

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات المرتبطة

- 1/2 القراءات النظرية
- 1/1/2 التوقع الحركي
- 2 / 1 / 2 تعريف التوقع الحركي
- 3 / 1 / 2 أنواع التوقع الحركي
- 4 / 1 / 2 العناصر الأساسية التي يعتمد عليها التوقع الحركي
- 5 / 1 / 2 العوامل المؤثرة في التوقع الحركي
- 6 / 1 / 2 مكونات التوقع الحركي
- 7 / 1 / 2 مكونات التوقع الحركي الخاصة بالكرة الطائرة
- 8 / 1 / 2 المكونات البدنية للتوقع الحركي
- 9 / 1 / 2 المكونات الإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركي
- 2 / 2 القراءات النظرية الخاصة بالمهارات قيد البحث
- 1 / 2 / 2 مقدمة
- 2 / 2 / 2 مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة
- 3 / 2 / 2 المهارات الفنية في الكرة الطائرة
- 4 / 2 / 2 مهارة الدفاع عن الملعب
- 5 / 2 / 2 حائط الصد (الدفاعي – الهجومي)
- 3 / 2 الدراسات السابقة
- 2 / 3 / 2 تحليل الدراسات السابقة
- 4 / 2 فروض البحث

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية

١/١/٢ التوقع الحركي :

يعد تعامل الإنسان الدائم مع البيئة المحيطة به وتفاعله معها من الحاجات الهامة والضرورية لتحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي لتطوير هذه البيئة وكذلك حماية نفسه من المشكلات التي تواجهه واشتراكه في أوجه نشاطها ، ومن المهام الملقة علي عاتق الإنسان الانتباه إلي ما يهمه من هذه البيئة وكذلك الإدراك بحواسه لكي يستطيع أن يؤثر فيها ويسيطر عليها بعقله وعضلاته .

(٣٤ : ٩)

ومن هنا يعد التوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث انه يعتمد علي التحديد المسبق للحركة المراد تنفيذها ، كما يعد احد الوسائل لتقويم الحركة في المجال الرياضي ويظهر ذلك عند أداء الحركات المركبة أثناء الهجوم أو الدفاع .

(٢١ : ٢٤٦)

فالتوقع الحركي هو فن ملاحظة المواقف ورد فعل لهذه المواقف التي تم ملاحظتها قبل حدوثها ، وتكمن أهمية التوقع في الاستجابة والمبادئ ، وتظهر هذه القدرات العقلية فقط عندما يتم الاندماج بين المعلومات المخزنة والمعلومات المرئية .

(٤ : ١٩٩)

ويحتوي النشاط العقلي علي عدة عمليات هامة مثل التفكير والإدراك والتذكر والتصور العقلي ، وتتداخل تلك العمليات مع خبرات اللاعب وأيضا مع استجابته . ويتميز الأداء الحركي في الألعاب الجماعية والفردية بالسرعة العالية وكثرة الأداء الخططي المتنوع مما يتطلب زيادة سرعة أداء الواجبات الخططية مع وضع في الاعتبار ردود الأفعال والتغيرات المفاجئة ، ويفرض ذلك علي اللاعب التهيئة الذهنية والوظيفية و المهارية للتكيف مع مواقف اللعب المتغيرة .

لذلك فالتوقع الحركي من أهم متطلبات النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث يعمل علي استباق أهداف الاستجابات التي يقوم بها المنافس وأهداف الاستجابات الذاتية والقدرة علي توقع اللاعب لاستجابات المنافس أو الاستجابات الذاتية يعد ذلك من أهم القدرات التي يتأسس عليها الاستجابات الصحيحة للاعب في مواقف اللعب المختلفة .

(٥٠ : ٢٣٣) (١٢ : ٧٦)

فلاحظ مثلا التوقع الحركي في مجال الكرة الطائرة في المرحلة التمهيدية لأداء المهارات عند قيام لاعب بالقفز أمام الشبكة وموجه جسمه في اتجاه ما ، فيمكن التوقع بما سوف يقوم به هذا اللاعب هل هو يقوم بضربة ساحقة أو يقوم بحائط صد أو يقفز عاليا للخداع دون أن يلمس الكرة، ومن هنا نجد من يمتلك التوقع الصحيح من اللاعبين هو الذي يقفز علي الشبكة في التوقيت المناسب وفي المكان المناسب وان يكون ارتفاع الوثبة مناسب لهدف الحركة .

(٢٠٦ : ٤) (٢١ : ٢٤٦ ، ٢٤٧)

٢ / ١ / ٢ تعريف التوقع الحركي :

بعد الاطلاع علي مجموعة من المراجع العلمية للتعرف علي التوقع الحركي فقد اتضح ان التوقع الحركي يعرف بـ :

ويعرف بأنه " تصور مسبق للحركة وانه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية " .
(٦١ : ٦٧)

ويذكر أسامة كمال (٢٠٠٠) بأنه " مدي تقدير اللاعب لاحتمالات نتائج أدائه " .
(٩ : ٥٦)

ويشير درواتزكي " Drowatzky " بأنه " استجابات تكونت علي أسس التنبؤ بالأشياء أو الحالات المتغيرة " .

(٦٩ : ٢٠)
ويري الباحث أن التوقع الحركي عبارة عن إدراك مسبق الناتج عن الخبرة لما سوف تكون عليه الحركة قبل بدايتها مع الاستعداد لها وتحفيز العضلات العاملة علي هذه الحركة لأدائها .

٢ / ١ / ٣ أنواع التوقع الحركي

قام بعض العلماء بتقسيم التوقع الحركي إلى عدة أنواع منهم من قام بتقسيمها تبعاً لتوقع اللاعب إلى توقع ذاتي - توقع غير ذاتي والبعض الآخر قام بتقسيم التوقع إلى توقع حركي وتوقع عضلي وتوقع حسي بينما قسمها بعض العلماء إلى توقع المكان وتوقع اللحظة الزمنية وفيما يلي عرض للتقسيمات المختلفة للتوقع الحركي :

٢ / ١ / ٣ التوقع الحركي الذاتي :-

يذكر بسطويوسي احمد (١٩٩٦) أن التوقع الحركي الذاتي عبارة عن توقع الفرد لحركته الذاتية الخاصة به علي حسب تصوره الحركي ولا يوجد دخل لأي فرد آخر في هذا النوع من التوقع الحركي وقد يحتمل ذلك النوع من التوقع الصواب والخطأ .

(٢١ : ٢٥١)

ويوضح " ميللر miller " (١٩٩٣) أن التوقع الحركي الداخلي يعني رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد المؤدي خلال عملية أدائه لمهارة حركية أو سلسلة حركية ، فاللاعب الماهر هو الذي يقوم باختصار المعلومات المدركة من ناحية الحجم ويتوقع نتيجة أفعاله مبكراً قبل أن يتم اكتمالها عن طريق التغذية الحس حركية .

(٧٤ : ١٢٥)

كما يذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧) أن كل حركة رياضية لها هدف ولها غرض معين . وقد تكون الحركة جزءاً من تكوين حركي كبير كما هو الحال في الحركات المركبة ، ويكون هدف الحركة متوقع لان اللاعب يحدده قبل أداء الحركة ويدركه اللاعب سواء كان بدرجة كبيرة أو صغيرة ، ويمكن أن نقول إن خبرة اللاعب وتمكنه من مهاراته يساعده ذلك علي التوقع الحركي لمهاراته الحركية .

(٢٧ : ١٧٩)

٢ / ٣ / ١ التوقع الحركي غير الذاتي (التوقع الحركي الخارجي) :-

يذكر طلحة حسام وآخرون (١٩٩٧) أن التوقع الخارجي مرتبط بحركات المنافس كما انه مرتبط بظروف اللعب حيث تبني فيه الاستجابة علي ما توقعه اللاعب من حركات بناء علي مقدمة من الإجراءات الحركية التي يوجي له بها المنافس ، كما يوجد للتوقع الحركي عدة أشكال أبسطها التي نجدها تعتمد علي اختزال المرحلة التمهيدية أما اعقدها تتمثل في المواقف المركبة التي يتحرك فيها المنافس في اتجاهات مختلفة .

(٣٦ : ١١٧)

كما يذكر جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧) بأننا نتوقع الحركة الخارجية كما نتوقع حركتنا الذاتية ، فالتوقع الحركي الغير ذاتي هو توقع لحركات الغير فقد تكون حركة المنافس أو الكرة .
(٢٧ : ١٨٠)

ويري زكي محمد حسن (٢٠٠٤) أن التوقع الغير ذاتي يعتمد بصورة كبيرة علي التفكير الخططي كما يضيف مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) أن توقع حركات الغير من أهم وأصعب المهام التي تقابل لاعب الكرة الطائرة في المهارات الهجومية والدفاعية .
(٣٠ : ١٨٦) (٦١ : ١٩٨)

٢ / ١ / ٣ / ٣ إدراك عضلي :

وهو الذي يتضمن التنبؤ بطبيعة وحجم الانقباض العضلي المطلوب لأداء استجابة حركية معينة .
٢ / ١ / ٣ / ٤ الإدراك :

هو التعرف علي مصدر المثير ومتابعة مساره عن طريق معلومات يتم تلقيها من المستقبلات الحسية للاستجابة واتخاذ قرار فعال ويعتمد ذلك علي الخبرة السابقة .

٢ / ١ / ٣ / ٤ إدراك حسي :

يتمثل التوقع الحسي في المثيرات غير المرئية مسبقة ويتطلب من المؤدي أن يتخذ قرار قبل ظهورها والاستجابة عند نقطة الاعتراض .

(٧٦ : ١٣٢)

٢ / ١ / ٣ / ٦ إدراك المكان :

حيث يتوقع اللاعب المكان الذي يتجه إليه الهدف المراد مواجهته مثل توقع مكان التصويب أو الهجمة لأداء الدفاع المضاد لها في المكان المناسب .

٢ / ١ / ٣ / ٧ إدراك اللحظة الزمنية :

قد يتوقع اللاعب الفترة الزمنية التي يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته وبنفس الطريقة فان اللاعب يقوم برد فعل لمواجهة الهدف في لحظة زمنية متوقعة كأداء مهارة حائط الصد لإيقاف هجوم الفريق المنافس .

(٢ : ١٩٢)

٢ / ١ / ٣ / ٨ إدراك الهدف ومسار التعامل :

أي الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه وعند تحديد الهدف يتم تحديد مسار التعامل ، فقبل أن يبدأ اللاعب مرحلة الاستعداد لأداء المهارة يكون واضحا للاعب الهدف من التعامل ويحدد هذا الهدف مسار كل أجزاء الحركة .

(٧٢ : ٢٠٥)

٢ / ١ / ٣ / ٩ إدراك برنامج الأداء :

أي استرجاع وتصور الحركة قبل الأداء مباشرة من خلال اللاعب الذي يركز انتباهه على كل جزء من أجزاء التعامل حيث انه لا يمكن أداء الحركة إلا من خلال هذا الأسلوب .

(٧٢ : ٢٠٦ - ٢٠٧)

٢ / ١ / ٤ العناصر الأساسية التي يعتمد عليها التوقع الحركي :-

تختلف العناصر التي يعتمد عليها التوقع الحركي ليس فقط باختلاف نوع التوقع بل على الموقف المحيط باللاعب وعليه يمكن تحديد تلك العناصر فيما يلي :

٢ / ١ / ٤ / ١ التصور الصحيح للحركة :

يساهم التصور الصحيح للحركة في رسم صورة حركية لموقف اللعب مما يساعد في إنتاج استجابة حركية جيدة اتجاه هذا الموقف مما يؤدي إلى صدق التوقع الحركي .

٢ / ١ / ٤ / ٢ خبرة اللاعب :

تعد خبرة اللاعب من العوامل الهامة في إنتاج توقع حركي صحيح فهي تمكن اللاعب من رسم مسار حركي صحيح الناتج عن التغذية الراجعة التي تتناسب مع موقف الأداء المهاري والخططي.

٢ / ١ / ٤ / ٣ مستوي اللاعب :

كلما كان يمتلك اللاعب مستوي عالي من إتقان للمهارات واللياقة البدنية والعقلية كلما ساهم ذلك في التوقع الحركي الجيد لمواقف اللعب .

٢ / ١ / ٤ / ٤ المرونة الحركية :

تساعد المرونة الحركية اللاعب في تغيير أوضاع جسمه تبعا لتغير مواقف اللعب مما يساعد اللاعب في إنتاج استجابات حركية جيدة .

٢ / ١ / ٤ / ٥ مدي الإحساس بالمسافة والزمن :

كلما كان اللاعب قادر على التحديد الجيد لمكان الهدف وكذلك المسافة الواقعة بينه وبين الهدف وأيضا إدراك زمن الأداء كلما كان قادر على التوقع الصحيح للحركة .

(١ : ١١٢) (٣٧ : ٣٠٩)

٢ / ١ / ٥ العوامل المؤثرة في التوقع الحركي :-

يوجد العديد من العوامل التي تؤثر في التوقع الحركي مما تساعد اللاعب في إنتاج استجابات حركية جيدة وتلك العوامل هي :

٢ / ١ / ٥ القدرة على التنبؤ بظهور المثير :

أن قدرة الفرد على التنبؤ بظهور المثير تجعله يسلك الأداء الحركي المطلوب تجاه هذا المثير ، كما أن التنبؤ بذلك المثير يؤثر على دقة توقيت التوقع وقد أوضحت دراسة كرسيتين cherictin (١٩٩٥) انه كلما زادت صفات المثير كلما أصبح من السهل عمل رد فعل دقيق .

(٢٢٠ : ٦٨)

٢ / ١ / ٥ سرعة المثير :

أن سرعة المثير لها تأثير كبير على دقة التوقع فكلما زادت سرعة المثير قلت دقة التوقع أو كلما قلت السرعة زادت دقة الاستجابة والتوقع .

٢ / ١ / ٥ مسافة المثير :

أن مسافة المثير ووصوله تؤثر على التوقع فالمسافات الطويلة تؤدي إلى دقة أفضل بالنسبة للتوقع من المسافات القصيرة .

٢ / ١ / ٥ الرؤية المستقبلية :

إن سلامة الحواس السمعية والبصرية تؤثر بصورة مباشرة على نجاح التوقع حيث يعتمد على قوة الحواس وقدرتها على تكملة الاستجابة الحركية المتزامنة مع وصول المثير عند نقطة معينة ، ويضيف ريتشارد (١٩٩٥) أن الرؤية المسبقة للمثير في مراحل التعليم الأولي له اثر كبير على سرعة التحكم الحركي والتنبؤ الزماني والمكاني للمثير وتنفيذ الاستجابة الصحيحة للأداء الحركي والتعامل معه .

(٧٧ : ١٠٢ - ١١٣)

٢ / ١ / ٥ العمر الزمني :

ان اختلاف الأعمار السنية تؤثر على قدرة اللاعب على التوقع فكبار السن توقعهم اقل من التوقع الخاص بالشباب ، بينما التوقع الخاص بالشباب أفضل من توقع الأطفال كما أن الرجال أسرع في التوقع والتقدير للاستجابة من الإناث .

٢ / ١ / ٥ / ٦ القدرة الذهنية والفكرية :

أن التوقع والذكاء مرتبطان ببعضهم فكلما زاد الذكاء اثر ذلك علي إدراك زمان ومكان التوقع الصحيح بينما نجد علي النقيض من هم اقل ذكاء أو المتخلفين عقليا نجد أن العمليات العقلية لديهم قليلة فلا يستطيعون الاستجابة الصحيحة للأداء أو التفكير أو إدراك المواقف .

٢ / ١ / ٥ / ٧ العامل النفسي :

يؤثر ذلك العامل بصورة مباشرة علي التوقع فالقلق والتعب يقللان التركيز ويؤديان إلي طول وتأخير التوقع ورد الفعل كما يؤثران علي المراكز الحسية ويجعلها متأخرة في إرسال الاستجابة .
(٨٠ : ١٠٠ - ١٠٢)

٢ / ١ / ٦ متطلبات التوقع الحركي :

ذكرت لمياء رضوان (٢٠٠١) آراء مجموعة من العلماء والخبراء نحو المكونات الخاصة بالتوقع الحركي عامة والتي انحصرت في مكونين رئيسيين وهما :

مكونات التوقع الحركي البدنية والتي تمثلت في عنصر (السرعة الانتقالية - سرعة رد الفعل - الدقة - الرشاقة - التوافق - التحمل - المرونة - التوازن) كما أوضحت أن المكونات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي اشتملت علي (إدراك المكان - إدراك الزمن - إدراك الاتجاه - إدراك المسافة - إدراك السرعة)

(٤٧ : ١٣١)

٢ / ١ / ٧ متطلبات التوقع الحركي الخاصة بالكرة الطائرة

إن أهم القدرات البدنية الخاصة بالتوقع الحركي والأكثر ارتباطا بمستوي الأداء المهاري لحائط الصد الهجومي والدفاعي والدفاع عن الملعب تتمثل في السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ؛ كما أن أهم القدرات الإدراكية الخاصة بالتوقع الحركي والأكثر ارتباطا وإسهاما في مستوي الأداء لمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب تتمثل في إدراك الاتجاه ، إدراك المسافة ، إدراك الزمن ، إدراك المكان .

(١٨ : ٥٤)

٢ / ١ / ٨ المتطلبات البدنية للتوقع الحركي : ٢ / ١ / ٨ السرعة :

يذكر بسطويسي احمد (١٩٩٩) أن السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين المستوى لكثير من الألعاب المختلفة والأنشطة التي تعتمد علي السرعة بأشكالها المختلفة وينظر للسرعة كمؤشر لمدي التوافق بين الاستجابات العصبية والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي .

(٢٢ : ١٤٨)

ويذكر عبد العاطي عبد الفتاح ، خالد زيادة (٢٠٠٢) أن السرعة احد الصفات البدنية الهامة في الكرة الطائرة حيث أنها مرتبطة بتتابع الانقباض العضلي والتردد عند الأداء الحركي بصفة عامة ، وهو مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي ترتبط بزمن الأداء ، كما أن السرعة ترتبط بكثير من عناصر اللياقة البدنية الاخرى مثل القوة ، التحمل ، والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية الاخرى .

(٤٠ : ٤٢)

ويرتبط عنصر السرعة بملاحظة التغير في المواقف الخاصة باللعب والقدرة علي تحديد الاتجاه الصحيح والاستجابة الصحيحة بالنسبة للمواقف المختلفة فتعرف علي أنها " القدرة علي أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن " ، لذلك نجد أن السرعة احد أهم العناصر في الكرة الطائرة وخاصة عند أداء المهارات الدفاعية ولذلك يستطيع اللاعب الذي يتوافر لديه هذه القدرة علي توقع متي سيحدث المثير والاستجابة له بكفاءة .

(٧٩ : ١٢١)

٢ / ١ / ٨ تقسيم السرعة :

قد قام كل من محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) بتقسيم السرعة إلي ثلاث أنواع :

(أ) السرعة الحركية :

تعرف علي إنها أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدة مرات متتالية في اقل زمن ممكن ، أو أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد ممكن من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة .

(٥١ : ٨٧)

(ب) السرعة الانتقالية :

هي عبارة عن القدرة علي التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن .

(٣٨ : ١٠٤)

(ج) سرعة رد الفعل :

يعرف صبحي حساتين (١٩٩٥) زمن رد الفعل بأنه " هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير "

ويعرف المثير علي انه ذلك الشئ الذي تنفعل به كل حاسة من الحواس المستقبلية للمثيرات ويجب أن نفرق بين نمطين من الاستجابة الحركية هما :

- الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الاستجابة الحركية وهذا ما يسمى بزمن رد الفعل .

- الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق مثير ونهاية الاستجابة الحركية وهذا ما يطلق عليه زمن رد الفعل الحركي .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) أن زمن رد الفعل هو العامل الأساسي لتحديد مستوي السرعة الجزئية وخاصة فترة الكمون التي تسبق الانقباض العضلي مع مراعاة أن في بعض الأحيان تتطلب مواقف اللعب سرعة رد فعل في اتجاه هدف متحرك ، وقد يكون السرعة الخاصة بذلك الهدف اعلي من زمن فترة الكمون وقد ينجح اللاعب للتصدي لهذا الهدف باستخدام التوقع حيث لا ينتظر اللاعب ظهور المثير حتى يستجيب له ولكنه ينتج استجابة بأداء رد فعل مناسب في التوقيت والمكان الذي يتوقعه اللاعب كما هو الحال عند أداء مهارة الضرب الساحق من قبل المنافس والقيام بالدفاع عن الملعب لاستقبال هذه الضربة الساحقة .

(٥٣ : ٤٦٩) (٢ : ١٩٠)

وقد قام كل من أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين بتقسيم رد الفعل لنوعين :

- سرعة رد الفعل البسيط :

وهو رد فعل إرادي لنوع المثير المعروف مسبقا للاعب ، أي يكون اللاعب ملما بنوع وشدة المثير قبل حدوثه ويعتبر هذا النوع ابسط أنواع رد الفعل وزمن رد الفعل البسيط هو عبارة عن الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير .

- سرعة رد الفعل المركب :

هو عبارة عن رد الفعل لمثير أو عد مثيرات غير معروفة مسبقا ، وفي هذه الحالة يجب أن يقوم اللاعب بالتعرف علي المثير أولا ثم يستجيب له وتزداد صعوبة الاستجابة إذ طلب من اللاعب الاستجابة لمثير معين من عدة مثيرات تعرض عليه مرة واحدة أو متتالية ، وهذا النوع هو السائد في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة ؛ ويتضح تطوير وتنمية رد الفعل المركب يحتاج من اللاعب إلي

المزيد من التدريب وخاصة انه لابد أن ترتبط سرعة رد الفعل الحركي بصحة ودقة الاستجابة الحركية نظرا لان الاستجابة الصحيحة البطيئة والاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي أي منهما إلي نتائج أفضل (١٦٧ : ٣)

❖ أهمية السرعة في الكرة الطائرة :

أن السرعة ذات أهمية كبيرة للاعبين الكرة الطائرة نظرا لتطور مهاراتها وزيادة درجة صعوبة أدائها ونظرا للتطور السريع في أداء بعض اللاعبين للخطط الهجومية والدفاعية فعلى سبيل المثال لكي يتغلب اللاعب القائم بالضرب الساحق علي حائط الصد فعليه الوصول للكرة بسرعة حتي يتم ضرب الكرة قبل اتخاذ الفريق المنافس الطرق الدفاعية المناسبة ، وكذلك عنصر السرعة بمكوناته هام في أداء مهارة حائط الصد فأنها تساعد اللاعب القائم بالصد عند محاولة الوصول للكرة بسرعة والقياح بحائط صد مناسب ، كما أن عنصر السرعة هام للاعب القائم بالدفاع عن الملعب فانه لابد أن يتوافر لديه هذا العنصر نظرا لمحاولته التحرك السريع لمكان الكرة والوصول إليه قبل سقوط الكرة ، ومن هنا تظهر أهمية السرعة للاعبين الكرة الطائرة حيث تعد احدى المكونات البدنية الخاصة باللعبة . (٨٥)

٢ / ٨ / ١ / ٢ الرشاقة

تعد الرشاقة من أهم الصفات البدنية والتي تحتل مكانا بارزا بين الصفات البدنية الاخرى حيث تقوم بإكساب الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافة ويرى (بيتر هرتز) أن الرشاقة تتضمن القدرة علي رد الفعل الحركي والقدرة علي التوجيه الحركي كما تتضمن علي التوازن والاستعداد الحركي . (٨٢)

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٦) إلي أهمية الرشاقة بأنها أهم المتطلبات الخاصة باللياقة البدنية في مرحلة الناشئين نظرا لأنها عنصر فعال في أداء المهارات الحركية في كافة الرياضات والألعاب فهي تعمل كمنسق لحركة الأداء وتساعد علي الاقتصاد في المجهود المبذول وتسهم في سرعة تعلم المهارات الحركية وتقوم بتحديد الأداء الحركي الصحيح للناشئين . (١٥٧ : ٦٤)

كما يرى عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية في الألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان علي الأرض أو في الهواء سواء

كان ذلك بالكرة أو بدونها كما تتطلب منه المقدرة علي تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف بدون فقدان التوازن سواء كان بجزء من الجسم أو بالجسم كله .

(٤١ : ٢١١)

٢ / ١ / ٨ / ٢ / ١ تعريف الرشاقة :

يذكر تآمر محمد طلعت (١٩٩٩) انه يري البعض أن الرشاقة هي " قدرة الفرد علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين كاليدين أو القدمين مثلا " .

(٢٣ : ١٥)

كما تعرف الرشاقة علي أنها " قدرة اللاعب علي تغير أوضاعه المختلفة أو سرعة التغير علي الأرض أو في الهواء واتخاذ أوضاع جديدة تساعد في تحقيق هدف معين " .

(٨٢)

كما يعرفها مسعد علي محمود وآخرون (٢٠٠٥) بأنها " تغير أوضاع و مستويات الجسم سواء كان ذلك علي الأرض أو في الهواء بسرعة وتوقيت سليم " .

(٦٣ : ١٤٩)

٢ / ١ / ٨ / ٢ / ٢ تقسيم الرشاقة :

تم تقسيم الرشاقة إلي نوعين :

أ- الرشاقة العامة :

وهي القدرة علي أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وان تعطي في بداية الوحدة التدريبية .

ب- الرشاقة الخاصة :

وهي إمكانية اللاعب أداء مهاراته الخاصة بنوع النشاط الممارس بقدر عالي من الدقة والتوافق والتوازن وهي مرتبطة بالأداء المهاري وبسرعة ظهور التعب .
وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .

(٨٢) (٤٣ : ١٥٨) (٢٢ : ٢٥٦)

❖ اهمية الرشاقة في الكرة الطائرة :

تعد الرشاقة من العناصر الأساسية في الكرة الطائرة نظرا لسرعة الكرة وسرعة تغير مواقف اللعب ، للرشاقة اثر كبير في القدرة علي الوثب والتحرك أثناء أداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب فنها تساعد اللاعب علي تغير وضع جسمه في الهواء لاتخاذ الوضع المناسب لإيقاف وصد

الضربة الساحقة القادمة من الفريق المنافس كما تساعد اللاعب علي تغير وضع اليدين أثناء أداء مهارة حائط الصد حيث تقوم بتحويل الكرة التي تم صدها أثناء الدفاع عن الملعب إلي كرة هجومية ليصبح حائط الصد هجومي يمكن من خلاله إحراز نقاط ، كما تساعد عنصر الرشاقة اللاعب في تغير وضع جسمه علي الأرض أثناء أداء مهارة الدفاع عن الملعب فتمكن اللاعب من اتخاذ الوضع المناسب للكرات الهجومية واحتمالات الهجوم المختلفة وقيام اللاعب بالدفاع عن الملعب ومنع سقوطها داخل الملعب .

(٨٥)

٢ / ١ / ٨ / ٣ التوافق :

يعتبر التوافق من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وتعني كلمة التوافق من ناحية النظر الفسيولوجية " مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب بان لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في اتجاهات مختلفة في وقت واحد كما يعد من أهم ما يميز القدرة الحركية حيث انه يظهر إمكانية الربط بين النماذج الحركية وبذلك يتم تقديم نماذج حركية جديدة .

(٨٤) (١٤ : ٢٠٣)

٢ / ١ / ٨ / ٣ تعريف التوافق :

يعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد " .

كما يعرف بأنه " قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعه أو منفردة حسب متطلبات النشاط " .

(٨٤)

٢ / ١ / ٨ / ٣ تقسيمات التوافق :

قد قام عصام عبد الخالق بتقسيم التوافق إلي :

أ – توافق عام :

ويظهر هذا النوع عند أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق .

ب – توافق خاص :

ويظهر عند أداء الحركات التي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء كما هو الحال عند قيام لاعب الكرة الطائرة بالاقتراب والقفز عاليا لإتمام مهارة حائط الصد من فوق الشبكة وصد الكرة وتوجيهها إلي مكان معين داخل ملعب المنافس .

كما قام " فلشمان " بتقسيم التوافق إلي :

أ- توافق الأطراف :

ويظهر عند الأداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين والقدمين معا أو اليدين فقط أو القدمين فقط .

ب – توافق الجسم الكلي :

ويظهر في حركة الجسم كله .

(٨٣)

❖ أهمية التوافق في الكرة الطائرة :

ان تنمية عنصر التوافق وتطويره يتوقف علي مدي الانسجام الكامل بين عمل الجهاز العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية الصادرة إليها بدقة وتوافق ففي رياضة الكرة الطائرة تحتاج جميع مهاراتها لعنصر التوافق وخاصة أثناء أداء مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب فيتطلب أثناء أداء مهارة حائط الصد أن يمتلك اللاعب التوافق الجيد بين العين لرؤية مكان الكرة المضروبة واليد التي تقوم بإيقاف الكرة ومحاولة صدها ، وأثناء أداء مهارة الدفاع عن الملعب يجب أن يمتلك اللاعب التوافق الجيد بين العين والرجلين حتي يتمكن اللاعب لرؤية الكرات التي تم ضربها والتوجه السريع لتلك الأماكن للدفاع عن الملعب ، ومن هنا تظهر أهمية التوافق في أداء المهارات الحركية للكرة الطائرة .

(٨٥)

٢ / ١ / ٨ / ٤ الدقة :

الدقة تعرف بأنها قدرة اللاعب علي التحكم بحركاته الإرادية الذي يقوم بها نحو هدف معين ، ويتطلب ذلك كفاءة عمل الجهازين العضلي والعصبي فتتطلب الدقة السيطرة الكاملة علي العضلات الإرادية والتحكم فيها وتوجيهها نحو هدف معين ، وتؤدي دقة الحركة إلي تنمية الإحساس بالفراغ المحيط ، فالدقة تعتبر احد النواحي الوظيفية للجهازين العضلي والعصبي .

(٧ : ٤٧٢)

وتعتبر الدقة واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة حيث إن إحراز النقاط يعتمد علي الدقة وأيضا الدفاع عن الملعب وإخراج الكرات وتوجيهها نحو المعد يعتمد علي الدقة.

(٥٣ : ٤٩٥)

❖ أهمية الدقة في الكرة الطائرة :

تعد الدقة إحدى المكونات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة كما يرتبط عنصر الدقة بجميع المهارات الحركية للكرة الطائرة فعلي سبيل المثال نجد اللاعب المدافع أثناء استقبال الكرات المضروبة من المنافس يقوم بتوجيهها إلى المكان الذي يتواجد فيه المعد بدقة عالية حتي يتم بناء الهجوم لذلك الفريق كما نجد اللاعب القائم بحائط الصد يتوجه بدقة لمكان ضرب الكرة من المنافس لكي يقوم بالصد كما يقوم بتوجيه الكرة التي تم صدها بدقة داخل ملعب المنافس .

(٨٥)

٢ / ١ / ٨ / ٥ القوة العضلية :

تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل وتزداد في مرحلتي الطفولة والمراهقة بحيث تصل إلى أقصاها في سن الثلاثين ، وتعد العضلات هي المصدر الرئيسي للقوة لأنها هي المسببة للحركة ، كما تعد القوة احد عناصر اللياقة البدنية الهامة فعليها يعتمد الأداء الحركي في معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يضمن وصول الفرد إلي اعلي مراتب البطولة وتعد القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية كما تعد احد المكونات الأساسية للياقة الحركية .

(٤٦ : ٥٧ - ٦٥) (٥٥ : ١٠٩)

٢ / ١ / ٨ / ٥ / ١ تعريفات القوة العضلية :

عرفها " بارو " بأنها : قدرة الفرد علي إخراج أقصى قوة ممكنة .
كما يعرفها " هارة " بكونها : اعلي قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .
وتعرف القوة العضلية بأنها : قدرة العضلات علي مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها .

(٥٥ : ١٠٩ - ١١٠)

٢ / ١ / ٨ / ٥ / ٢ تقسيمات القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية والرياضية فقد جعلها كثيرون من رواد هذا المجال موضوع لدراساتهم فقسّمها " لارسون " و " يوكم " إلي القوة الثابتة والقوة الحركية ، وقسمها " فلشمان " إلي القوة العظمي والقوة المتحركة والقوة الثابتة ، بينما قسمها " هارة " إلي قوة عظمي وقوة مميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) وتحمل القوة.

(٤٦ : ٥٨)

٢ / ١ / ٨ / ٥ / ٣ القدرة الانفجارية :

تعتبر القدرة المتفجرة أو القوة المميزة بالسرعة من أكثر القدرات البدنية أهمية في الكرة الطائرة وهي عبارة عن مزج بين القوة والسرعة ويشترط في هذا المزج توافر معدلات عالية من القوة والسرعة ؛ وترجع أهمية القوة المتفجرة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في أداء بعض المهارات ومنها مهارة الضرب الساحق فالوثب العمودي للوصول إلى اعلي مسافة ممكنة تمهيدا للضرب الساحق يتوقف علي القوة الانفجارية للرجلين كما أن حركة ضرب الكرة في مهارة الضرب الساحق تتطلب القوة المتفجرة للذراعين وذلك لأداء ضرب قوي ومؤثر ، كما أن أداء مهارة الدفاع عن الملعب يبرز هذا بصفة خاصة في التمريرات والانتقال والتحرك المفاجئ والسرير فانتقال اللاعب من مكان لآخر يتطلب قوة متفجرة فيما يسمى بحشد الطاقة لنقل الجسم بكاملة من مكان لآخر بسرعة عالية ، كما تعد القوة الانفجارية من العناصر الهامة جدا أثناء أداء مهارة حائط الصد وذلك أثناء التحرك السريع لمكان الوثب وأيضا الوثب العالي لصد الكرة الهجومية القادمة من الفريق المنافس .

(٥٥ : ١١٥ - ١١٦)

٢ / ١ / ٩ المتطلبات الإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركي :

يعرف " محمد حسن علاوي " (١٩٩٧) الإدراك الحس – حركي بأنه انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر لحظة تواجدها بصورة مباشرة علي الفرد والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة بالمخ .

ويري " احمد محمد خاطر " (١٩٩٦) انه كلما كان الإدراك صحيحا فان الأداء الحركي يكون علي درجة كبيرة من الدقة فالفرد الرياضي الذي يدرك المهارة التي يؤديها إدراكا صحيحا يكون اقدر من زملائه الأقل إدراكا علي أدائها بالطريقة الصحيحة .

(١٨٩ : ٥) (٢٤٢ : ٤٩)

٢ / ١ / ٩ إدراك الإحساس بالاتجاه :

يؤثر الاتجاه في عملية الإدراك حيث يلعب دورا هاما في التقاط المثيرات فكلما زاد مقدار التغير في الاتجاهات تطلب ذلك رد فعل اكبر ، ولذلك اللاعبين ذو الأجسام الكبيرة لا يتمتعون بقدر كبير علي المناورة وعلي العكس اللاعبين ذو الأجسام الصغيرة لديهم قدرة كبيرة علي الخداع وذلك لقدرتهم علي تغير الاتجاه بسرعة وسرعة إدراكها .

(٢٦٩ : ٤٩) (١٩١ : ٢)

٢ / ١ / ٩ إدراك الإحساس بالمسافة :

يتواجد اللاعب في أماكن متعددة تحددها مسافات معينة عند ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الحركية ، وإدراك اللاعب للمسافة المتواجد فيها سواء من ناحية علاقته بحدود الملعب او من ناحية علاقته بالزميل أو المنافس وأيضا الاداء يلعب ذلك دورا كبيرا في تحديد المهارات الحركية المناسبة لأوضاع النشاط طبقا للمكان المتواجد فيه اللاعب .

ويعرف بأنه " قدرة اللاعب علي تحديد المسافة التي يقطعها أثناء الأداء ثم قدرته علي تحديد المسافة التي تفصله بين الكرة أو الزميل أو اللاعب المنافس " .

(٢٥١ : ٤٩)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) أن قدرة الإدراك الحس – حركي هي القدرة علي تحقيق دقة عالية واقتصادية في الجهد المبذول لأداء الحركة ، حيث أن مراحل الحركة للأداء مبنيا علي التميز الدقيق للإحساس بمختلف المتغيرات من قوة وزمن ومسافة وإدراك مكاني للجسم .

(١٩٠ : ٤٣)

ويري محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) أن إدراك الإحساس بالمسافة تعني التميز الدقيق للمعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمانية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات في ضوء البرنامج العقلي لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافة والزمن والتوتر

العضلي ، مما ينعكس علي قدرة اللاعب في أداء مهارته الحركية كمهارة الدفاع عن الملعب وحائط الصد الهجومي والدفاعي بصورة منسقة .

(٥٧ : ١٣٢)

ويذكر مسعد حسن هدية (١٩٩٦) أن تقدير اللاعب لوضع الهجوم والدفاع يعتمد أساسا علي تقدير المسافة التي يبدأ من عندها فالتقدم لأداء مهارة الدفاع عن الملعب يعتمد علي تقدير اللاعب للمسافة بين مكان نزول الكرة الهجومية القادمة من ملعب المنافس والمكان الذي يتواجد فيه اللاعب وعليه فيقوم اللاعب بالتوجه للمكان الصحيح ، وكذا تحديد المسافة بين وجود اللاعب علي الشبكة ومكان الكرة علي الشبكة لأداء مهارة حائط الصد .

(٦٢ : ٣٥)

٢ / ١ / ٩ / ٣ إدراك الحسي بالزمن :

تشير ناهد الصباغ إلي أن الإحساس بالزمن يمثل مؤثر سيكولوجيا تكامليا في الاداءات المهارية ذات التركيبات المعقدة وخصوصا في الأنشطة ذات المواقف المتغيرة .فهو عبارة عن قدرة اللاعب علي تحديد زمن أداء حركي معين أو أداء خططي معين .

(٤٩ : ٢٥١)

بينما يري جمال علاء الدين (١٩٩٠) أن الإحساس بالزمن يرتبط بالحالة التدريبية للاعب ، فعندما تنخفض الفورمة الرياضية يهبط الإحساس بالزمن حتى عند رياضي المستويات العالية ، فكلما ارتفع مستوى إعداد الرياضي كلما تحسنت لديه القدرة علي دقة التمييز في الخصائص المكانية الزمنية للحركة ، وكذا صحة استيعاب التعليمات وتنفيذها بدقة وموضوعية ؛ وقد قام بتعريف إدراك الإحساس بالزمن بأنه إدراك الطول الزمني للحركة والتي تقوم علي تصور اللحظة التي مضت وعن اللحظة التي ستم فيها الحركة النهائية كلحظة ضرب الكرة ونزول الكرة داخل الملعب وأيضا كلحظة أداء مهارة الضرب الساحق مع أداء مهارة حائط الصد لإيقاف هجوم المنافس .

(٢٦ : ٢٢٧)

ونري ذلك في رياضة الكرة الطائرة في تحديد اللاعب لزمن القفز المناسب لأداء مهارة حائط الصد لقيامه بعملية الصد لضربة هجومية قادمة من المنافس .

٢ / ١ / ٩ / ٤ إدراك الإحساس بالمكان

وهى قدرة خاصة تتضمن إدراك العلاقات الفراغية وتتناول الصور الذهنية وتصور الأوضاع المختلفة في المخيلة وتظهر هذه القدرة في كل نشاط عقلي يتميز بالتصور لحركة الأشكال المسطحة وفي تخيل الحركة .

ونري هذه القدرة عندما يتوقع اللاعب المدافع في الكرة الطائرة مكان الكرات الساقطة من قبل المنافس او مكان الكرات التي تم ضربها والتحرك بسرعة نحو ذلك المكان واتخاذ الوضع الدفاعي الذي يتناسب مع موقف اللعب .

(٦٥ : ٢٧)

٢ / ٢ القراءات النظرية الخاصة بالمهارات قيد البحث :
٢ / ٢ / ١ مقدمة :

تعد المهارات الفنية في الكرة الطائرة من العوامل الهامة التي تعتمد عليها نتائج المباريات بصفة عامة ،ومهارة حائط الصد الهجومي وحائط الصد الدفاعي ومهارة الدفاع عن الملعب بصفة خاصة لما لها من دور هام ومؤثر في المباراة، كما أنها تعتبر الوسيلة الأولى في منع إحراز النقاط لصالح الفريق المنافس ،بل تساعد تلك المهارات علي إحراز النقاط ، فالطريق الوحيد للفوز يتحقق من خلال الدفاع الجيد اليقظ فالفريق الذي يتميز بمهارات دفاعية جيدة يمتلك القدرة علي التحول السريع من الدفاع الي الهجوم ويكون أكثر تماسكا عن الفريق الذي يعتمد علي الهجوم فقط حيث تعد كفاءة المدافعين الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة ، فالدفاع القوي يكون بمثابة قاعدة قوية لهجوم قوي والحصول علي النقاط وبالتالي الفوز بالمباريات .

$$(34 : 81) (30 : 67) (48 : 70)$$

٢ / ٢ / ٢ مواصفات الأداء المهاري في الكرة الطائرة :

اتفق مجموعة من خبراء الكرة الطائرة علي ضرورة توافر بعض الخصائص التي تميز الأداء المهاري الأمثل في الكرة الطائرة وتتمثل تلك الخصائص في الاقتصاد في الجهد المبذول من اللاعبين أثناء المباراة ، الدقة والانسيابية في الأداء ، التوافق بين مراحل الأداء الفني للمهارات المختلفة ، سرعة انجاز الواجب الحركي لأداء المهارة ، مناسبة توقيت الأداء والتوقع الحركي .

(୨୮ : ୨୯)

٢ / ٢ / ٣ المهارات الفنية فى الكرة الطائرة :

قد قام العديد من خبراء وأساتذة الكرة الطائرة بتقسيم المهارات إلى عدة أقسام وأشكال هناك من قسمها حسب النوع إذ كانت هجومية أو دفاعية وهناك من قسمها تبع لوضع الجسم فتم تقسيمه إلى مهارات تؤدي من ثبات أو من حركة وهناك تقسيم آخر فتم تقسيمها إلى مهارات تؤدي بيد واحدة ومهارات تؤدي باليدين ، وكان من أكثر التقسيمات تعارفا هو تقسيم المهارات الأساسية إلى قسمين :

أولاً : المهارات الهجومية :-

- الإرسال
- الإعداد
- الضرب الساحق
- حائط الصد

ثانيا : المهارات الدفاعية :-

- الدفاع عن الملعب
- استقبال الإرسال
- حائط الصد

(٤٠ : ٨٦ - ٨٩) (١٠ : ٥٠)

❖ وفيما يلي عرض لأهم المهارات الدفاعية قيد البحث :

- ١ - مهارة الدفاع عن الملعب
- ٢ - مهارة حائط الصد (الدفاعي)
- ٣ - مهارة حائط الصد (الهجومي)

٢ / ٢ / ٤ مهارة الدفاع عن الملعب :

الدفاع عن الملعب هو عبارة عن استقبال الكرة المضروبة أو المرتدة من حائط الصد او الكرات الساقطة خلف حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلي أو استقبالها من اعلي إلي اعلي وتوجيهها نحو الزميل وغالبا ما يكون المعد وترجع أهميته لكونه احد أهم المهارات الدفاعية ضد الهجوم الساحق القادم من المنافس ، ودائما ما يقوم اللاعب المدافع بتغطية حائط الصد وعملية الهجوم ، بهذا يكون الدفاع تساوى مع الهجوم في الأهمية .

(٤٠ : ١١١)

أهمية الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضرب الساحق في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط الصد وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه . ولهذا فان الدفاع يتساوي في الأهمية مع الهجوم فمهما كان الفريق متمكن من أساليب الهجوم فيكون بلا جدوى وفاعلية إذ لم يكن متمكنا أيضا من الدفاع عن الهجوم ، كما تعد من أصعب المهارات فأنها تتطلب قدر كبير من القوة والرشاقة وسرعة رد الفعل والتركيز لفترة طويلة وتحمل .

(٤٤ : ١٥٠)

أشكال الدفاع عن الملعب :

- الدفاع عن الملعب من الوقوف ومن الحركة : تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات الدفاعية تكرارا في الملعب وفيه يتحرك اللاعب من مكانه بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له لتغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة المضروبة من المنافس .

- الدفاع عن الملعب باليدين أو بيد واحدة من السقوط المتدرج : تستخدم هذه المهارة للدفاع عن الكرات التي تبعد مسافة متوسطة حوالي (١ - ٢ م) عن متناول يد اللاعب والي جانبيين ولسرعة انخفاض مسار الكرة ، فاللاعب لا يستطيع التحرك بكامل جسمه ليصبح خلف الكرة فيضطر إلي تحريك ذراعيه أو ذراع واحدة للجانب للدفاع عن الكرة ، ويتشابه الدفاع باليدين بالسقوط في حركة الذراعين واليدين مع الدفاع باليدين من الوقوف وتتشابه حركة الذراع واليد في الدفاع بيد واحدة بالسقوط مع الدفاع بيد واحدة من الوقوف .
 - الدفاع عن الملعب من السقوط الغاطس : يستعمل اللاعب هذه المهارة عندما تكون الكرة بعيدة عنه أماما أو جانبا أو في حالة الكرات التي تكون ساقطة بانحدار شديد لأسفل فلا يتمكن اللاعب من لعب الكرة بالطرق السابقة مما يضطر إلي الميل للأمام ولعب الكرة بيدين أو بيد واحدة قبل سقوطها علي الأرض لجعلها ترتفع عاليا ويقوم احد الزملاء بلعبها .
- (٢٤ : ٢٠) (٤٤ : ١٥١ - ١٥٣)

الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب :

تتطلب مهارة الدفاع عن الملعب الكثير من الصفات البدنية من رشاقة وسرعة وحسن التوقع للمكان الموجه إليه الكرة المضروبة وسرعة رد الفعل والشجاعة في استخدام الجسم في السقوط للدفاع عن الكرات البعيدة ؛ ويجب مراعاة التوقع الحركي والوصول لمكان الكرة سريعا كشرط أساسي لانجاز العمل الدفاعي مع مراعاة أن يتم ذلك قبل قيام المنافس بالهجوم ، كما يجب أن يتخذ اللاعب الوضع المنخفض حيث اليدان مفرودتان أمام الجسم وبزاوية مناسبة مع الجذع وان يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض قدر المستطاع ، ولكي يكون الدفاع عن الملعب ناجح يجب مراقبة خط سير الكرة وهي في الهواء مع مراقبة المهاجم قبل قيامه بالهجوم .

ويشير محمد سعد زغلول و محمد لطفي السيد (٢٠٠١) أن اللاعب كي يصبح مدافعا ممتازا في الكرة الطائرة يحتاج إلي العديد من الصفات التي تشمل علي السرعة والتوافق بين اليد والعين وكذا التوقع الحركي الجيد ؛ فاللاعب الذي يتابع حركة سير الكرة في الملعب وفي نفس الوقت حركة اللاعب المنافس فانه يتوقع أداء معين من الفريق المنافس ولهذا يتخذ الموقف الدفاعي المناسب ، ولكي يكون اللاعب ذو قدرة علي التوقع الحركي الجيد لأداء دفاع منخفض عن الملعب يعتمد ذلك علي معلومات يجب أن يلم بها المدافع قبل قيامه بالدفاع تتركز في الكرات المرتدة من الشبكة والكرة من حيث اتجاهها وارتفاعها .

(٥٢ : ٨٢ - ٨٣)

٢ / ٢ / ٥ حائط الصد (الدفاعي – الهجومي)

يعد حائط الصد أول خط دفاعي يعمل علي إيقاف هجمات المنافس أو إبطاء هجوم المنافس ، فهو عبارة عن قيام لاعب أو أكثر من لاعبي الخط الأمامي باعتراض الكرات المضروبة برفع الذراعين عاليا والقفز عاليا فوق مستوي حافة الشبكة .ويمكن أداء مهارة حائط الصد بلاعب واحد أو اثنين أو بثلاثة لاعبين معا ممن يتواجدوا في المنطقة الأمامية وذلك لاعتراض الكرة القادمة مع منع المهاجم من إتمام هجومه القوي .

(٤٣ : ١٣٧)

ويعتبر احد المهارات الأساسية الدفاعية أمام الضربات الهجومية المختلفة من اعلي الشبكة وهو يعمل كوسيلة للتشويش علي أفكار المنافس وكذلك امتصاص قوة الكرة عند الضرب الساحق ، وتشكيل حائط الصد هو الذي يتحكم في التشكيل الدفاعي عن الملعب خلف حائط الصد وأيضا يتم استخدام مهارة حائط الصد كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس فنرى في الآونة الأخيرة استخدام تلك المهارة كوسيلة فعالة لإحراز النقاط حيث يسمح القانون من دخول يد القائم بمهارة حائط الصد من فوق الشبكة إلي ملعب الفريق المنافس بعد أن يكون المنافس قد قام بأداء الضربة الهجومية .

(١٥ : ١٨٨) (٥٢ : ٧٨)

٢ / ٥ / ١ أنواع حائط الصد :

ينقسم حائط الصد إلي نوعين :-

أ- حائط الصد الهجومي :

وفيه تتحرك الذراعين واليدين بفاعلية أثناء صد الكرة وتكون الأيدي موازية للأرض وذلك عن طريق ثني رسغ اليد لأسفل .

ب- حائط الصد الدفاعي :

وفيه يتم تثبيت الذراعين عند ملاقة الكرات المضروبة بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب الفريق المنافس .

(٢٤ : ٢٠) (٣١ : ٤٣)

الاداء الفنى لمهارة حائط الصد (الهجومى – الدفاعى):

يعد حائط الصد عملية دفاعية وهجومية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس من علي الشبكة وأيضا التحول من الوضع الدفاعي إلي الوضع الهجومي وكل ذلك من فوق الشبكة ويوجد بعض الاعتبارات الهامة حول أداء مهارة حائط الصد ومنها الوضع الأساسي لتشكيل حائط الصد هو انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب علي مشط القدم والركبتين مفرودتين ، وتكون المسافة بين الذراعين أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية اكبر مساحة من الملعب علي الشبكة ، ويجب أن يقوم اللاعب القائم بالصد باستقراء نوع العمل الهجومي ومكانه مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس ، كما يعمل بدقة توقيت الوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب علي نجاح أداء مهارة حائط الصد ، ويجب وضع في الاعتبار تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة المسطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد اكبر مع التأكيد علي زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع للانتقال من حائط الصد الدفاعي إلي حائط الصد الهجومي .

(٥٢ : ٧٨ – ٨٠)

طريقة اداء مهارة حائط الصد :

المرحلة التمهيدية :

في حالة أداء حائط الصد بلاعب واحد يحق للاعبي المنطقة الأمامية القيام بالصد كل لاعب في مركزه (٢) ، (٣) ، (٤) ويتم ذلك بتحريك اللاعب القائم بالصد اتجاه اللاعب المهاجم في الفريق المنافس بخطوات جانبية حتى يصل إلي عملية التأهب وتكون القدمان متوازيتان وباتساع الحوض وتكون الذراعان مفرودتان من المرفق والأصابع منتشرة ومتقاربة مع التركيز علي مراقبة إعداد المنافس واللاعب المهاجم .

المرحلة الرئيسية :

أثناء تنفيذ الضربة الساحقة يقوم اللاعب بثني الساقين ومدهما بقوة لأعلي بدفع القدمين ومرجحة الذراعين جانبا أسفل عاليا ، وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي لمس الشبكة وبعد القفز تكون الذراعان واليدان ممدوتين اعلي الحافة العليا للشبكة والأصابع مفرودة ومشدودة ومجوفة لتأخذ شكل سطح الكرة ويجب أن ينظر اللاعب إلي يديه في أثناء مد الذراعين ويعمل علي تصحيح وضعهما حسب اتجاه الكرة ويقوم اللاعب لحظة لمس الكرة بأداء حركة سحب للأمام من مفصل الرسغ لضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس .

المرحلة الختامية :

بعد قيام اللاعب بحائط الصد يتم سحب اليدين والذراعين للخلف لتلافي لمس الشبكة يهبط علي القدمين وتكون متباعدتين باتساع الحوض وثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط والنظر لمسار الكرة والاستعداد لاستقبال الكرات المرتدة من حائط الصد والهجوم .

(٤٤ : ١٤٠ - ١٤٢)

الدراسات المرجعية

٢ / ٣ الدراسات المرجعية :

م	اسم الباحث	العام الميلادي	عنوان الرسالة	العينة	المنهج المستخدم	الهدف من الدراسة	أهم النتائج
١	ماك موريز هاكسويل (٧٣)	١٩٩٥	التوقع الحركي لحراس مرمي كرة القدم في مواجهة ركلة الجزاء باستخدام مختلف تكتيكات التسديد	عدد العينة ١٠ حراس نصف محترفين	تجريبي	مقارنة قدرة حارس المرمي علي توقع اتجاه الكرة المسددة في ضربة الجزاء وذلك - عندما تركل الكرة بوجه القدم الداخلي - عندما تركل الكرة بوجه القدم الخارجي - عندما تركل الكرة ناحية يمين ويسار الرمي	أظهرت النتائج أن توقع التسديد ناحية اليمين كان واضحا ، كما توجد أفضلية عند التسديد بوجه القدم الداخلي ، كما أظهرت النتائج إلي وجوب اتخاذ حراس المرمي في الاعتبار سرعة اللاعب وزاوية دخول اللاعب علي الكرة
٢	ميلر آل ميلر (٧٥)	١٩٩٦	التوقع الحركي لدي حراس مرمي كرة القدم عند التصدي لركلة جزاء في مواجهة قدم التسديد اليمني واليسري	أخذت العينة عن طريق مشاهدة الفيديو لعدد ١٠ تسديدات بالقدم اليمني و ١٠ تسديدات باليسري	تجريبي	اختبار صفة التوقع الحركي لدي حراس كرة القدم المحترفين عند التصدي لركلة الجزاء في مواجهة قدم التسديد اليمني واليسري	أظهرت النتائج إلي أن التوقع التسديد للقدم اليمني أكثر دلالة من القدم اليسري وأوضحت المقابلات مع حراس المرمي إلي أن قرار الوثب في زاوية معينة يأتي في الذهن عند لامسة اللاعب للكرة

م	اسم الباحث	العام الميلادي	عنوان الرسالة	العينة	المنهج	الهدف من الدراسة	أهم النتائج
٣	عبد المحسن زكريا (٤٢)	١٩٩٩	تطوير جهاز لاختبار التوقع المتزامن للاعبي كرة القدم	أجريت الدراسة علي عدد ٣٠ شخص نصفهم ممن يشاركون ومسجلون بالاتحاد المصري لكرة القدم والجزء الأخر ممن لا يمارسون أي نشاط بصورة منتظمة	تجريبي	تطوير جهاز " pecan للتوقع المتزامن لاستخدامه بالقدم من خلال التعرف علي معامل الثبات للأداء علي الجهاز بعد تطويره	أثبتت النتائج صلاحية الجهاز للاستخدام في قياس التوقع المتزامن قبل وبعد تطويره وذلك بناء علي ما حققه من نتائج
٤	سليمان فاروق (٣٢)	٢٠٠١	تأثير تنمية التوقع الحركي علي أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة	٢١ مباراة للفريق الأول لكرة القدم بنادي سموحه	تجريبي	التعرف علي مدي تأثير تنمية التوقع الحركي علي أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة	أظهرت النتائج إلي أن هناك تغير في معدل أداء ومستوي التفكير لدي أفراد العينة مما اثر علي اختيارهم للمواقف التوقعية والتي أظهرت بعد القياس البعدي تقدم ملحوظا نحو الاختيارات الصحيحة.
٥	شريف فتحي صالح (٣٣)	٢٠٠٤	تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي للاعبي تنس الطاولة	١٦ لاعب	تجريبي	تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي لكرات مختلفة الاتجاه والسرعة والأماكن	حقق الجهاز معدلات عالية من الصدق والثبات مما يشير إلي إمكانية استخدامه في قياس سرعة توقع الكرات المختلفة الاتجاه للاعبي تنس الطاولة

م	اسم الباحث	العام الميلادي	عنوان الرسالة	العينة	المنهج	الهدف من الدراسة	أهم النتائج
٦	آمر الله احمد ألبساطي (١٦)	٢٠٠٤	دراسة تأثير اتجاهين مختلفين من الإحماء علي مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعب كرة القدم	١٢ لاعب	تجريبي	معرفة تأثير شكلين من الإحماء مختلفين علي مظاهر التوقع الحركي قيد الدراسة	شكل الإحماء الأول والثاني يؤدي إلي تحسين في قيم متغيرات التوقع الحركي (زمن الاستجابة – زمن اتخاذ القرار – زمن سرعة الحركة) ويصلحان للاستخدام للإحماء في المباريات كما يتميز تأثير جلسة الإحماء الأول بشكل ملحوظ عن محتوى جلسة الإحماء الثانية في تهيئة الذاكرة
٧	محمد فتحي عبد التواب (٥٦)	٢٠٠٧	تأثير تنمية التوقع علي مستوي أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة	١٢ لاعب	تجريبي	تصميم جهاز لقياس التوقع الحركي والتعرف علي مدي تأثير تنمية التوقع الحركي علي مستوي أداء مهارة الضرب الساحق	حقق الجهاز معدلات عالية من الصدق والثبات مواصفات الجهاز تسمح له بقياس التوقع الحركي داخل الملعب . يساعد الجهاز علي تصنيف اللاعبين وفقا لمستوياتهم .
٨	إيهاب جمال محمد (٢٠)	٢٠٠٧	تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي علي مستوى أداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة	٢٤ لاعبة	تجريبي	برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي للاعبات كرة السلة والتعرف علي تأثيره علي مهارتي المتابعة وقطع التمريرات	أسهم البرنامج في تطوير التوقع الحركي لمهارتي المتابعة وقطع التمريرات . يؤثر البرنامج علي مستوى أداء المهارات المذكورة تأثيرا ايجابيا .

م	اسم الباحث	العام الميلادي	عنوان الرسالة	العينة	المنهج	الهدف من الدراسة	أهم النتائج
٩	احمد محمد عبد المنعم (٨)	٢٠٠٨	تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجو دو	١٥ لاعب	تجريبي	تصميم برنامج تدريبي لتنمية التوقع الخاص والتعرف علي مدي تأثيره علي الأداء المهاري لناشئ رياضة الجو دو	أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها علي المكونات البدنية والإدراكية للاعبين تحت ١٢ سنة
١٠	إيمان مصطفى محمد (١٨)	٢٠٠٩	علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة	عينة عمدية عددها ٢٤ لاعبة من لاعبات نادي دلفي وسموحة تحت ٢٠ سنة	وصفي	التعرف علي العلاقة بين القدرات البدنية والإدراكية كمكون للتوقع الحركي لمهارة حائط الصد	تعتبر السرعة والتوافق والدقة والرشاقة وإدراك المسافة والزمن من أهم القدرات البدنية والإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركي لحائط الصد
١١	إيناس محمد عبد المنعم (١٩)	٢٠٠٩	برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف كرات لتحسين التوقع الحركي علي بعض المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة	١٨ لاعب	تجريبي	تصميم برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات للتعرف علي مدي تأثيره في تنمية التوقع ومهارات البحث	أدي البرنامج إلي الارتقاء بجميع المتغيرات قيد البحث ، كما أدي للارتقاء بمكونات التوقع الحركي وأیضا أدي للارتقاء بمهارات استقبال الإرسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب .

٢ / ٣ / ٢ التعليق علي الدراسات المرجعية :

تشير الدراسات المرجعية والمرتبطة بالبحث الحالي والتي اهتمت بدراسة التوقع الحركي وعلاقته بالأداء الحركي ومدى تأثيره في المهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية أوضحت أن هناك علاقة ايجابية بين مكونات التوقع الحركي سواء البدنية أو الإدراكية ومستوي الأداء والتعلم ، ومن خلال عرض الدراسات المرجعية قد تبين أنها أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٩٥) إلي (٢٠٠٩) ، وقد بلغ عددها (١١) دراسة .

* ومما تقدم من الدراسات المرجعية ... يمكن استخلاص الاتي :

اشتركت جميع الدراسات المرجعية في كونها استخدمت المنهج التجريبي معدا الدراسة رقم ١٠ قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي وكان هدف هذه الدراسة التعرف علي العلاقة بين القدرات البدنية والإدراكية كمكون للتوقع الحركي ومهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، وتوصلت الدراسة الي ان السرعة والتوافق والدقة والرشاقة وإدراك المسافة والزمن من أهم القدرات البدنية والإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركي لحائط الصد .

ومن خلال العرض السابق للدراسات المرجعية نجد أن الدراسات ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ اشتركت في كونها تعمل علي دراسة أهمية التوقع الحركي في الألعاب الجماعية ، فنجد ان الدراسات رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ اشتركت في كونها دراسات في مجال رياضة كرة القدم ، ونجد الدراسة رقم ٨ في رياضة كرة السلة ، بينما الدراسات رقم ٧ ، ١٠ ، ١١ نجدها في مجال رياضة الكرة الطائرة ؛ كما اشتركت الدراستان ٥ ، ٩ في كونهما في أنشطة فردية فنجد الدراسة رقم ٥ في رياضة تنس الطاولة بينما الدراسة رقم ٩ في رياضة الجودو .

اشتركت الدراستان ١ ، ٢ في الهدف من حيث اختيار صفة التوقع الحركي كمحك للاختبارات الموضوعية ، فنجد أنهم تمت الاختبارات علي حراس المرمي في رياضة كرة القدم عند التصدي لركلة الجزاء ، وان كان الاختلاف بينهما في نوع التسديد من ناحية التكنيك كما في الدراسة رقم ١ ، واتجاه التسديد في الدراسة رقم ٢ ، كما نجد التجارب في الدراستان رقم ١ ، ٢ تمت علي مشاهدات علي أجهزة عرض تلفزيوني ، كما أجريت علي حراس مرمي محترفين ونصف محترفين .

اشتركت الدراسات رقم ٤ ، ٦ ، ٨ ، ٩ في الهدف من حيث بناء برنامج تدريبي لتنمية صفة التوقع الحركي ، فنجد الدراستان ٤ ، ٦ تمت الاختبارات علي لاعبي كرة قدم من فرق الدرجة الأولى بمصر ، وان كان الاختلاف بينهم في أن الدراسة رقم ٤ كان من ضمن أهدافها التعرف علي مدى تأثير تنمية التوقع الحركي علي أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة ، بينما الدراسة رقم ٦ كان من ضمن

أهدافها معرفة تأثير شكلين مختلفين لإحماء علي مظاهر التوقع الحركي قيد الدراسة (زمن الاستجابة – زمن التوقع الحركي – زمن سرعة الحركة – صحة الاختبارات) ؛ كما نجد الدراسة رقم ٨ تمت الاختبارات علي لاعبات كرة السلة وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتنمية التوقع الحركي علي مهارتي المتابعة وقطع التمريرات ، بينما الدراسة رقم ٩ تمت الاختبارات علي ناشئين تحت ١٢ سنة في رياضة الجودو وكان هدف الدراسة تنمية التوقع الخاص والتعرف علي مدي تأثيره علي الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو .

اشتركت الدراسات ٣ ، ٥ ، ٧ من حيث الهدف الموضوع من حيث تصميم جهاز لقياس التوقع الحركي وان كانت الدراسات اشتركت جميعها في قياس التوقع الحركي داخل الملعب ولكن نجد الدراسة رقم ٣ كانت تهدف إلي دراسة التوقع المتزامن والدراسة رقم ٥ كان الهدف قياس سرعة التوقع الحركي بينما الدراسة رقم ٧ كان هدف الدراسة تصميم جهاز لقياس التوقع الحركي داخل الملعب لقياس سرعة التوقع الحركي للأداء الحركي في مهارة الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة .

كما تشير الدراسة رقم ١١ كان الهدف منها استخدام جهاز قاذف للكرات تم تصميمه لتحسين قدرة اللاعبين علي التوقع الحركي أثناء أداء بعض المهارات الدفاعية في رياضة الكرة الطائرة .

٢ / ٣ / ٣ الاستفادة من الدراسات المرجعية :

من خلال إطلاع الباحث علي الدراسات المرجعية والمرتبطة بمجال البحث أمكن للباحث الاستفادة منها في التعرف علي النقاط التالية :

- ١ - تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث
 - ٢ - وضع أهداف وفروض الدراسة
 - ٣ - اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث
 - ٤ - تصميم البرنامج التدريبي لتحسين التوقع الحركي
 - ٥ - مراعاة أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح
 - ٦ - كيفية تحديد واستخدام المعادلات والأساليب الإحصائية المناسبة مع طبيعة البحث
- وفي حدود علم الباحث انه لا توجد أي دراسة سابقة تعرضت لتطبيق برنامج تدريبي لتطوير متطلبات التوقع الحركي البدنية والإدراكية لدى ناشئي الكرة الطائرة واسهم في تحسين أداء بعض المهارات الدفاعية (حائط الصد الهجومي والدفاعي – الدفاع عن الملعب) وذلك باستخدام احدث الأجهزة الالكترونية في عملية القياس حيث تم استخدام جهاز vienna test system والذي يحتوي علي العديد من البرامج ومنها برنامج time/ movement anticipation ، ويعد هذا البحث باستخدام هذا البرنامج الحديث من احدث البرامج التي تعمل علي تطوير مكونات التوقع الحركي البدنية والإدراكية في جمهورية مصر العربية .

فروض البحث

٤/٢ فروض البحث :

١/٤/٢ هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متطلبات التوقع

الحركي البدنية لصالح القياس البعدي

٢/٤/٢ هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متطلبات التوقع الحركي

الإدراكية لصالح القياس البعدي

٣/٤/٢ هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري

(حائط الصد الهجومي – حائط الصد الدفاعي – الدفاع عن الملعب) لصالح القياس البعدي