتها بمستوى الأداء للمهارات الاساسيه للاعبى الدرجه الاولى فى الكره الطائره .
- ٢- العناصر البدنيه المساهمه فى مستوى الاداء المهارى للاعبين .

اجراءات الدراسه :-

تم اختيار العينه بالطريقه العمدية لمستوى اللاعبين ، حيث جميعهم من لاعبي الدورى ، بالطريقه العشوائيه فى موسم ١٩٨٦/٨٥ .

وكان عدد افراد العينه (٤٣) لاعبا ، قام الباحث بعمل استمارة استطلاع رأى الخبراء ، القياس الجسمى ، الاختبارات البدنيه والمهاريه كادوات لجمع البيانات ، وتم تطبيق الاختبارات فى الفتره من ١٩٨٦/٨/٨ الى ١٩٨٦/٩/٣٠ .

استخدم الباحث الاسلوب الاحصائى الاتى : المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - حساب المصفوفه الارتباطيه بين المتغيرات الدراسيه ، التحليل المنطقى للانحدار .

اظهرت النتائج الدراسة :

- ١- ان اهم العناصر البدنيه فى الاداء المهارى فى الكره الطائره .
 - ١- القوى العضليه
 - ٢- السرعة
 - ٣- الرشاقه
 - ٤- الجلد
 - ٥- المرونه
 - ٦- الجلد الدورى التنفسى .
- ٢- توجد علاقة دالة احصائية بين عنصر " قوة الوشب " مع جميع

مهارات قييد الدراسة (التمرير من أعلى - الدفاع عن الملعب - دفاع
عن الارسال - الضرب الساحق - الارسال) .

- عنصر سرعة الخطو الجانبي مع مهارات (الضرب الساحق - الدفاع
عن الملعب - الارسال) .

- عنصر الرشاقه مع مهارات (الضرب الساحق - الدفاع عن الارسال) .
- عنصر قوة الضرب مع مهارات (الضرب الساحق - الدفاع عن الارسال -
الارسال) .

- عنصر سرعة الجرى للخلف مع مهارات (الضرب الساحق - الارسال -
الدفاع عن الملعب) .

٣- لكل مهارة قييد البحث عناصر بدنية ماهمة تختلف فى نسب مساهمتها :

١- مهارة التمرير من اعلى :-

(قوة الوثب - سرعة الجرى للخلف - سرعة الخطو الجانبي -
الرشاقه - قوة الضرب) .

٢- مهارة الدفاع عن الملعب :-

(قوة الوثب - سرعة الجرى للخلف - قوة الضرب - سرعة الخطو
الجانبي - الرشاقه) .

٣- مهارة الدفاع عن الارسال :-

(قوة الضرب - الرشاقه - قوة الوثب - سرعة الخطو الجانبي) .

٤- مهارة الضرب الساحق :-

(قوة الوثب - الرشاقه - سرعة الجرى للخلف - قوة الضرب - سرعة
الخطو الجانبي) .

٥- مهارة الارسال :-

(سرعة الجرى للخلف - الرشاقه - قوة الضرب - قوة الوثب -
سرعة الخطو الجانبي) .

* دراسة ايزيس سامى جرجس (١٩٨٦) :-

عنوانها :-

" علاقة القدرات الحركيه والخصائص الانثروبومترية بمستوى " الاداء
العالى فى الكره الطائره .

هدف الدراسه :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- التعرف على كل من القدرات الحركيه والخصائص الانثروبومترية
المرتبطه بمستوى الاداء العالى فى كل من مهارات الكره الطائره
قييد البحث .

اجراءات الدراسه :-

شملت عينة هذا البحث جميع طالبات الفرقة الرابعه بكلية التربية
الرياضيه للبنات بالاسكندرية لعامين دراسيين متتاليين (١٩٨٣ - ١٩٨٤) ،
(١٩٨٤ - ١٩٨٥) وعددهن (٣٤٩) طالبه وذلك لان الفرقة الرابعه يكتمل
عندها تدريس منهج الكره الطائره ، وبذلك يتم تحديد القدرات البدنيه
والخصائص الانثروبومترية التى تؤثر فى الاداء المهارى ، ولتحديد

الطالبات المتفوقات قامت الباحثه :-

- ١- بتطبيق اختبارات موضوعيه سبق تفنينها فى دراسات سابقة .
- ٢- رتبت مجموع درجات الطالبات ترتيبا تنازليا بعد تحويل الدرجات الخام الى درجات نائية .
- ٣- استخراج الارباع الاعلى (٢٧٪) ويمثلن الطالبات المتفوقات والارباع الادنى يمثلن (٢٧٪) ويمثلن الطالبات غير المتفوقات ، كـسان عددهن (٤٥) طالبه لعام (١٩٨٤) ، (٤٩) طالبه .

استخدمت الباحثه الاسلوب الاحصائى التالى :-

- المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) .

اظهرت نتائج الدارسه :-

- ١- أهم القدرات الحركيه والخصائص الانثروبومترية لمهارة التمرير من أعلى هي الرشاقه - تحمل السرعة - توافق الاطراف وعرض الكتف .
- ٢- أهم القدرات الحركيه والخصائص الانثروبومترية لمهارة الارسال من أسفل هي القوه المميزه بالسرعه للذراعين - الادراك الحسى العضلى للذراعين - القوه العضلية - قياس طول العضد والوزن - الوزن .
- ٣- أهم القدرات الحركيه والخصائص الانثروبومترية لمهارة الارسال من اعلى هي : القوه المميزه بالسرعه للذراعين - قوه عضلات البطن - ادراك حسى عضلى للذراعين - الدقه - قياس الطول من الجلوس .

* دراسة سهير البسيونى عام (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

" العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى اداء اللاعبين "

- لمهارتى التمرير والارسال فى لعبة الكره الطائره .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- التعرف على العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى الاداء -
لمهارتى التمرير من اعلى للامام والارسال من السفلى مواجه فى الكره
الطايره .

اجراءات الدراسة :-

حددت الباحثه مجتمع دراستها من الشعب التى تقوم بتدريسها ، بلغ
حجم العينه (١١٨) لاعبه بنسبة ٦١٤٥٪ من مجتمع الدراسة .

قامت الباحثه بعمل استمارة استفتاء لاستطلاع رأى (١٧) خبيراً فى مجال
لعبة الكره الطايره ، لاختيار الاختبارات المناسبه التى تتمشى مع
اللاعبات عينه الدراسة ، استخدمت الباحثه المنهج الوصفى لملائمته لطبيعة
الدراسة . ثم تطبيق الاختبارات فى الفترة من ١٩٨٠/١٢/٢٠ حتى ١٩٨٠/١٢/٣٠ ،
ثم قامت الباحثه بجمع البيانات واستخدمت المعالجه الاحصائيه : المتوسط
الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار (ت) .

اظهرت نتائج الدراسة :-

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائيه بين التوافق العضلى العصبى
الكلى وكل من مهارة التمرير من اعلى للامام ومهارة الارسال مسن
اسفل مواجه فى الكره الطايره .
- وجود علاقته ارتباطيه ذات دلالة احصائيه بين التوافق عين - يد وكل
من مهارتى التمرير من اعلى للامام والارسال من اسفل مواجه .

* دراسة عائشه مصطفى (١٩٨١) :-

عنوانها :-

" علاقة القدرة والرشاقه بالمستوى المهارى للضربه الساحقه فى "

الكره الطاثره

هدف الدراسه :-

تهدف هذه الدراسه الى التعرف على :-

- العلاقة بين كل من القدرة العضلية (للرجلين) والرشاقه والمستوى المهارى للضربه الساحقه المستقيمه القطريه .
- افضل اختبارات لقياس كل من القدرة العضليه للرجلين والرشاقسه للاعبات الكره الطاثره .

اجراءات الدراسه :-

تضمنت عينه الدراسه (١٤) لاعبه يمثلن المنتخب القومى فى الكره الطاثره لجمهوريه مصر العربيه لعام ١٩٧٩ - ١٩٨٠م اختيرت بالطريقه العمديه ، استخدمت الباحثه فى هذه الدراسه - المنهج الوصفى لملائمته لطبيعه الدراسه - ثم قامت بتطبيق الاختبارات قيد الدراسه .

استخدمت المعالجه الاحصائيه الاتيه : المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معاملات الارتباط لبيرسون - الارتباط المتعدد .

وأظهرت نتائج الدراسه :-

- وجود ارتباط طردى احصائيا بين المستوى المهارى للضربه الساحقه

المستقيمة (القطريه) من مركز (٤) للاعبات المنتخب القومى للكرة الطائرة كل من القدره العضليه للرجلين والرشاقه †

✳ دراسة جيمس ر. مورد JAMES MORROW واندرو جاكسون

ANDREWS JAKSON ، ووليام هوسلر WILLIAM HOSLEU (١٩٧٩)

عنوانها :-

" اهمية القوه - السرعة - حجم الجسم لنجاح فريق الكرة الطائرة فى الكليات " .

هدف الدراسه :-

تهدف الدراسه الى التعرف على :-

١- اهمية عنصرى السرعة والقوه فى وصول لاعبات الكرة الطائرة للمستوى العالى .

٢- محاولة التعرف على اهم القياسات فى وصول لاعبات الكرة الطائرة للمستوى العالى .

اجراءات الدراسه :-

أجريت الدراسه على عينة قوامها (٨٠) لاعبه من المشتركات فى الدورى الداخلى لكليات جامعة هوستون Hyoston - استخدم الباحثون المنهج الوصفى - استعان الباحثون بالاختبارات التاليه :-

- اختبار قوة عضلات الرجلين والذراعين باستخدام جهاز جيمس .

- القياس الجسمى (الطول - الوزن - طول الطرف السفلى) .

واستخدم الباحثون منهج التحليل العاملى كأسلوب احصائى لمعالجة البيانات بطريقتى :-

- أ - المكونات الاساسيه . ب - التحليل العاملى ألفا .

اظهرت نتائج الدراسه :-

- وجود ثلاث عوامل هامه لدى لاعبات الكره الطائره هم :-
١- حجم الجسم . ٢ - السرعه . ٣ - القوه .
- وجود علاقه بين القوه والسرعه وحجم الجسم لنجاح الفريق ووصوله للمستوى العالى .

* دراسة كوتس COUTES (١٩٧٦) :-

عنوانها :-

" القوة المميزه بالسرعه وعلاقتها بتفوق لاعبات الكره الطائره فى كندا " .

هدف الدراسه :-

- تهدف هذه الدراسه الى :-
- تقييم القدرة العضليه للرجلين للاعبات الفريق الكندى للكسرة الطائره اثناء البطولة الدولية .
- ايجاد العلاقه بين طول اللاعبات للفريق الكندى والقدرة العضليه للرجلين .

اجراءات الدراسة :-

تضمنت عينة الدراسة (١٢) لاعبه هن لاعبات الفريق القومي الكندي ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة ، ومن القياسات التي استخدمها الباحث - الطول ، الوزن ، طول الطرف السفلي للجسم - الوشب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين كأدوات جمع البيانات ، استخدم الباحث المعالجة الاحصائية الاتيه :- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري .

واظهرت نتائج الدراسة :-

- وجود علاقة ايجابية داله احصائيا بين القدرة العضليه للرجلين وطول لاعبات الكره الطائره .
- وجود ارتباط دال احصائيا بين طول الجزء السفلي والقدرة العضلية للرجلين .

* تعليق على الدراسات المرتبطة :-

أولاً : الدراسات التي تهدف الى وضع برامج :

أوضحت الدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة في التعرف على بعض الحقائق التاليه :-

- اتفقت دراسة كل من " وفاء عادل (٤٢) " ، " عزه مصطفى نصار (٢٣) " ، " محمد بلال (٣١) " ، " نبيله عبدالمنعم (٤١) " ، " عزه الشيمي (٢٢) " " الين وديع (٤) " ، " حنان رشدي (١٤) " ، " أميمه حامد (٥) " ، في الهدف من الدراسه وهو وضع برنامج لتنمية عناصر اللياقه البدنيه .

- اختلفت العينات المستخدمه في الدراسات السابقه في كل من العمر الزمني - الجنس - المستوى الرياضي ، ولكن اتفقت كل من دراسة عزه نصار (٢٣) ، ونبيله عبدالمنعم (٤١) ، عزه الشيمي (٢٢) ، ايزيس سامى (٧) ، الين وديع (٤) ، حنان رشدي (١٤) ، اميمه حامد (٥) بأن العينه من طالبات الكليه .

- كما اشارت نتائج كل من " وفاء عادل " (٤٢) ، " عزه مصطفى نصار " (٢٥) ، " محمد بلال " (٣١) ، " نبيله عبدالمنعم " (٤١) ، "عزّه الشيمي (٢٢) ، " الين وديع (٤) " ، " أميمه حامد (٥) " ، على تفوق المجموعه التجريبيه وهى الخاضعه للبرنامج على المجموعه الضابطه هدا باسسيه للمصميم التجريبي باستخدام مجموعتين .

- كما أفادت دراسة كل من " ايزيس سامى " (٧) ، " فريال درويش " (٢٧) على تفوق المجموعه بعد تطبيق البرنامج فى القياس البعدى هـدا بالنسبة للمصميم التجريبي باستخدام المجموعه الواحده .

- أفادت دراسة " حنان رشدى " (١٤) ، عن أهمية استخدام التصميم التجريبي بثلاث مجموعات .
- أوضحت الدراسات السابقه تحسن جوهرى فى القياس البعدى .
- اجمعت الدراسات السابقه على ان البرامج التدريبيه لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه اثرت على المستوى المهارى .
- اتفقت دراسة كل من " وفاء عادل " (٤٢) ، " محمد بلال " (٣١) ، ان البرنامج الموضوع كانت مدته ثلاث شهور عدد الوحدات ٧٢ وحده يطبق ٦ وحدات اسبوعيا زمن الوحده ساعتين وذلك بعد تقنين حمل التدريب .
- اختلفت الدراسات فى تحديد مدة البرنامج ، عدد الوحدات ، وزمن أداء الوحدة :
- * فبعض البرامج كانت لمدة ثلاث شهور ، أو شهرين ، أو ثلاث أسابيع .
- * تراوح عدد الوحدات ما بين عشر وحدات ، ٨ وحدات ، ٤ وحدات .
- * تراوح زمن الوحده ما بين ٩٠ - ٤٥ ق .
- تضمنت دراسة " حنان رشدى " (١٤) ، ٢٤ وحده تدريبيه .
- شملت الدراسات السابقه تنمية عنصر أو ثلاث عناصر على الاكثر .
- اشارت دراسة " ايزيس سامى " (٧) بضرورة القياس البينى لمعرفة مدى تأثير البرنامج .
- أوضحت دراسة عره الشيمى (٢٢) ، وأميمه حامد (٥) ، اهمية استخدام اسلوب التدريب الدائرى فى تطبيق البرنامج .
- أفادت دراسة " فريال درويش " (٢٧) فى تحديد الحمل الاقصى للاعبه قبل تطبيق البرنامج .

ومن خلال عرض الباحثه للدراسات السابقه سوا ء كانت برامج أو علاقته عناصر اللياقه البدنيه بالأداء المهارى ، فقد استفادت من هذه الدراسات فى تحديد بعض النواحي الاجرائية للبحث وفقا لما يلى :-

- ١- تحديد الخطوات المتبعة فى الدراسة .
- ٢- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة ، حيث استخدمت الباحثنة (المنهج التجريبي) بأستخدام ثلاث مجموعات .
- ٣- بناء فروص الدراسه الحاليه .
- ٤- تحديد فترة البرنامج ، اى مدته ، عدد الوحدات المستخدمه ، عدد مرات تكرار التمرين وزمن الوحدة وهذا تبعا لخطة البحث .
- ٥- استفادت الباحثه من الدراسات فى التعرف على عناصر اللياقه البدنيه الهامه فى الكره الطائره ومدى علاقتها بالمهارات الاساسية مما ادى الى وضع استمارة لاستطلاع رأى الخبراء فى تحديد العناصر البدنيه ويترتب أهميتها للمهارات الهجومية قيد الدراسة (الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى) .
- ٦- تحديد عناصر اللياقه البدنيه حيث استخدمت الباحثه ثلاث عناصر وهم (الدقه - التوافق بين العين واليد - القدرة) بناء على تدعيم رأى الخبراء على اهمية العناصر المختارة .
- ٧- اسهمت هذه الدراسات فى تصميم البرامج التدريبية وملائمته لعيننة هذه الدراسة .
- ٨- افادت هذه الدراسات فى معرفة الاختبارات التى تقيس العناصر البدنيه والمهارات الاساسيه فى الكره الطائره .
- ٩- ساعدت هذه الدراسات فى التعرف على الاساليب الاحصائية الملائمة واستخدامها .