

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ القراءات النظرية الخاصة بالقدرات البدنية .

٢/١/٢ القراءات النظرية الخاصة بالمهارات قيد البحث .

٣/١/٢ خصائص المرحلة السنية تحت ١٧ سنة .

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ دراسات تناولت القدرات البدنية الخاصة .

٢/٢/٢ دراسات سابقة تناولت الدفاع فى الكرة الطائرة .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

الفصل الثانى

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ القراءات النظرية :

١/١/٢ القراءات النظرية الخاصة بالقدرات البدنية :

تزداد أهمية مزاولة الفرد للنشاط الرياضى فى الوقت الحاضر بعد أن قلت حركته وأصبح اعتماده على الآلة أمراً ضرورياً لمواكبة متطلبات هذا العصر وما يواجهه من أعمال . لذلك كان من الضروري الإهتمام بتطوير الحالة البدنية للفرد لكى يستطيع القيام بهذه الأعمال على أكمل وجه والتمتع بحياة صحية قيمة ، وبالتالي إهتمت الدول بإعداد مواطنيها بدنياً لتحقيق هذه الأهداف .

ويعتبر تهيئة الفرد بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى أحد المهام الرئيسية لعملية التدريب الرياضى ، والتي تصل بالحالة التدريبية للفرد إلى المستويات العالية فى النشاط الرياضى الممارس .

كما يوضح " عبد العاطى عبد الفتاح " ، " وخالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) أن الإعداد البدنى من أهم الدعائم التى يركز عليها المدرب للوصول بالفرد إلى الأداء الأمثل للنشاط الرياضى كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين القدرات البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم فى أساليب الممارسة للنشاط الرياضى حتى يصل بالفرد إلى المستوى المطلوب أدائه فى المنافسة لتحقيق الفوز بالمباراة . (٣٥ : ٢١)

ويعرف " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٨) الإعداد البدنى بأنه " رفع مستوى الأداء البدنى للفرد الرياضى لأقصى مدى تسمح به قدراته وكذلك إكساب الفرد الرياضى اللياقة البدنية " . (٥٦ : ١٠١)

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

وتشير " ألين وديع فرج " (١٩٨٧) إلى أن الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التى يمارسها كلا الجنسين ، وقد أخذت لعبة الكرة الطائرة فى الآونة الأخيرة مكانة متميزة بين اللعابات الجماعية ، حيث أصبحت جزءاً رئيسياً فى البطولات العالمية ، والدورات الأولمبية والقارية وكذلك الهيئات الإقليمية . (٧ : ٣٩)

وترجع أهمية القدرات فى الكرة الطائرة إلى أسباب عديدة نذكر منها :

- عدم ارتباط اللعبة بزمان محدد مما يترتب عليه استمرار المباراة لما يزيد عن ساعتين وهذا أمر يتطلب توافر صفة التحمل وخاصة التحمل الدورى التنفسى والتحمل العضلى.
- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الواجبات الدفاعية والعكس مع الأداء السليم للمهارة وهذا يتطلب السرعة الانتقالية وسرعة الأداء بالإضافة الى الدقة فى الاداء .
- أداء مهارة الوثب العمودى لأقصى ارتفاع لتنفيذ مهارات الضرب الساحق وحائط الصد الدفاعى والأعداد والإرسال بالوثب يلزم ذلك توافر صفة القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين) .
- لتنفيذ المهارات الدفاعية التى تتطلب عمل الدحرجات والطيران يلزم توافر صفات خاصة مثل الرشاقة والسرعة .
- معظم المهارات فى الكرة الطائرة تحتاج إلى صفة التوافق العضلى العصبى التى يحتاجها اللاعب للتوافق بين اليد والعين أو القدم والعين أو القدم واليد والعين لما تتصف الكرة به من سرعة فى الحركة .
- كثير من المهارات مثل الإرسال والضرب الساحق والاستقبال والدفاع عن الملعب تحتاج إلى صفة الدقة للحصول على النقاط أثناء المباريات .

(٨ : ٤٩،٧٣)

أى أن أهم الصفات البدنية الخاصة للاعب الكرة الطائرة بعد هذا العرض السابق يمكن حصرها فى الأتى :

- ١- التحمل العضلى والدورى التنفسى .
- ٢- المرونة .
- ٣- التوافق العضلى العصبى .
- ٤- السرعة .
- ٥- الدقة .
- ٦- القوة المميزة بالسرعة .
- ٧- الرشاقة .

وفى ضوء اطلاع البحث على كثير من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة لاحظ اتفاق الكثير من المربين والعلماء والعاملين فى مجال التدريب الرياضى حول أنواع الإعداد البدنى حيث تم تقسيمهما إلى نوعين أساسيين هما الإعداد البدنى العام والإعداد البدنى الخاص ، وكذلك مع تعدد و تباين الآراء حول القدرات البدنية من خلال آراء المدارس المختلفة واتجاهات العلماء والباحثين كالآتى :

هناك قدرات أساسية تعد صلب اللياقة البدنية وهى :

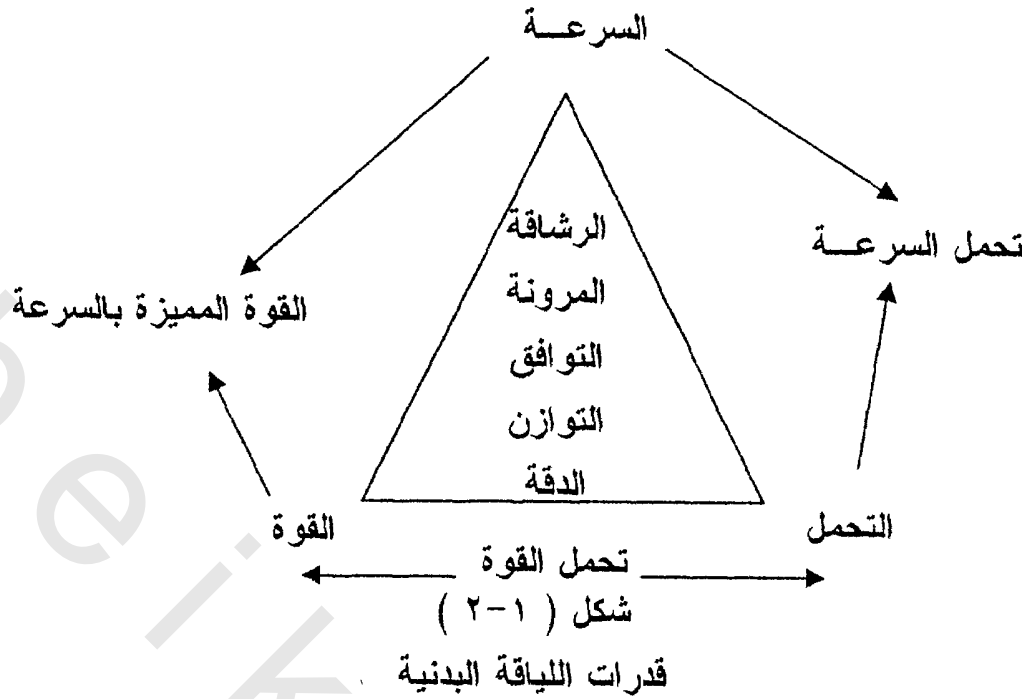
- القوة .
- السرعة بأنواعها .
- التحمل .

ومن القدرات الثلاثة السابقة يمكن الوقوف على عناصر أخرى ذات أهمية كبيرة وهى :

- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل القوة
- تحمل السرعة

كما أن هناك قدرات مكملة توافقية لا غنى عنها وملازمة لأى عمل أو أداء حركى يستخدم أو يستهدف القدرات الثلاثة الرئيسية السابقة وهى :

- الرشاقة .
- التوافق .
- الدقة .
- المرونة .
- التوازن .



(٨ : ٢١)

القدرات البدنية الأساسية :

١- القوة العضلية بمكوناتها :

- أ - القوة العضلية القصوى .
- ب- تحمل القوة .
- ج- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .
- د- القوة الانفجارية .

٢- السرعة بمكوناتها :

- أ - السرعة الانتقالية .
- ب- السرعة الحركية
- ج - سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) .

٣- التحمل (الجلد) :

أولاً : التقسيم الوظيفي :

- أ - التحمل الدوري التنفسي .
- ب - التحمل العضلي

ثانياً : تقسيم تبعاً لإمداد العضلات بالطاقة :

أ- تحمل هوائى .
ب - تحمل لاهوائى

ثالثاً : تقسيم من حيث طبيعة الأداء :

أ- تحمل عضلى ثابت .
ب - تحمل عضلى حركى

رابعاً : تقسيم نوعى :

أ - التحمل العام .
ب - التحمل الخاص .

خامساً : تقسيم مركب :

أ - تحمل قوة .
ب - تحمل سرعة .

وينقسم تحمل السرعة إلى :

١- تحمل سرعة قصوى .
٢- تحمل سرعة أقل من القصوى

٣- تحمل سرعة متوسطة .
٤- تحمل سرعة متغيرة .

٤- الرشاقة :

أ - الرشاقة العامة .
ب - الرشاقة الخاصة .

٥- المرونة :

أولاً : من حيث اشتراك قوة خارجية :

أ - مرونة إيجابية .
ب- مرونة سلبية .

ثانياً : من حيث نوع النشاط الممارس :

أ - مرونة عامة .
ب- مرونة خاصة .

ثالثاً : من حيث العمل العضلى :

- أ- مرونة ثابتة .
ب - مرونة حركية .

٦- التوافق :

- أ- التوافق العام .
ب- التوافق الخاص .

(٣٥ - ٢٦)

أهمية الإعداد البدنى فى الكرة الطائرة :

ويذكر " على فهمى البيك ، شعبان ابراهيم محمد " (١٩٩٨) أن الإعداد البدنى العام يهدف إلى الارتقاء بالقدرات البدنية بصفة عامة بهدف رفع لياقة اللاعب كرياضى ، وإعداده لبذل وتحمل الجهد البدنى فى النشاط الرياضى عامة . أما الإعداد البدنى الخاص فإنه يعنى الإرتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً فى الكرة الطائرة حتى يتمكن من أداء فنونها وحركاتها بسهولة . ويجب أن يوجه الإعداد البدنى العام للاعب أساساً إلى تنمية القدرات البدنية التى تؤثر إيجابياً على تخصصه الرياضى ، بحيث يأخذ الطابع المساعد ويعطى التشكيل الأساسى لتحقيق الإعداد المستقبلى الخاص بها . وعادة ما يكون الدور الرئيسى للإعداد العام فى المراحل الأولى هو الإرتقاء باللاعب من حيث تحسين المستوى الصحى ، ومستوى نمو القدرات البدنية والإمكانات الوظيفية له . ويتحقق هذا الإعداد البدنى العام بواسطة التدريبات المتنوعة العامة فى التحمل الهوائى والمرونة والقوة والتحمل العضلى . ومع ارتفاع مستوى الإنجاز الرياضى ، فإن هذه العلاقة تتغير فى اتجاه زيادة هذه التدريبات إلى جانب الإعداد الخاص ، والتى يضاف إليها القدرة والسرعة والرشاقة والتوافق . وتتوقف العلاقة بين الإعدادين العام والخاص على سن اللاعب ومستوى انجازه الرياضى ، وتخصصه فى اللعب جنباً إلى جنب مع خصائصه الفردية ومستوى حالته التدريبية . (٤١ : ٢٣-٢٤)

ويذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) أن التدريب فى فترة الإعداد العام يهدف إلى رفع مستوى الإعداد البدنى العام واتساع إمكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية للجسم وتحقيق الأسس البدنية والفنية والنفسية للإرتقاء بالنتائج . ويتم التركيز فى الفترة الإعدادية على رفع كفاءة إمكانات إعادة بناء اللاعب سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية . ومن أهم الواجبات للإعداد فى الفترة الأولى من فترة الإعداد العام هو رفع مستوى مقدرة اللاعب لتحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة ، وتتراوح نسبة التمارين العالية التى تعمل على رفع التحمل العام ما بين ٧٠ ٪ : ٨٠ ٪ من وقت التدريب . (١ : ٣١٠)

كما يشير " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٨) أن التدريب فى فترة الإعداد الخاص يهدف إلى تحقيق الحالة التدريبية العالية ، وفيها تزداد التمارين الخاصة التى تقترب من طبيعة المنافسة ، كما تشمل أيضا تمارين القدرات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص . ويغلب على الحمل الكلى للتدريب الاتجاه إلى التخصص فى الكرة الطائرة . ويراعى الإهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة ، ويجب الأخذ فى الاعتبار فى هذه المرحلة أن وسائل الإعداد الخاص لاتوزع على مراحل الفترة الثانية من الإعداد بالتساوى ، بل ينبغى مراعاة تنمية مقدارها تدريجيا حتى نهاية هذه الفترة ولا يجب إغفال ضرورة الحفاظ على المستوى الذى تم تحقيقه سابقا من الإعداد البدنى العام حيث أن الحفاظ عليه طوال هذه الفترة يعتبر من أهم قواعد عدم اهتزاز مستوى الحالة التدريبية للاعب . إلا أن محتوى تمارين الإعداد العام تختلف فى هذه الفترة إلى حد كبير تمشياً مع زيادة الثقل النوعى بالتمارين القريبة من الإعداد الخاص مع أنه يسمح بالحفاظ على مستوى الإعداد العام و إعطاء الظروف المثالية لنمو الحالة التدريبية الخاصة ويسهل تشكيل الارتباطات الخاصة الدقيقة بين قدرات الفورمة الرياضية للاعب . (٥٦ : ٢٨٩ - ٢٩٠)

وتؤكد "ألين وديع فرج " (١٩٩٠) على أهمية الإعداد البدنى الخاص للاعب الكرة الطائرة لعدة عوامل منها عدم ارتباط اللعبة بزمان معين مما يترتب عليه استمرار المباراة لفترة زمنية طويلة ، والذى يتطلب توافر مكون التحمل الدورى التنفسى (اللياقة الهوائية) كما أن ضرورة الانتقال السريع للاعب من الدفاع للهجوم أو العكس طوال اللعب ستتطلب توافر قدرات السرعة الحركية والانتقالية وسرعة رد الفعل (اللياقة اللاهوائية) . كما يتطلب الأداء المتكرر للوثب العمودى والوثب من الخلف للأمام للقيام بأداء مهارات الضرب الهجومى من المنطقة الأمامية أو الخلفية وكذلك الإعداد بالوثب والإرسال الأمامى من أعلى بالوثب قدرة القدرة العضلية (الانفجارية) وأيضا تحتاج مهارات الكرة الطائرة توافر قدرة المرونة فى مفاصل كل من راس اليد والمرفق والكتف والركبتين ورسغ القدمين والعمود الفقرى . كما تحتاج المهارات الفنية فى الكرة الطائرة التى تتطلب تغيير الاتجاه والاتزان والدرجات والسقوط إلى توافر قدرة الرشاقة . وأيضا تحتاج جميع مهارات اللعبة من إرسال و إستقبال و إعداد وهجوم وصد ودفاع عن الملعب إلى توافر قدرة تحمل القوة لضمان الاستمرارية فى لعب الأشواط بدون تعب ، هذا بالإضافة إلى أهمية توافر قدرة التوافق والدقة لدى اللاعبين وأهمية الدقة فى توجيه الضربات إلى ثغرات المنافس مع الحفاظ على أمنهم وسلامتهم . (٨ : ٢٢٠ - ٢٢١)

ويذكر " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) أن فترة الإعداد للمنافسات هى الجزء النهائى من الفترة الإعدادية حيث يتم التركيز فيها على تحويل وتوجيه كلا من الاعداد العام والاعداد الخاص إلى الإستخدام الفعلى والحقيقى الكامل للمنافسة . وهى بمثابة التكيف المسبق لتعويد اللاعبين على نظام العمل خلال المنافسات كما يجب فى نهاية هذه الفترة أن يكون الشكل الخاص بدورات الحمل الأسبوعية مماثلاً للمنافسات الفعلية . (٤٧ : ٣٠٦)

مكونات اللياقة البدنية وكيفية تطوير وتنمية كل قدرة وعلاقة كل قدرة من القدرات البدنية بمهارات الكرة الطائرة ؛

التحمل العضلى (تحمل القوة) وتطويره " Power Endurance " ؛

يعرف " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) التحمل على أنه قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية . لذلك فإنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب . وكلما كانت مقاومة الجسم لظاهرة التعب أكبر كلما تمكن الفرد من الاستمرار فى بذل الجهد لمدة أطول . ويعنى ذلك قدرة المجموعات العضلية على الاستمرار فى الانقباض عن طريق الاستمرار فى ورود الطاقة الاكسوجينية على خلايا العضلة ، تلك التى يتحكم فيها الجهاز الدورى والتنفسى وسرعة التخلص من النواتج الضارة . وينقسم التحمل إلى نوعين أساسيين هما : التحمل العام (اللياقة العامة) ، والتحمل الخاص (اللياقة الخاصة بالنشاط الممارس) . (٤٧ : ١٧٢-١٧٣)

ويشير " مفتى ابراهيم حماد " (١٩٩٨) أن التحمل من مكونات القدرات البدنية الهامة والضرورية للياقة للاعبى الكرة الطائرة والتى يتم فيها تحديد المستوى من خلال مستوى القلب والرئتين والدورة الدموية أو الأنشطة البدنية التى تتطلب فترات طويلة من المجهود البدنى . وهو يعبر عن مدى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى فى امداد عضلات جسم الناشئ بحاجتها من الأوكسجين والتى تمكنه من الإستمرار فى الأداء العمل لفترات طويلة نسبياً . (٥٦ : ١٤٨)

ويذكر " عادل عبد البصير (١٩٩٩) " عن كلام " مور هاوس Mor Hous " ، " راش Rash " إلى استخدام مصطلح التحمل العضلى وينظر إليه كأحد العناصر المرادفة للقوة العضلية . (٣١ : ٩٩)

كما يعرفها يحيى الحاوى (٢٠٠٠) بأنها " المقدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود الرياضى عند الهجوم وكذلك الدفاع " . (٦١ : ٥١)

ويعرفها " عبد العاطى عبد الفتاح " و " خالد زيادة " (٢٠٠٢) بأنه كفاءة الفرد أو قدرة أجهزة الجسم الحيوية على مقاومة التعب أثناء مجهود يتميز بالإستمرارية فى وجود مقاومات تتميز بدرجة متوسطة . (٣٥ : ٣١)

ويشير " أكرم زكى خطابية " (١٩٩٦) ان " التحمل العضلى يعد من القدرات البدنية الهامة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة وذلك لحاجة اللاعب المستمرة لأداء عملية الضرب والصد بصورة مستمرة بصورة متكررة على الشبكة ، وتظهر أهمية التحمل العضلى فى عضلات الرجلين أيضاً فى الدفاع عن الملعب من خلال التحركات المستمرة والتوقفات المتكررة ، والتغيير فى الاتجاه والوثب لأعلى والتغطية لمسافات قصيرة للاعب الذى يقوم بالضربات الهجومية " (٥ : ٢٥٨)

الشروط الواجب مراعاتها عند تنمية التحمل العضلى والهوائى للاعبى الكرة الطائرة :

يتم تطوير التحمل العضلى والهوائى فى الكرة الطائرة من خلال أساليب متعددة مثل زيادة فترة التدريب بالنسبة للوحدة التدريبية الواحدة من ٢ - ٣ ساعات مع مراعاة الاحتفاظ بثبات شدة وحجم التدريب وارتباطها بالواجبات البدنية والمهارية والخططية فى الكرة الطائرة . كما يتم تطوير التحمل الهوائى أيضاً من خلال تقصير زمن المسافة مع زيادة الشدة أو بإطالة مدة المنافسة مع انخفاض مناسب للشدة أو بزيادة عدد الأشواط من ٥ أشواط إلى ٧ أشواط أو بزيادة عدد النقاط للأشواط الواحد من (٢٥ - ٣٥ نقطة) . وتعد طريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة هما أنسب الطرق لتنمية التحمل الهوائى .

(٣٤ : ١٢٤) ، (٤٧ : ١٧٧)

كما يتفق " عبد العاطى عبد الفتاح " و " خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) مع " عادل عبد البصير " (١٩٩٩) على أن تنمية تحمل القوة يمكن ان تتمى كالتالى :

- شدة الحمل : يستخدم اللاعب مقاومة تتراوح ما بين (٥٠ - ٧٠ ٪) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله .
- حجم الحمل : يتراوح تكرار التمرين الواحد ما بين (٢٠ - ٣٠ مرة) أو أكثر وتكرار التمرين الواحد من (٤ - ٦) مجموعات .
- فترة الراحة : فترات الراحة تكون غير كاملة وتتراوح مدتها من (١ - ٢ دقيقة)

تعتبر طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة هى أنسب طريقة لتنمية تحمل القوة مع مراعاة الارتفاع فى الحجم . (٣٥ : ٣١ - ٣٢) ، (٣١ : ١٢٠)

ارتباط تحمل القوة بالكرة الطائرة :

ويشير "عبد العاطى عبد الفتاح السيد" (٢٠٠٥) إلى أنه يعتبر تحمل القوة من القدرات الهامة والضرورية للاعب الكرة الطائرة لأنه يحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة ومتوالية والتي تتمثل في تكرار الضرب الساحق بصورة مستمرة على الشبكة ، وكذلك تكرار اللاعب المعد والذي يقوم بالإعداد مع الوثب طوال المباراة ، وتزداد أهميته فى عضلات الرجلين للاعبى الكرة الطائرة حيث يعتمد اللاعب فى الدفاع عن الملعب على التحركات السريعة والتغيرات المتكررة فى الاتجاه والقفزات المتكررة لأعلى والتغطية لإستقبال الإرسال وتكرار الإندفاعات لمسافات قصيرة لتنفيذ الأداءات المختلفة . (٢٩ : ٣٦)

القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Power Strength :

يرى "بارو وماكجى Barrow & Mchjee" (١٩٧٣) ان الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية فى العضلات تعتبر من متطلبات الأداء الرياضى فى المستويات العالية وان هذا العامل من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين ، إذ أن ما يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما فى شكل متكامل لأحداث الحركة القوية السريعة من أجل تحقيق الأداء الفائق . (١٩ : ٦٣)

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن هناك اتفاق بين مفهوم القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية حيث أن القوة تتميز بسرعة مركبة من صفتى القوة العضلية والسرعة ولكن يذكر محمد حسن علاوى عن لارسون ويوكم ان يشترط لتوافر عنصر القوة المميزة بالسرعة فى الفرد أن يتميز بدرجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من المهارة الحركية التى تهيئ أسبابها بالتكامل بين صفة القوة العضلية وصفة السرعة . (٩٩ : ٤٧)

ويعرفها محمد صبحى حسانين (١٩٩٧) نقلاً عن هارا " Haree " بكونها " قدرة الفرد فى التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة " . ونقلاً عن " كلارك Clarke " بكونها " القدرة على اطلاق أقصى قوة عضلية فى أقل وقت ممكن " (٤٥ : ٥٠)

ويذكر " كمال درويش " ، "محمد صبحى حسانين" (١٩٩٩) إلى أن (القوة المميزة بالسرعة) أو (سرعة القوة) " explosive power " كما يطلق عليها علماء الشرق (الإتحاد السوفيتى ، ألمانيا الشرقية) ، أو (القدرة العضلية) " Muscular Power " كما يطلق عليها علماء الولايات المتحدة الأمريكية إحدى الصفات المركبة " Complex Eigen

" Shaft من مكونى " القوة العضلية " و " السرعة " ، ولكن ليس بالضرورة أنت يكون توفرهما دليلاً على توفر القوة المميزة بالسرعة (القدرة) ، إذ يتطلب الأمر المقدرة على دمجهما معاً فى عمل متفجر . (٤٥ : ٤٥)

وتعرف "خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع" (٢٠٠١) القدرة العضلية بأنها مقدرة العضلات على إخراج أقصى قوة فى أقل زمن ممكن . (٢٢ : ٦٥)

يعرفها " عبد العاطى عبد الفتاح " و " خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) بأنها " قدرة الفرد فى التغلب على مقاومات مختلفة تتميز بشدة أقل من الأقصى فى زمن أقل من القصوى وهى مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) . (٣٥ : ٢٩)

أهمية القوة المميزة بالسرعة فى رياضة الكرة الطائرة :

يذكر " عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) " تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية فى رياضة الكرة الطائرة ، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أداء مهارة الإرسال من أعلى لكى يصل إلى ملعب المنافس وكذلك تنفيذ الأنواع المختلفة من التمريض من أعلى سواء باليدين أو باليد الواحدة ، وعند أداء اللاعب لمهارة حائط الصد بأنواعه الثلاثة وكذلك عند أدائه للضربات الهجومية التى تتميز بقوة متوسطة ، كما تستخدم القوة المميزة بالسرعة فى تنمية السرعة الانتقالية أثناء وصول اللاعب إلى الكرة قبل ملامستها للأرض فى بعض المواقف الدفاعية ، ولكى يحقق اللاعب مستوى جيد فى هذه الصفة لابد وأن تتوفر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارات الحركية . (٣٥ : ٢٩)

تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يرى إيهاب عزت عبد اللطيف (٢٠٠٣) أنه يجب تنمية القوة المميزة بالسرعة كصفتين منفصلتين أولاً ثم بعد ذلك يتم التدرج فى تنميتها كصفة مركبة وذلك باستخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتى تساعد على تنمية العضلات العاملة فى المهارات الهجومية والدفاعية . (١٢ : ٢١)

وعليه يكون تنمية القوة المميزة بالسرعة كالاتى :

١- **شدة الحمل** : يستخدم اللاعب مقاومات تتراوح ما بين (٥٠ - ٧٥ ٪) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

٢- **حجم الحمل** : يتراوح عدد مرات التكرار التمرين الواحد ٢٠ مرة وتكرار المجموعات يتراوح ما بين (٤ - ٦) مجموعات مع مراعاة استخدام السرعة فى التكرار .

٣- **فترة الراحة** : يستطيع اللاعب العودة إلى حالة الإستشفاء ما بين (٣ - ٥ ق)

وتعتبر طريقة التدريب التكرارى وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة هما أفضل الطرق المناسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة . (٣٥ : ٢٩ - ٣٠)

ارتباط القوة المميزة بالسرعة (القدرة) بالكرة الطائرة :

يذكر " عبد العاطى عبد الفتاح " (١٩٩٨) أنه تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية فى رياضة الكرة الطائرة ، حيث يحتاج لاعب الكرة الطائرة إلى تنمية هذه الصفة خاصة عند أداء مهارات الارسال من أعلى وأنواع التمير المختلفة سواء باليدين أو بيد واحدة ، وعند أداء مهارة الصد بأنواعه الثلاثة وكذلك عند أدائه ضربات هجومية والتي تتميز بقوة متوسطة.

كما تستخدم فى تنمية السرعة الانتقالية أثناء وصول اللاعب إلى الكرة قبل ملامستها للأرض فى بعض الماقف الدفاعية ، ولكى يحقق اللاعب مستوى جيد فى هذه الصفة لابد وان تتوفر لديه درجة عالية من القوة العضلية والسرعة والمهارات الحركية . (٣٦ : ٢٧)

وقد ايدت العديد من الدراسات " جورج مور Goerge Moore " (١٩٨٥) (٦٨) ، " محمود حمدى " (١٩٨٧) (٥٢) ، " عفاف محمد " (١٩٩٧) (٣٨) ، " عائشة محمود " (٢٠٠٥) (٣٢) أهمية القوة المميزة بالسرعة للاعبى الكرة الطائرة وذلك نظراً لما تحتاجه رياضة الكرة الطائرة من قدرة عالية على الوثب وقوة متفجرة فى الذراعين فعليه تكون القوة المميزة بالسرعة Explosive Power أكثر ارتباطاً بالأداء المهارى فى الكرة الطائرة .

السرعة Speed :

ويذكر " بسطويسى أحمد " (١٩٩٩) أن السرعة فى المجال الرياضى تعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة فى التحسين والنقد بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة و الأنشطة التى تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة و بذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركى الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلى والعصبى ، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف الآتية :

- " إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركى والذى يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلى فى أقل زمن " .
- " القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة فى أقل زمن ممكن " .
- " أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع " .

(١٣ : ١٤٨)

كذلك تشير " إيلين وديع فرج " (١٩٨٧) أنه نظراً لأهمية مكون السرعة للاعبى الكرة الطائرة علينا أن نختار اللاعبين ممن يملكون الأساس الوراثى لهذا العنصر ، والذى يعتمد على نسبة الألياف البيضاء فى الجسم حيث أن رياضة الكرة الطائرة تستلزم سرعة الحركة فى مسافات قصيرة " . (٧ : ١٧٨)

ويذكر " عبد العاطى عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) أن السرعة من الصفات البدنية الهامة فى الكرة الطائرة حيث انها مرتبطة بتتابع الانقباض العضلى والتردد عند الأداء الحركى بصفة عامة ، وهو مكون أساسى لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة التى ترتبط بزمن فى الداء . وتؤثر السرعة فى الصفات البدنية الأخرى ، فهى ترتبط بالقوة مكونه ما يسمى " القدرة " وكذلك ترتبط بعناصر أخرى كاتحمل والرشاقة وغيرها من الصفات البدنية . (٣٥ : ٤٢)

تنمية السرعة :

يعرفها مفتى إبراهيم (٢٠٠١) بأنها " هى المقدرة على سرعة التحكم فى أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركى وضبطه " .

و أن هناك خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي :

- أ- تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلى .
- ب- تمرينات القوة المميزة بالسرعة (الحركات المقذوفة أمام المقاومات) بدءاً من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى .
- ج- تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية .
- د- تمرينات المط المعكوس (البليومتري) .
- هـ- تمرينات التحمل خلال السرعة مع مايلى :
 - الضبط والتحكم خلال السرعات العالية .
 - شدة تتراوح ما بين ٨٥ : ١٠٠٪ من أقصى سرعة .
- و- تطبيقات السرعة وتحمل السرعة فى المنافسات ، والتي تشتمل على تطبيقات واقعية فى الرياضة التخصصية .
- ز- تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة فى الرياضة التخصصية والتي تعمل على الوصول إلى سرعات أعلى من السرعات المعهودة .

(٥٧ : ١٥٢ ، ٢٠٥)

مكونات حمل التدريب للالعاب الجماعية :

- شدة أداء التمرين = ٩٠ : ١٠٠٪ .
- زمن الأداء = ١٠ : ٣٠م للالعاب الجماعية .
- فترات الراحة = حتى استعادة الشفاء دونما هبوط لإستثارة الجهاز العصبى المركزى .
- عدد مرات تكرار التمرين = ١٠ : ٥ مرات وطبقا لطبيعة شدة الأداء ومسافته وزمنة .

ارتباط السرعة بالكرة الطائرة :

يرى " روزنشال جارى Rosenthal Gary " (١٩٨٣م) إن لعبة الكرة الطائرة هي لعبة الكرة السريعة حيث تتوالى فيها الإندفاعات السريعة فى شتى الإتجاهات فى أوقات متتابعة وفى مسافات قصيرة ، ويكون مطلوب زيادة السرعة فى الإندفاعات المفاجأة فى مسافات قصيرة متكررة خلال المباراة فى الكرة الطائرة . (٧٩ : ١٦١ - ١٦٥)

ويذكر " هورست باكي Horst Bake " (١٩٧١) أن أهمية عنصر السرعة بأنواعه المختلفة الإنتقالية والحركية ورد الفعل - في أداء المهارات الأساسية كالضرب الساحق و حائط الصد والإرسال ، التحرك للدفاع والوصول لمكان الكرة في الوقت المناسب وذلك لارتفاع توقيت اللعب ومفاجأة المنافس بهجوم خاطف ، وعند محاولة المدافع إيقاف هجوم المنافس ، وما يتخلل اللعب من مفاجآت كثيرة، مما يستلزم من اللاعب إكتساب هذا العنصر في أداء المهارات والتحرك الصحيح بتوقيت سليم وهذا يتطلب سرعة التلبية للتحرك للمكان المناسب لصد الكرة .

الرشاقة Agility :

ويرى " عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب " (٢٠٠٠) أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير إتجاهه بسرعة وإتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء ، بالأداء أو بدونها كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه ، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجري فجأة وبسرعة وكيف يخدع منافسه بتغيير الاتجاه أثناء الجري وبالوقوف المفاجيء ، وكيف يثب عاليا في التوقيت السليم . (٣٧ : ٢١١)

وترى " ألين وديع فرج " (١٩٩٠) أن الرشاقة تتحسن من خلال العديد من فرص اللعب التي تحول اللاعب من حركة إلى أخرى بسرعة هادفة حسب المواقف المفاجئة العديدة ، كما أن حركة طيران الكرة المفاجئ من المنافس ينمى سرعة تغيير اللاعب لاتجاهه وسرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات تلك المواقف المتغيرة . (٨ : ٥٥)

ويتفق كلا من " ألين وديع فرج " (١٩٩٠) ، " على فهمي البيك " (١٩٩٢) على أن الرشاقة تعنى قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه المختلفة أو سرعة تغيير الاتجاهات على الأرض أو في الهواء و اتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين . وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وتحسينها خاصة تلك التي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية في التوافق الحركي . كما تكون الرشاقة ذات أهمية كبيرة في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل والأتزان . أيضاً تتضح ميزة الرشاقة في أنها تمكن الفرد من إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد وفي أداء حركي تحت ظروف متغيرة ومختلفة إلى درجة كبيرة من الدقة .

ويشير تامر محمد طلعت (١٩٩٩) أنه يرى البعض الآخرون أن الرشاقة هي " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين كاليدين أو القدم أو الرأس مثلاً". (١٤ : ١٥)

يشير " محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم " (١٩٩٧) إلى أن الرشاقة من القدرات البدنية الهامة للاعب الكرة الطائرة نظراً لصغر الملعب مما يؤثر على تحديد المساحات لكل لاعب أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي يتطلب من اللاعب سرعة تغيير اتجاه اوضاع جسمه سواء على الأرض أو في الهواء داخل هذه المساحات خاصة في مهارات الإعداد مع الوثب وحائط الصد والضربة الهجومية والإرسال بالوثب والدفاع عن الملعب مما يستلزم سرعة تغيير اللاعب لإتجاهه أثناء هذه التحركات أثناء الجري والوثب والتحركات للأمام والخلف والطيران والغطس . (٥٠ : ١٤٠)

تنمية الرشاقة :

يذكر " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (٢٠٠٠) أن تنمية درجة عالية من الرشاقة والمقدرة على التحكم في الجسم يتطلب تدريب القوة لكل من الرجلين والجذع ، وتدريب القدرة المتفجرة لتحسين كفاءة التحركات الجانبية وتغيير الإتجاهات والوثب العمودي ، وتدريب السرعة لتحسين سرعة الإنطلاق والمقدرة على تزايد السرعة بالإضافة إلى تحسين طول وتردد الخطوة . (٣٧ : ٢١١)

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

- عدد مرات التدريب في الأسبوع = ٣ : ٤ جرات .
- شدة أداء التمرين = ٩٥ : ١٠٠ % .
- زمن الأداء = ٧ : ١٠ مرات .
- فترات الراحة = تقترب من الراحة التامة .
- عدد مرات تكرار التمرين = ٣ : ٤ مجموعات .

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

وتعرف " سهير محمد محمد " (١٩٩٣) الإعداد المهارى بأنه " كل الإجراءات التى يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى الأداء لجميع المهارات الأساسية للنشاط التخصصى بحيث يمكن للاعب أن يؤديها بصورة آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة . (٢٨ : ٦٥)

ويذكر " مفتى إبراهيم حماد " (١٩٩٨) أن الإعداد المهارى يعنى كافة العمليات التى تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الفنية وبهدف وصولهم فيها إلى أعلى درجة ممكنة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية والدافعية التى تسمح بها قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد فى الجهد . (٥٦ : ١٧٩)

و يشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٧) أن تهدف عملية الإعداد المهارى إلى تعليم المهارات الفنية التى يستخدمها اللاعب أثناء المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية . والإتقان التام للمهارات الفنية من حيث أنه الهدف النهائى لعملية الإعداد المهارى يعد الأساس للوصول إلى أعلى المستويات . (٤٧ : ٢٥٧)

يتفق كل من جاك رامسى " Gack Ramsey " (١٩٧٠) ، بوب بوب كوتزى " Bob Cottsey " (١٩٧٤) ، فيك أمبليير " Vic Ambler " (١٩٧٩) ، ميلورد بارينس " Milard Barnes " (١٩٨٠) أن الطريق الأوضح للفوز يتحقق من خلال الدفاع اليقظ فالفريق الذى يتميز بمهارات دفاعية جيدة يمتلك القدرة على التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم ويكون أكثر تماسكاً عن الفريق الذى يعتمد على الهجوم فقط حيث تعد كفاءة المدافعين الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال المباراة . (٧١ : ٤٨) ، (٦٤ : ٣٠) ، (٨٤ : ٣٤) ، (٧٧ : ٨٢)

أ- مواصفات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة والخصائص المميزة له :

حيث حدد بعض الخبراء المتخصصين فى مجال الكرة الطائرة بضرورة توافر بعض الخصائص التى يجب أن يميز بها الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ، حتى تتضمن الإنجاز الأمثل لهذه المهارات ، وعليه يمكن أن تتحدد بهذه الخصائص أو المواصفات فى الآتى :

- الإقتصاد فى بذل الجهد .

- السرعة فى انجاز الواجب المحدد .

- الدقة والإنسيابية في الأداء .
- التحكم والدقة في الأداء .
- مرونة الحركة .
- التوافق بين عناصر الحركة .
- التوقيت والتوقع الحركي .
- التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة .

(٢٣ : ٢٧ - ٢٨)

خصائص الكرة الطائرة :

- صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة حيث يبلغ مساحته (٩×١٨ م) وعدد لاعبيه (٦) لاعبين .
- سرعة سير الكرة الطائرة أثناء الإرسال والضرب الساحق ١٢٠ كجم / ساعة .
- سرعة تغير مراكز اللعب بين اللاعبين عند تنفيذ بعض الواجبات الهجومية والدفاعية .
- عدم إستقرار الكرة على اليدين أو الساعدين .
- إستمرار الكرة في الهواء وعدم سقوطها على الأرض .
- لمس الكرة بأطراف الأصابع لجزء بسيط من الكرة وليست بكاملها .
- تحديد القانون لعدد لمسات الكرة لكل لاعب للفريق بصفة عامة .
- وجوب لمسات الفريق للكرة بلمسات خاصة مثل الأصابع والساعدين وأي جزء من الجسم طبقا لتعديلات القانون الدولي .
- تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين .
- يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة و الملاعب المغطاة على السواء .
- لا يوجد فيها إحتكاك جسمي مع المنافس إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر .
- تعتبر لعبة ترويحية للإسترخاء وقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى كونها رياضة أوليمبية لها متطلباتها البدنية العالية .
- يمكن أن تقدم للمدرب متعة التفكير العقلي المشابهة للعبة الشطرنج ، والتشكيلات الخطئية والتحركات والتبديلات وإستخدام الأوقات المستقطعة وترتيب اللاعبين كلها لها تنويعات عديدة ولها تأثيرها على نوعية ونتائج المباراة .

- من أكثر الرياضات شعبية وممارسة ، حيث يبلغ عدد ممارسيها حوالى ٨٠ - ٥٠ مليون مشترك فى العالم .
- لا تتحدد بزمن معين .
- ليس فيها تسليم وتسلم كاللعبات الأخرى حيث يتم اللعب باللمس وليس المسك .
- الهدف الذى يصوب عليه اللاعب هو ملعب الكرة الطائرة .

(٨٢ : ٧) ، (٢٧ : ١٥) ، (٢٧ : ١٤ - ١٥) ، (٦ : ٤٨ - ٥١)

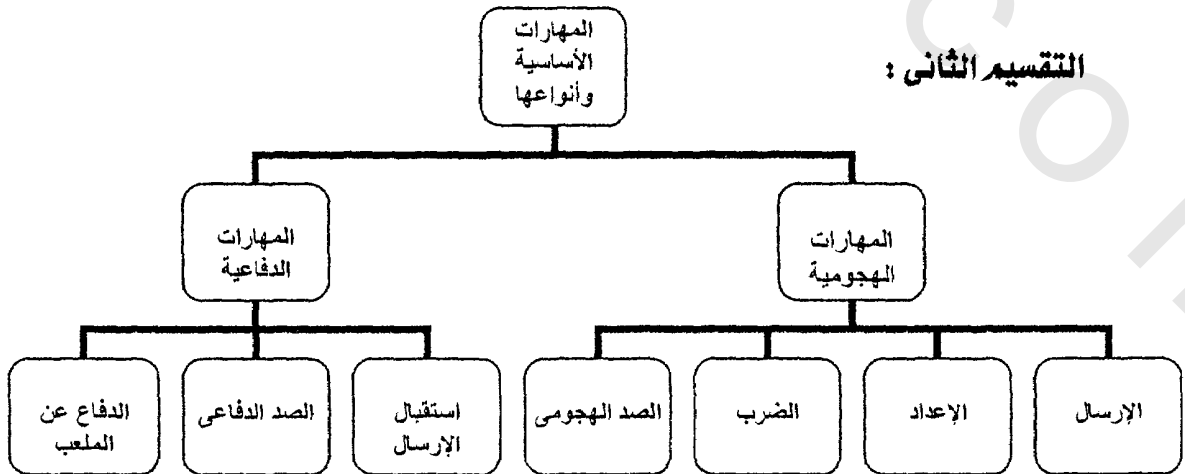
وقد تناولت العديد من المراجع التصنيفات المختلفة للمهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بأكثر من شكل وأكثر من أسلوب إلا أنها اتفقت فى التقسيم الأساسى للمهارات وهى كآلاتى :

المهارات الفنية فى الكرة الطائرة :

التقسيم الأول :

- الإرسال .
- الإعداد .
- الضرب الساحق .
- إستقبال الإرسال .
- الدفاع عن الملعب .
- حائط الصد .

التقسيم الثانى :



شكل (٢-٢)

المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة

التقسيم الثالث :

- مهارات تؤدي بيد واحدة
 - الإرسال.
 - الإعداد.
 - الضرب الساحق.
 - الصد بيد واحدة.
- مهارات تؤدي باليدين
 - استقبال الإرسال.
 - الإعداد.
 - حائط الصد.
 - الدفاع عن الملعب (باليدين من الوقوف أو من الحركة).

الدفاع عن الملعب (الدرجات الجانبية).

الدرجة الأمامية (الغطس) .

التقسيم الرابع :

- مهارات تؤدي من الثبات
 - الإرسال.
 - استقبال الإرسال.
 - الإعداد.
 - الدفاع عن الملعب.
- مهارات تؤدي من الحركة
 - الإرسال الساحق.
 - الإعداد بالوثب.
 - الضرب الساحق.
 - حائط الصد .

التقسيم الخامس :

- مهارات داخل الملعب
 - ١- الإستقبال
 - ٢- الإعداد
 - ٣- الدفاع عن الملعب
 - ٤- الضربات الهجومية
 - ٥- حائط الصد .
- مهارات خارج الملعب
 - ١- الإرسال
 - ٢- الإعداد
 - ٣- الدفاع عن الكرة
 - ٤- الضربات الهجومية

التقسيم السادس :

- مهارات قريبة من الشبكة
 - ١- الضربات الهجومية
 - ٢- الإعداد
 - ٣- حائط الصد
 - ٤- الدفاع عن الملعب
- مهارات بعيدة عن الشبكة
 - ١- الإستقبال
 - ٢- الإرسال
 - ٣- الدفاع عن الملعب
 - ٤- الضرب الهجومي الخلفي

التقسيم السابع :

المنطقة الخلفية	المنطقة الأمامية
١- الضرب الهجومي الخلفي	١- الضربات الهجومية
٢- الإعداد	٢- الإعداد
٣- الدفاع عن الملعب	٣- حائط الصد
٤- الإستقبال	

التقسيم الثامن :

مهارات من أعلى	مهارات من أسفل
١- الإرسال من أعلى	١- الإستقبال
٢- الضربات الهجومية	٢- الدفاع عن الملعب
٣- الإعداد	٣- الإرسال من أسفل
٤- حائط الصد	

التقسيم التاسع :

نحو الخصم	نحو الزميل
١- الضربات الهجومية	١- الإعداد
٢- الإرسال	٢- الإستقبال
٣- حائط الصد	٣- الدفاع عن الملعب
	٤- حائط الصد .

(١٥ : ٨٣) ، (١٢ : ٧٥) ، (٢٧ - ٢٥ : ٦٩) ، (٧٣ ، ٥٣ ، ٢٨ : ٦٦) ، (٦٤ : ١٥)

ومن العوامل التي تزيد من أهمية الأداء المهارى فى الكرة الطائرة ما يلى :

- سرعة سير الكرة أثناء الإرسال والضرب الساحق .
- سرعة تغير مراكز اللعب بين اللاعبين عند تنفيذ بعض الواجبات الدفاعية والهجومية .
- عدم استقرار الكرة على اليدين والساعدين لفترة طويلة .
- لمس الكرة بأطراف الأصابع لجزء بسيط من الكرة وليست بأكملها .
- تحديد القانون لعدد لمسات الكرة لكل لاعب وللفريق بصفة عامة .
- صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة (١٨ × ٩ م) .

(٨٥ : ٣٥)

- مهارات الاستقبال والدفاع عن الملعب قيد البحث :

أولاً : مهارة استقبال الإرسال :

ويشير " مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) " أن الإعداد المهارى يعنى كافة العمليات التى تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعليم المهارات الفنية ويهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة ممكنة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسانية والدفاعية التى تسمح بها قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد فى الجهد . (٥٦ : ١٧٩)

وينفق جميع الخبراء والمتخصصون فى الكرة الطائرة على أن المهارات الفنية تتضمن الإرسال واستقبال الإرسال والإعداد والضرب الهجومي والصد والدفاع عن الملعب . ويقصد بالمهارات الفنية بأنها هى القدرة على أداء عمل حركى فى النشاط الرياضى التخصصى بصورة تتميز بالسهولة والدقة والإقتصاد فى بذل الجهد

ويقسم " محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم أحمد " (١٩٩٧) المهارات الفنية " إلى مجموعتين أحدهما المهارات الهجومية والأخرى المهارات الدفاعية وتتضمن المهارات الهجومية الإرسال ، والإعداد ، والضرب الساحق ، أما المهارات الدفاعية فهى استقبال الإرسال والصد والدفاع عن الملعب . وتؤدي بعض هذه المهارات إما بيد واحدة أو باليدين معاً ، كما تؤدي بعض هذه المهارات أيضاً من الثبات أو من الحركة وهناك مهارات أيضاً تؤدي بعضها من داخل الملعب والبعض الآخر يؤدي من خارج الملعب ومهارات تؤدي قريبة من الشبكة ومهارات تؤدي بعيدة عن الشبكة . وأيضاً هناك مهارات تؤدي من أسفل ومهارات تؤدي من أعلى . ومهارات تؤدي نحو الزميل ومهارات تؤدي نحو المنافس مباشرة هذا بالإضافة إلى أن هناك مهارات تؤدي من المنطقة الخلفية . (٥٠ : ١٦٠)

ويذكر " على حسنين حسب الله " (٢٠٠٠) أنه يتم "استقبال الإرسال " باستقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل وهيئتها للاعب المعد أو للزميل فى الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها بالساعدين من أسفل لأعلى أو بالتمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل لها . ويعد استقبال الإرسال أحد المهارات الدفاعية الهامة فى الكرة الطائرة ، وأى خطأ فيها يؤدي إلى فوز الفريق المنافس بنقطة مع الحصول على الإرسال . كما تؤثر نوعية استقبال الإرسال على عمليتي الإعداد والهجوم التاليين . ولذلك فإنه ينبغي توافر إمكان رفع الكرة عالية مع دقة توجيهها للزميل المعد . ويتم استقبال الإرسال بطريقة تضمن حسن رفعها لتوصيلها للزميل وترجع القدرة على التحكم فى رفع الكرة إلى كبر مساحة المنطقة التى تلامسها على الساعدين عند لعبها . وهى تعتبر مهارة مستقلة وغير متعلقة بباقي أفراد الفريق . (٤٠ : ١٠٠)

ويشير " ستيفن د. فريزر Stephen D.Fraser " (١٩٩٨) إلى أن النجاح فى استقبال الإرسال ربما يكون العنصر الحاسم لنجاح الهجوم لفريق الكرة الطائرة وبالتالي الفوز بالمباراة ، حيث أن استقبال الكرة بصورة سيئة يقلل من إمكانية الهجوم القوى المؤثر ويصبح الهجوم هزئياً ، لذا فإن هناك اعتبارين هاميين لنجاح عملية استقبال الإرسال أحدهما وهو الإعتبار الأساسى على الإطلاق وهو اللاعبين المستقبليين وتشكيل الإستقبال أثناء عملية الإرسال.

(٨١ : ٣١)

ويذكر " عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد محمد زيادة " (٢٠٠٢) أن الدفاع عن الإرسال هو استخدام الكرة المرسله من المنافس وتمريضها سواء من أسفل بالساعدين أو من أعلى بالأصابع بهدف توجيهها لزميل فى الملعب . (٣٥ : ١٣٦)

طريقة أداء الدفاع عن الإرسال (استقبال الإرسال) :

أ- المرحلة التمهيدية (وقفة الإستعداد) :

يتحرك اللاعب للكرة حسب تقديره لضربة الإرسال للاعب المنافس ليأخذ وضع إستلام الكرة حيث يقف اللاعب فى وضع الوقوف فتحاً والركبتان مثنيتان ثنية خفيفة ويكون الفخذ والحوض زاوية قائمة تقريباً ويميل الجذع قليلاً للأمام مع توجيه النظر للمنافس .

ب- المرحلة الأساسية (مرحلة استقبال الكرة) :

يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها ويوجه النظر للكرة فى لحظة تأهب استلام الكرة يقف اللاعب فى وضع الوقوف فتحاً للرجلين ويكون اتجاه اللاعبين الذين فى مركز (١ - ٢) بالرجل اليمنى أمام اليسرى لكى يكونوا مواجهين لزاوية الإرسال القادم من المنافس وبتلاصق الذراعان المفرودتان من لف الجانب الداخلى للساعدين لبعضهما لمواجهه سطحهما للأمام ولأعلى ، وتتثنى اليدين لأسفل لحظة التأهب لإستلام الكرة وتبدأ حركة استلام الكرة فى فرد مفاصل الركبة والفخذ للأمام ولأعلى وتسحب الكتفان للأمام مع ثبات الذراعين المفرودتين دون اشتراكهما الفعلى فى الحركة وذلك أثناء فرد الجذع وتلعب الكرة على سطح الساعدين حيث تقابلهما فى مسطح كبير لهما ، وتتوقف مقدار الزاوية التى بين الذراعين والجزء العلوى من الجسم لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة (وكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراعين لأعلى حتى تصير موازيتين للأرض) .

ج - المرحلة النهائية :

يستمر اللاعب في فرد جسمه إلى أن يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع ثم يتحول إلى العملية التالية للعب . (٣٥ : ١٣٦ - ١٣٧)

أهمية استقبال الإرسال في الكرة الطائرة :

يشير " ستيفن د. فريزر Stephen D. fraser " (١٩٩٨) إلى أن النجاح في استقبال الإرسال ربما يكون النصر الحاسم لنجاح الهجوم لفريق الكرة الطائرة وبالتالي الفوز بالمباراة ، حيث أن استقبال الكرة بصورة سيئة يقلل من إمكانية الهجوم القوى المؤثر ويصبح الهجوم هزئياً ، لذا فإن هناك اعتبارين هاميين لنجاح عملية استقبال الإرسال أحدهما وهو الاعتبار الأساسي على الإطلاق وهو اللاعبين المستقبلين وتشكيل الإستقبال أثناء عملية الإرسال . (٨١ : ٣١)

ثانياً : مهارة الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن الملعب من ناحية الاداء الفني لا يختلف كثيراً عن الاداء الفني لمهارة الاستقبال الا في وقفة الاستعداد فالوقفة المتوسطة تناسب مهارة استقبال الارسال ، اما الوقفة العميقة فتناسب مهارة الدفاع عن الملعب . (٣٥ : ١٦٣)

ويذكر كلر Keller " (١٩٨٩) أن الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة أو المرتدة من حائط الصد أو الكرات الساقطة وتميرها من أسفل لأعلى أو استقبالها من أعلى وتوجيهها للزميل في الملعب وغالباً ما يكون هذا الزميل هو المعد وترجع أهمية الدفاع عن الملعب إلى أنه إحدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب . ودائماً ما يقوم هذا اللاعب المدافع بتغطية حائط الصد ، وضربات الخداع وتغطية عملية هجوم الفريق نفسه ، ولهذا فإن الدفاع يتساوى مع الهجوم من حيث الأهمية . ومهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم فإنه يكون بلا جدوى وفاعلية في حالة ضعفه في عملية الدفاع عن الملعب . (٧٣ : ٩٢)

وتضيف " إلين وديع فرج (٢٠٠٤) " أن المتابعة وإنقاذ كرة شاردة أو منحرفة هي أحد أهم المهارات الدفاعية المثيرة والمفاجئة في الكرة الطائرة وحيث أن الكرة لا تعتبر خارج الحدود إلا إذا لمست الأرض أو أي شيء خارج الحدود ، فإن اللاعبين يمكنهم الإنطلاق بعيداً عن الملعب كي يتعقبوا الكرة ويمرروها إلى وسط الملعب بحيث يمكن إعادتها ، والاحتفاظ بها في داخل اللعب . (١٢ : ١٩٢)

أهمية مهارة الدفاع عن الملعب :

يعتبر الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الهجومية القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب ، وتغطية حائط الصد ، وضربات الخداع ، وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه . ولهذا فإن الدفاع يتساوى في أهميته كالهجوم فمهما كان الفريق متمكناً من أساليب الهجوم يكون بلا جدوى وفاعلية إذا لم يستطع صد الضربات الهجومية واستقبالها بحيث يعد الكرة لهجوم ثان . (١٧٥ : ٥٣)

طريقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب:

أ - المرحلة التمهيدية (وقفة الاستعداد) :

يتحرك اللاعب للكرة على حسب تقديره للضربة الهجومية للاعب المنافس ليأخذ وضع الدفاع عن الكرة بحيث يقف اللاعب في وضع الوقوف فتحاً والركبتان مثبتتان تثبتياً مناسباً لإستقبال الضرب الساحق العميق ويكون الفخذ والحوض زاوية قائمة تقريباً ويميل الجذع للأمام مع توجيه النظر للمنافس .

ب- المرحلة الأساسية (مرحلة لمس الكرة باليدين) :

يكون الجسم خلف الكرة عند استلامها ويوجه النظر للكرة وفي لحظة التأهب لاستلام الكرة يقف اللاعب في وضع فتح بسيط للرجلين نتيجة وقوف اللاعب في مركز (١ ، ٢) بالرجل اليمنى أمام اليسرى لكي يكونوا مواجهين لزاوية الضرب القادمة من المنافس وبتلاصق الذراعان المفرودتان من لف الجانب الداخلي للساعدين لبعضهما لمواجهه سطحهما للأمام ولأعلى ، وتنتهي اليدين لأسفل ويشير الإبهامان للخارج ويزيد انثناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب للصد وبعد عملية الصد بالكرة يبدأ فرد الجسم لأعلى ويبدأ الفرد من الساق الخلفية وتستمر الحركة في فرد مفاصل الركبة والفخذ للأمام ولأعلى و تسحب الكتفان للأمام مع ثبات الذراعان مفرودتان دون اشتراكهما الفعلي في الحركة وذلك أثناء فرد الجذع وتلعب الكرة على سطح كبير لهما وتتوقف مقدار الزاوية التي بين الذراعين والجزء العلوي من الجسم لحظة صد الكرة على بعد اللاعب حتى تصير موازيتان للأرض .

ج - المرحلة النهائية :

يستمر اللاعب فى فرد جسمه على أن يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع ثم يتحول إلى العملية التالية فى اللعب . (٣٥ : ١٦٣ - ١٦٤)

وهناك أنواع متعددة من الدفاع عن الملعب فى الكرة الطائرة منها الدفاع باليدين أو بيد واحدة من الوقوف ، والدفاع باليدين أو بيد واحدة من السقوط المتدرج ، والدفاع باليدين أو بيد واحدة بالسقوط الغاطس . ويتوقف أداء هذه الأنواع المتعددة على الاتجاهات المفاجئة للعمليات الهجومية من المنافس أو الاختلاف فى الاتجاه نتيجة ارتداد الكرة من حائط الصد فى حالة عدم توفيقه على صد الكرة . (٥ : ١٧٥ - ١٧٦)

٣/١/٢ خصائص المرحلة السنية لعينة الدراسة قيد البحث :

يعد جسم الإنسان من المقومات الأساسية فى تكوين شخصيته . لذلك فإن التغيرات التى تطرأ على هذا الجسم تعتبر من الأمور الهامة ، من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالآخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبيراً . (٢١ : ٣٣٢)

فإذا ما نظرنا إلى مراحل المراهقة المختلفة ، لوجدناها محصورة ما بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشرة أو الواحد والعشرين هذا يعنى أنها تتلازم مع مراحل تعليمية ثلاث ، المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ، الأمر الذى يدعو المعنيين بأن تتناسب أنشطة المراهقين مع ميولهم وقدراتهم ، وعلى ذلك يصنف كثير من العلماء المراهقة إلى مراحل مختلفة منها التصنيفين الآتيين :

التصنيف الأول : يذكر بسطويسى أحمد عن حامد زهران

- - المراهقة المبكرة : ١٢ - ١٤ سنة (المدرسة الإعدادية) .
- - المراهقة الوسطى : ١٥ - ١٧ سنة (المدرسة الثانوية) .
- - المراهقة المتأخرة : ١٨ - ٢١ سنة (المرحلة الجامعية) .

التصنيف الثانى : يذكر بسطويسى أحمد عن كورت ماينل

- مرحلة المراهقة الأولى : مرحلة بداية النضج الجنسى (١١ - ١٤) سنة للبنات ، (١٢ - ١٥) سنة للأولاد .
- مرحلة المراهقة الثانية : مرحلة اكتمال النضج الجنسى (١٣ - ١٨) سنة للبنات (١٤ - ١٩) سنة للأولاد .

(١٣ : ١٧٧)

والنمو عملية مستمرة لا يوجد حد فاصل بين مرحلة النمو والمرحلة الخرى التى تليها ، كما أن النمو لا يسير بسرعة واحدة بالنسبة لجميع المراحل فهناك فترات يسرع فيها النمو وأخرى يبطئ فيها . وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية فى مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسىولوجية التى تتم تحت ضغوط إجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة ، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح . (٢٦ : ٨٨) ، (٤٨ : ١٦٥)

أولاً : النمو البدنى والحركى :

إن هذه المرحلة تتميز بالبطء فى معدل النمو الجسمى ، كما تظهر الفروق المميزة فى تركيب جسم الفتى بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمى ، ويصل الفتان إلى بداية نضجهم البدنى الكامل تقريباً ، وتصبح عضلات الفتان قوية ومتينة ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب . كما يظهر بعض الاتزان التدريجى فى نواحى الاضطراب الحركى ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة وتفيد هذه المرحلة فى النمو الحركى وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها . (٤٨ : ١٤٦-١٤٧)

وفى هذه لمرحلة يتميز المراهق بالميل إلى الحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب ، وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير فى خطوات معتدلة . وعندما يصل المراهق إلى قدرا من النضج وتصبح حركاته أكثر انسجاما وتوافقا فإنه يزداد نشاطاً . (٢١ : ٣٤٠)

ثانياً : النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجى المحيط بالفرد من خلال المثيرات والاستجابات ، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ، حيث تتغير المثيرات تبعاً لتغير العمر الزمنى ، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو ، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات والاستقرار منها إلى التطور والتغير . وتتميز مرحلة المراهقة باهتمام المراهق بذاته ، وفى بداية المرحلة يعبر الفرد تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممتلئاً بالحياة ومنفثلاً سعيداً ومعتمداً على نفسه . ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه فى الواقع يكون منشغلاً بانفعالاته الداخلية . (٤٤ : ٣٠١) ، (٢٦ : ١٧١)

ثالثاً : النمو العقلى :

تعد هذه المرحلة هى فترة نضج فى القدرات العقلية ، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء ، كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل-التعاون وانمافة وتظهر الفروق الفردية فى القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضى .

ومن أهم مظاهر النمو العقلى فى هذه المرحلة زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه . كما تزداد قدرة المراهق على التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة . ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها . وأيضاً تزداد قدرته على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والانتباه مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة . وهناك زيادة فى نمو الابتكار بصورة واضحة فى مرحلة المراهقة المتأخرة ، حيث يكتمل النمو العقلى فى نهاية هذه المرحلة . (٤٨ : ١٤٩) ، (٤ : ١٢٤)

رابعاً : النمو الاجتماعى :

تعد الحياة الاجتماعية فى مرحلة المراهقة أكثر اتساعاً وشمولاً عناه فى مرحلة الطفولة . فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرد وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية ، وتعتبر فترة المراهقة هى المرحلة التى يتحدد فيها بشكل نهائى شخصية الفرد من خلال عملية الاحلال للعنصر الاجتماعى بدلاً من العنصر الانطوائى الذى

يسيطر على الفرد ونموه فى مرحلة الطفولة . ففى مرحلة المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات إجتماعية ناضجة ويكون الفرد فى هذه المرحلة قادراً على الانتظام فى جماعات و التعاون معها بطريقة إيجابية منتجة ، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية ، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الإنتماء إلى جماعة توفر له حاجاته . (٤٤ : ٣٢٩) ، (٤٨ : ١٤٨ - ١٤٩)

ويذكر "أسامة كامل راتب " (١٩٩٩) أن النمو الإجتماعى للمراهق يتأثر بالبيئة التى ينشأ فيها الفرد البيئة الإجتماعية والأسرية التى تحيط به ، ويتوقف النضج الإجتماعى على الخبرات التى يمر بها فى كل من المنزل ، المدرسة والمجتمع . وتختلف هذه الخصائص تبعاً لإختلاف البيئة التى ينشأ فيها . (٤ : ١٢٥)

ومن أهم خصائص النمو الإجتماعى لهذه المرحلة هى اتساع دائرة التفاعل الاجتماعى للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه ، والولاء والطاعة الشديد لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التى يرغب المراهق فى الإستقلال عنها . كما يميل المراهق إلى المنافسة بين الأقران ، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً فى مختلف الأنشطة فقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح فى شكل صراع ومعاناة وتوتر ، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمى مواهب وقدرات المراهق . وعادة ما يكون المراهق فى حاجة إلى التقدير الإجتماعى والاعتراف به كشخص له قيمة فى المجتمع . (٢١ : ٣٥٤) ، (٤ : ١٢٥)

ويرى الباحث أنه ينبغى أن يكون اشتقاق أهداف البرنامج التدريبى المقترح فى الكرة الطائرة مراعيًا لخصائص أفراد عينة الدراسة من حيث حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم كدوافع لتحقيق التعلم والتدريب على نحو سليم . وبذلك يستغل المدرب كل ما لدى اللاعبين من ميل إلى المعرفة لإشباعها حتى يقبلون على التدريب بحماس ورضا ومتعة . و أيضاً يعمل البرنامج على تنميتهم وتطوير مهاراتهم بفعالية ورفع مستواهم إلى أقصى الحدود الممكنة ، لكى يكونوا لائقين بدنياً ومهارياً وخططياً للعب وممارسة رياضتهم المفضلة بشكل آمن وبنجاح . كما ينبغى أن يستمتع اللاعبون بالتدريب لا بالفوز فى المنافسات فقط ، وإنما للإحتفاظ بلياقتهم مدى الحياة .

جدول (٢-١)

الدراسات السابقة

١/٢/٢ دراسات تناولت التقدرات البدنية الخاصة :

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- العناصر البدنية المختارة طبقاً لأداء الخبراء هي (الدقة - التوافق - القدرة) - أهم عناصر اللياقة البدنية بترتيب أهميتها للمهارات المختلفة وهي الإرسال من أسفل - الإرسال من أعلى - التقرير .	- الاستبيان - والاستفتاءات - الاختبارات البدنية	٩٠ طالبة - بالطريقة العمدية	المنهج التجريبي	- وضع برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة على بعض المهارات الهجومية . - التعرف على تأثير الوحدة التعليمية على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختارة كذلك مستوى الأداء للمهارات الهجومية	برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على مستوى المهارات الهجومية في الكرة الطائرة	- ماجستير (١٩٩٢) (٩)	- أميرة محمد - أمير البارودي	١

نتائج الدراسة	الأنوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
- الصفات البدنية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للمعدين (القدرة للذراعين ، مرونة الكتفين ، الرشاقة ، مرونة الرسغ والتوافق) - الصفات البدنية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للضاربين (قدرة الذراعين ، سرعة الاستجابة ، التوافق ، السرعة الحركية والتوازن - التوصل لمعادلتين للتنبؤ بالمستوى المهارى بدلالة الصفات البدنية .	- الاستبيان - الاختبارات البدنية - والمهارية - استمارة تسجيل البيانات .	مختارة بالطريقة العمدية وعددها (٥٥) لاعبة عدد (٤٢) لاعبة ضاربة و (١٣) لاعبة معدة .	الوصفى	- التعرف على : - الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الأداء المهارى لكل من المعد و الضارب . - التنبؤ بالمستوى المهارى بدلالة الصفات البدنية الخاصة المساهمة فى أداء كل من الإعداد والضرب .	الصفات البدنية المساهمة فى مستوى الأداء المهارى للاعبات الكرة الطائرة تحت سنة (١٩)	ماجستير (١٩٩٣) الأسكندرية (٢٨)	سهير محمد محمد البسيونى	٢

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وقد حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة بالإضافة الى الارتفاع فى نسبة التحسن بالنسبة للمستوى البدنى والمهارى .	اختبارات بدنية ومهارية وبرنسامج مقترح وتحليل للمراجيع والبحوث المسابقة	(٢٠) لاعبا تحت ١٨ سنة من لاعبة النادى الأهلى موسم ١٩٩٢ / ١٩٩١م	تجريبى	- تحديد الأهداف المتوقعة (البدنية و المهارية) للبطارية من البرنامج المقترح ، وضع البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث ، والتعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح لتحقيق الأهداف عينة البحث	برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة .	دكتوراه (١٩٩٣) جامعة حلوان (٥٤)	محمود وجيهه حمدي عثمان	٣

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة . - تفوق المجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية عن المجموعة الضابطة .	اختبارات بدنية ومهارية واستمارات استطلاع رأى .	ناشئى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة بنادى النصر الرياضى ونادى المطرية بمنطقة القاهرة (٣٠) ناشئى	تجريبى مجموعتين تجريبية و ضابطة	- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية وتطوير المكونات البدنية الضرورية لناشئى الكرة الطائرة ولرفع مستوى المهارات الحركية لعينة البحث .	تأثير برنامج إعداد بدنى خاص على بعض المهارات الحركية لناشئى الكرة الطائرة .	ماجستير (١٩٩٥) (٥٨)	نبيل محمد عبد الوهاب	٤

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- وجود فروق فسي - متغيرات السن والخبرة . - وجود فروق بين - المراكز المختلفة فسي - القدرات البدنية والمهارية - والنمط الجسمي . - وجود فروق بين - المعدين والضاربين فسي - القدرات البدنية والمهارية - والنمط الجسمي . - عدم وجود فروق بين - اللاعبات وفقا للنمط - الجسمي في السن والخبرة - والقدرات المهارية .	- الاختبارات البدنية لقياس - القدرات البدنية - الخاصة . - تحليل - المباريات لتقييم - الأداء المهارى . - طريقة (هيث - وكارتر) لتحديد - النمط الجسمي .	- بالطريقة - العمدية التطبيقية - من لاعبات - البطولة - الأفريقية - للأندية أبطال - الكوسووس - للسيدات ١٩٩٧م - وعدددهم (١٠٥) لاعبة .	التجريبى	- التعرف على - الفروق بين مراكز - اللعبة (٤,٣,٢,١) في - القدرات البدنية والمهارية - والنمط الجسمي . - الفروق بين تخصصات - اللاعبين (الضاربين - بمراكز ٤,٣,٢) والمعدين - في مركز ١ في كل من (قدرات بدنية ومهارية) - النمط الجسمي للطلابات - من حيث القدرات البدنية - والمهارية .	المتطلبات البدنية والمهارية والنمط الجسمي لمراكز اللعب في الكرة الطائرة	ماجستير (٢٠٠٠) (٢٥)	زينب على عبد المعطى	٥

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
- البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث تأثيرا إيجابيا بدلالة معنوية على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث . - وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لقياسات البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية. - وجود نسب تقدم بين قياسات البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى .	- الاستبيان - الاختبارات البدنية - والمهارية - استمارة تسجيل البيانات .	- سبعة اندية من منطقة الدقهلية للموسم الرياضى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١م - وبلغ حجم العينة ٢٠ لاعب من فريق نسادى ميت غمر الرياضى .	المنهج التجريبي	- بناء برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة . - التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق . - التعرف على نسب التحسن فى القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال وكذا مستوى الأداء المهارى لمهارة الإرسال الساحق .	برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة	ماجستير (٢٠٠١) (٣٠)	طارق عبد الحى باشه	٦

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
- البرنامج أثر ايجابيا على القدرة العضلية . - يؤثر البرنامج ايجابيا على مهارة الضربة الساقية. - هناك علاقة طردية بين تنمية القدرة العضلية و أداء الضربة الساقية فسي الكرة الطائرة .	الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة .	١٥ لاعب من نادى الألومنيوم	التجريبى	تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثير القدرة العضلية والضرب الساق	تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق هدف من الأهداف الساقية للاعبى الكرة الطائرة	دكتوراة (٢٠٠١) (٣٣)	عادل محمد حلمي	٧

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
- البرنامج التدريبى المقترح كان أكثر فاعلية من البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة فى تطوير مستوى القدرات البدنية قيد البحث للاعبى عينة البحث التجريبية . - البرنامج التقليدى له أثر ايجابى على القدرات البدنية والمهارات الفنية الخاصة قيد البحث للعينة الضابطة . - البرنامج التدريبى المقترح المطبق على المجموعة التجريبية كان أكثر فاعلية من البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة .	- مضمار ألعاب قوى - كرات طائرة - ساعة إيقاف - ميزان طبى - أقمصاع - كراسى - متر - قياس - جهاز ديناموميتر - القبضة - جهاز - ريستاميتير - استمارة تسجيل بيانات	- بلغ حجم عينة الدراسة الأساسية ٣٠ - ناشئا تحت ١٧ سنة وهى من فريق مركز شباب ميست غمر الرياضى	المنهج الوصفى والمنهج التجريبى	- التعرف على مدى فاعلية المهارات الفنية فى نتائج مباريات بطولة العالم السابعة ٢٠٠١ م - لناشئى الطائرة تحت ١٧ سنة - بناء برنامج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية و المهارات الفنية التى تم استخلاصها من بطولة العالم السابعة لناشئى الكرة الطائرة - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير القدرات البدنية والمهارات الفنية	فعالية برنامج تدريبي مقترح لناشئى الكرة الطائرة الطائفة (دراسة تحليلية تجريبية)	- دكتوراة (٢٠٠٥) - الأسكندرية (١٨)	خالد شوقي أبو الفتوح عوض	٨

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	٢
- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث. - اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري .	-- الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة .	لاعبين محافظي نيوى لفئة الناشئين بالجمناستك (١٢-٩) سنة والبالغ عدهم (١٢) لاعبا فسموا بالطريقة العشوائية	المنهج التجريبي	١. اثبر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين. ٢. معرفة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة.	اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين	دكتورة (٢٠٠٥) جامعة الموصل (١٧)	حيدر غازي اسماعيل	٩

٢/٢ دراسات تناولت الدفاع في الكرة الطائرة :

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
تم وضع ٩ اختبارات تعتبر أفضل المقاييس المرشحة لقياس العوامل المقبولة في البحث .	- اختبارات قياس دقة الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف والحركة - استتمارة استطلاع رأى الخبراء	١٢٢ لاعب	التجريبى	- وضع بطارية لقياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف ومن الحركة	وضع بطارية لقياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب لللاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة	ماجستير (١٩٩٦)	خالد محمد زبيدة الدسوقي	١
	- استتمارة جمع بيانات اللاعبين					(١٩)		

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- الإرسال التوجيهي من أكثر أنواع الإرسال استخداما وفاعلية - التمرير من أعلى باليدين هو الأكثر استخداما وفعالية بالنسبة للتمرير - استخدام الاستقبال من أسفل باليدين من أكثر الأساليب الدفاعية استخداما في مباريات الكرة الطائرة الدوري الممتاز موسم ١٩٩٤-١٩٩٥ م	- استمارة - ملاحظة - اختبارات دقة الأداء - المهارى - الهجومى - والدفاعى .	- مباريات بطول - دورى - المتماز ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م	منهج وصفي	- تحديد أساليب الأداء الخطي الفردي الأكثر فعالية . - تحديد أشكال التكوينات الخطية الأكثر فعالية . - دراسة علاقة بين فعالية أساليب الأداء الخطي الفردي وأشكال التكوينات الخطية الجماعية .	تحليل فاعلية الأداء الخطي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة .	- دكتوراة (١٩٩٦) (٥٣)	- محمود - متنولي - بندارى	٢

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- يؤدي البرنامج التطبيقي للمواد العملية بالكلية إلى رفع مستوى الإدراك الحس الحركي لطلاب الفرقة الولي - البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية بعض الإدراكات الحس حركية - تنمية الإدراكات الحس حركية لدى المجموعة التجريبية كان له أثر كبير على مستوى أداء مهارة إستقبال الإرسال .	ميزان طلي - ساعة - إيقاف - شريط قياس - أقمعا - بلاستيك - حواجز -	٨٠ طالباً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بطنطا	التجريبى	- وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على تعلم مهارة استقبال الإرسال فى الكرة الطائرة . - التعرف على تأثير تنمية الإدراكات الحس حركية على تعلم مهارة إستقبال الإرسال فى الكرة الطائرة	تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية على تعلم مهارة استقبال الإرسال فى الكرة الطائرة	ماجستير (١٩٩٦) (٥٩)	ياقوت زيدان على ناصف	٣

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- تفوقت الاختبارات البدنية فسي معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعي البحث.	- ميزان طبي - ساعة إيقاف - شريط قياس - أقماص بلاستيك - حواجز - مكعبات - جهاز قياس سرعة - رد الفعل - جهاز قياس الأظموال - جهاز ديناميتر الرجولين - ملح كرة طائرة - كرات طائرة	٣٠ ناشئي من ناشئي الشرقية للدخان تحت ١٧ سنة بنادي الشرقية للدخان الرياضي - صيادين رياضي .	تجريبي	- وضع برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والمؤثرة على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض للاعبى الكرة الطائرة .	اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئي الكرة الطائرة .	ماجستير (٢٠٠٠) (٤٦)	محمد أحمد أنور الديب .	٤
- أثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح فسي مهارة التمرير من أسفل في مناسط ١، ٥، ٦ بصورة أكبر من مراكز اللعب الأخرى .				كمهارة من مهارات الدفاع المنخفض .				

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
- تفوق الضرب الساحق القطرى من الاقتراب عنه من الاقتراب المستقيم . - تفوق حائط الصد من مركز (٤) عن مركزى (٣ ، ٢) - تفوق حائط الصد الزوجى عن حائط الصد الفردى . - تفوق التشكيل الدفاعى ٢-٣ - ١ أمام الضرب الساحق من الاقتراب القطرى من مركز (٢) - تفوق التشكيل الدفاعى - صفر - ٤ أمام الضرب الساحق المستقيم من مركز (٥) - أنسب التشكيلات الدفاعية التشكيل الدفاعى ١-٢-٣ أمام الضرب الساحق من مركز (٣) (كما يتفوق على باقى التشكيلات الدفاعية الأخرى .	استمارات استبيان واستمارات تحليل للفرق المختلفة المشاركة بمباريات العالم بالارجنتين م ٢٠٠٢	١٢ مباراة من مباريات العالم رجال المقامة بالأرجنتين م ٢٠٠٢ ٢٨ الفترة من ٩ / ١٠ / ٢٠٠٢ م	الوصفى ذو الأسلوب المسحى	- التعرف على فاعلية الضرب الساحق فى الكرة الطائرة وعلاقته بالتشكيلات الخططية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة للمستويات العليا .	دراسة تحليلية لفاعلية الضرب الساحق وعلاقتها بالتشكيلات الخططية الدفاعية للاعبى الكرة الطائرة فى المستويات العليا	ماجستير (٢٠٠٣) (٣)	أسامة عبد الخالق محمد بدوى	٥

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
البرنامج التدريبي باستخدام أحزمة الأتقال أدى إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى والمرونة والسرعة الحركية والتوافق والسرعة الانتقالية والرشاقة بنسب متفاوتة .	أحزمة الأتقال قيد البحث - استمارات استطلاع رأى الخبراء - الاستبيان - استمارات اختبارات لبعض القدرات البدنية المختارة - استمارات اختبارات للمهارات قيد البحث .	٢٣ ناشئ من ناشئ الكورة الطائرة بنسبة سبعة بالطريقة العمدية	التجريبى	التعرف على - تأثير استخدام أحزمة الأتقال على المستوى المهارى للمهارات قيد البحث. - تأثير استخدام أحزمة الأتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة .	إستخدام أحزمة الأتقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية فى الكرة الطائرة	دكتوراة (٢٠٠٣) (١٠)	إيمان أحمد عبدالله زيد	٦

نتائج الدراسة	الأدوات المستخدمة	العينة	المنهج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	اسم الباحث	م
١- مهارة الدفاع عن استقبال الإرسال أكثر أنواع المهارات الدفاعية استخداماً من قبل اللاعبين ففى مباريات الكرة الطائرة (سيدنى ٢٠٠٠) .	استطلاع رأى خبراء	١٨ لاعبا بطريقىة عمدية من لاعبى الدرجة الأولى بنادى النهضة	الوصفى والتجريبى	١- التعرف على أكثر المهارات الدفاعية استخداماً وفاعلية ففى الكرة الطائرة لندى لاعبى المستويات العليا (البطولة الأولمبية بسيدنى)	برنامج تدريبى مقترح لتطوير دقة بعض المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية ففى الكرة الطائرة بالبطولة الأولمبية بسيدنى ٢٠٠٠م	ماجستير (٢٠٠٤) الألكندرية (٦٢)	يوسف محمد العوضى	٧
٢- احتلال مهارة استقبال الإرسال المرتبة الأولى من حيث الفاعلية تليها مهارة الدفاع باليدين من أسفل ثم مهارة الدفاع بالظفران ثم مهارة الدفاع بالذحرجة الجانبية وأخيراً حائط الصد الثلاثى .		٢٠٠٢		٢- وضع برنامج تدريبي مقترح والتعرف على تأثيره على تطوير دقة بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبى الدرجة الأولى للكرة الطائرة .				

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

الفترة الزمنية :

يتضح من الدراسات السابقة التي اشتملت على العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة مع تباين المراحل السنية ومكونات التدريب و يلاحظ انها أجريت فى الفترة من عام (١٩٩٢ م) وحتى عام (٢٠٠٥ م) .

المنهج المستخدم :

استخدمت الدراسات المنهج التجريبي باستثناء ٤ أربعة رسائل استخدمت المنهج الوصفى .

عينة البحث :

شملت عينات الدراسات السابقة غالبية المراحل للممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى ، وتم اختيار العينة فى جميع الدراسات بالطريقة العمدية .

الأجهزة المستخدمة :

استخدمت بعض من الدراسات الأجهزة التي تميزت بالدقة مثل جهاز ديناموميتر القبضة والريستاميتير جهاز قياس سرعة رد الفعل

فترة تطبيق البرنامج :

تراوحت فترة تطبيق برامج الدراسات السابقة التي استهدفت التعرف على مدى التكيف للعمل البدنى أو العمل المهارى ما بين ٦ ستة إلى ١٢ اثنا عشر اسبوعاً وما بين ٩٠ ق إلى ١٨٠ ق للدراسات التي استهدفت التعرف على الإستجابة للعمل البدنى المهارى .

وقد افادت الدراسات السابقة الباحث فيما يلي :

- معرفة حدود مشكلة البحث .
- صياغة فروض البحث الراهن بما يتناسب والهدف المراد تحقيقه .
- تحديد العمر الزمني للعينة .
- تحديد المنهج العلمى المستخدم فى البحث .
- تحديد محددات الكفاءة البدنية والمهارية وطرق القياس الخاصة بكل محدد .
- تحديد أفضل الاختبارات وأنسبها لقياس القدرات البدنية للمرحلة السنية قيد البحث .
- تحديد أفضل الاختبارات وأنسبها لقياس المستوى المهارى للعينة قيد البحث .
- اختيار أفضل الأساليب الإحصائية وأنسبها لطبيعة الدراسة مع مقارنة النتائج بنتائج الأبحاث المرتبطة ومحاولة الاستفادة منها فى تدعيم وتغيير نتائج البحث الحالى .

وقد لاحظ الباحث أنه من خلال الإطلاع على الأبحاث السابقة التى تمت فى هذا المجال على حد علم الباحث عدم وجود برنامج محدد لتدريب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الدفاعية قيد البحث للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة .