

الفصل الثاني

القراءات النظرية :-

اولا : البرنامج

ثانيا : عناصر اللياقة البدنيه

ثالثا : المهارات الهجوميه

الدراسات المرتبطه ...

• لتغطية فترة زمنية محدده " (٥١ : ١٣٣)

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

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

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

كما يمكن القول ان البرنامج " هو عبارته عن الخطوات التنفيذيه نعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما ينطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذ وامكانات تحقيق هذه الخطة (٢٠ : ١٤) .

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

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

ويؤكد محمد علاوى " انه يستلزم تقسيم البرنامج الى عدة فترات لكل منها واجبات واهداف تختلف فى مضمونها ولكن تتخذ فى اساسها فرص الوصول باللاعب الى افضل مستوى فى فترة زمنية محددة (٢١ : ٣٣) •

لذا ترى الباحث ان البرنامج يلعب دورا هاما فى لعبة الكرة الطائرة وان تقدم وتطوير الاداء للاعبه يتوقف على التنفيذ العملى له •

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

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

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

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

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

ويوضح "كارل بوكر والتر" (KARL BOOKR WATTER)

ان الاختبارات والمقاييس تحدد درجة او نوعية الخصائص التي اكتسبتها

• الألعاب ومدى تقدمهن حسب البرنامج (٤٧ : ٢٤٠)

ويضيف "حنفي مختار" ان الاختبارات والمقاييس هي

المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها ان يحكم على حالة

التدريب الحقيقية للاعبه وكذلك يعتبر المؤشر الصادق لسيــــــــــــر

• البرنامج مع التعميم (١٦) •

وقد حاولت الباحثة الالتزام بالقواعد الاساسيه عند وضع

البرنامج الموضوع بخطة البحث، فأشتملت وحدة البرنامج اندراسي على ثلاث

اجزاء ۶ رئیسیتہ ہی :-

١ - الاحماء :

ويقصد به اعداد وتهيئة العضلات والاجهزه الحيويه

بتمرّيات واشطه متدرجه في الشده كتمهيد يسبق البدء في

ای نشاط بدنی ، ومدة الاحماء تكون عادة بين ۵ - ۱۰ دقائق

وتشتمل على تمارينات اطالة العضلات والارتفاع بمعدّل

دقات القلب تدريجيا وبذلك يتحقق مبدأ تدفئة العضلات وتهيئة

الدوره التنفسيه لعمل اثناء التدريب •

٢- الجزء الرئيسى :

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

٣- التهدئة :

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

ثانيا :- اللياقة البدنية :

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

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

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

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

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

أ - الاعداد البدنى العام :

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

ب - الاعداد البدنى الخاص :

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

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

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

ويعرفها " محمد صبحى حسانين " بأنها " كفاءة البدن فى مواجهه متطلبات نشاط معين " ، ويعرف كل من " حمدي عبدالمنعم " ، " محمد صبحى حسانين " اللياقه البدنيه الخاصه فى لعبة الكره الطائره بأنها " كفاءة البدن فى مواجهه المتطلبات البدنيه والمهاريه والخططيه والعضويه والنفسيه للعبه " (٣٦ : ٢٢) .

وان اللياقه البدنيه الخاصه تعنى " قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشده والكثافه العاليه والقدرة على العوده الى حاله الطبيعيه بسرعة " ، وهى هامه فى بناء وتقدم لاعبه الكره الطائره ، وتعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى والخططى ، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الجديده (٣٦ : ٢٠) .

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

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

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

✽ القدرات اللازمة للعبة الكره الطائره :-

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

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

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

✽ وضع لارى كيش " LARRY KICH " تصنيفا يوضح القدرات البدنيه للمهارات الاساسيه للعبة ، وهى تشمل عناصر اللياقه البدنيه وبعض المتطلبات الاخرى .

(١) الارسال :

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

التحكم .

(٢) التمرير والاعداد واستقبال الهجوم :

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

(٣) الهجوم والمصد :

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

✳ يعرض " تويوتا " TOYODA تشكيلا آخر للمتطلبات المهارية الاساسيه
للعبة من القدرات البدنيه :

(١) الارسال :

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

(٢) التمرير ، الاعداد واستقبال الهجوم :

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

(٣) الهجوم والمصد :

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

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

الاساسيه فى لعبة الكرة الطايره . (٨) :

(١) التمرير من أعلى :

الرشاقه - تحمل السرعة - توافق الاطراف •

(٢) الارسال من أسفل :

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

(٣) الارسال من أعلى :

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

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

(١) التمرير من أعلى :

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

(٢) الارسال :

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

(٣) الضرب الساحق :

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

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

(١) التمرير :

السرعه - المدهه - التوافق - القدره العضليه - الرشاقه •

(٢) الارسال :

القدرة العضلية - التوافق - المرونة - الدقة .

(٣) الضربة الساحقة :

القدرة العضلية - الرشاقة - الدقة - المرونة - سرعة الاستجابة -

التوافق .

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

» مفهوم العناصر البدنية محتوى البحث :-

١- الدقة " Accuracy :-

تعنى كلمة دقة بمعناها العلمى القدرة على توجيه الحركات الارادية التى يقوم بها الفرد نحو هدف معين .

وتوجيه الحركات الارادية نحو الهدف المحدد يتطلب كفاءة عالية بين الجهازين العضلى والعصبى ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها ، اى ان الدقة تعنى الكفاءة فى اصابة الهدف ، وقد يكون الهدف منافسا كما هو الحال فى الملاكمة أو المبارزة ، وقد يكون الهدف منطقته مكشوفه فى ملعب المنافس كما

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

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

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

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

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

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

الارسال يجب ان تتوافر لديها عنصر دقة توجيه الارسلات سواء من أعلى من الثبات او بالوثب وكذلك دقة توجيه الارسلات من أسفل وليس على الاماكن الخاليه أو المنافس الضعيف ولكن توجيهها الى المنافس المعد او العداء بحيث يمكنه كسر خطة الفريق المنافس .

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

٢- التوافق : Coordination :-

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

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

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

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

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

ويتوقف تنمية هذا العنصر وتطويره على مدى الانسجام الكامل بين عمل
الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ رد فعل العضلة للإشارة العصبية
الصادرة اليها بدقة وبتوافق .

وتمرينات وتدريبات التوافق كثيرة ومتنوعة ومتدرجة في الصعوبة حتى
ان هناك بعضا منها ليس من السهل على مزاوليها التوصل الى اتقانها
بالصوره السليمه الا بعد تدريب مستمر ومتكرر (٤٠ : ١١٠) .

ويستهدف المدرب من التدريب على التوافق ترقية المهارة وفن الأداء،
والهدف من ذلك تعليم الطريقة والتوقيت اللزمين لأداء الحركة (٩٦:٤٠) .

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

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

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

ومن هذه الدراسات تتضح اهمية التوافق فى لعبة الكرة الطائرة .

Muscular Power

٣- القوة المميزه بالسرعه (القدره) :

تعتبر القدرة العضلية مكون مركب فهى مزيج من القوة العضلية والسرعه ، وقد يتبادر الى الذهن ان الفرد الذى يتمتع بالقوة العضليه والسرعه يستطيع فى كل الاحوال ان يحقق ارقاما مرتفعه فى اختبارات القدرة العضليه وهذا امر لا يواكبه المواب فى كل الاحوال ، بل المقصود هو أن توافر مكونى القوة العضليه والسرعه ضرورة حتمية لاجراجه القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعنى بالضرورة نتاجا عاليا من القدرة العضليه ، اد يتوقف ذلك على قدرة الفرد على ادماج هذين المكونين واخراجهما فى قالب واحد (٣٥ : ٣٧٣) .

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

YOCOM " ان الشخص ذا القدرة يمتلك :-

١- درجة عاليه من القوة العضلية .

٢- درجه عاليه من السرعه .

٣- درجة عاليه من المهارة لادمج السرعة والقوة (٣٥ : ٣٧٣ ، ٣٧٤) .

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

YOCOM " بكونها :-

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

ويرى " بارو" BARROW " و " ماجى" MAGEA " ان القدرة

العضليه تعنى " استطاعة الفرد على اخراج اقصى قوة من العضله (أو العضلات)

فى اقل زمن ممكن " (٤٣ : ١٥٨) .

وتعرف القدرة العضليه بأنها " القدرة على تحرير واطلاق الحد الاقصى

من القوة العضليه فى اقصر زمن ممكن " ونلاحظ ذلك عند اداء الوثب الطويل

من الثبات وكذلك الوثب لاعلى من الثبات . (٤٩ : ٢٧٨) .

ويعرفها محمد حسن علاوى نقلا عن (هاره HARRO) بأنها :-

" قدرة الجهاز العضلى العصبى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجة عاليه من

سرعة الانقباضات العضليه " .

وعلى ذلك يمكن ان ينظر الى القوة المميزه بالسرعة على انها مركب

من صفة القوة العضليه والسرعة (٣٦ : ٩٨) .

وتظهر القدرة العضليه كصفه بدنيه مطلوبه فى كثير من مهارات لعبه

الكرة الطائرة وذلك بأدمج كل من عنصرى القوة والسرعة لاجراج اقصى قوة

للعضله ، او مجموع عضلات الذراعين للحصول على قوة فعاله ومؤثره فى كل من

الضربات الساحقه باختلاف انواعها حتى يكون للاداء فاعليه .

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

كذلك فان عنصر القدره ، يتضح فى اداء مهارة الارسال سواء فى القوة المتفجره لاجراج ضربة ارسال بصورة فعاله وفى حالات الارسال بالوثب فان عنصر القدره ضرورى وهام .

ثالثا :- المهارات الهجوميه فى لعبة الكره الطائره :

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

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

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

وعلى الرغم من وجود مدارس متعددة فى التدريب والتي تهتم بتخصيص اللاعبين لمهارات محدده كالاعبة الضاربة ، واللاعبة المعده ، كذلك تخصص مراكز محدده لكل لاعبه بحيث يعد اداء الإرسال يتحرك كل لاعبه لادائه ، واداء اللاعبه وظائفها من مكانها المحدد فى الملعب مع الالتزام بالقواعد القانونية للعب .

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

- طريقه لمس الكرة يزد من معوبه الحركه .
- عدم السماح بملامسه الكره الارض .
- لمس الكرة بأطراف الاصابع فقط - يجعل السطح المغطى من الكرة بسيط مما يصعب معه صحة ودقة تنفيذ الحركه .
- عدم زياده لمسات الكرة من افراد الفريق الواحد عن ثلاث لمسات (بالاضافه الى لمسة حائط الصد) .
- صغر حجم الملعب نسبيا بالاضافه الى سرعة سير الكرة (٦٠:١٣) .

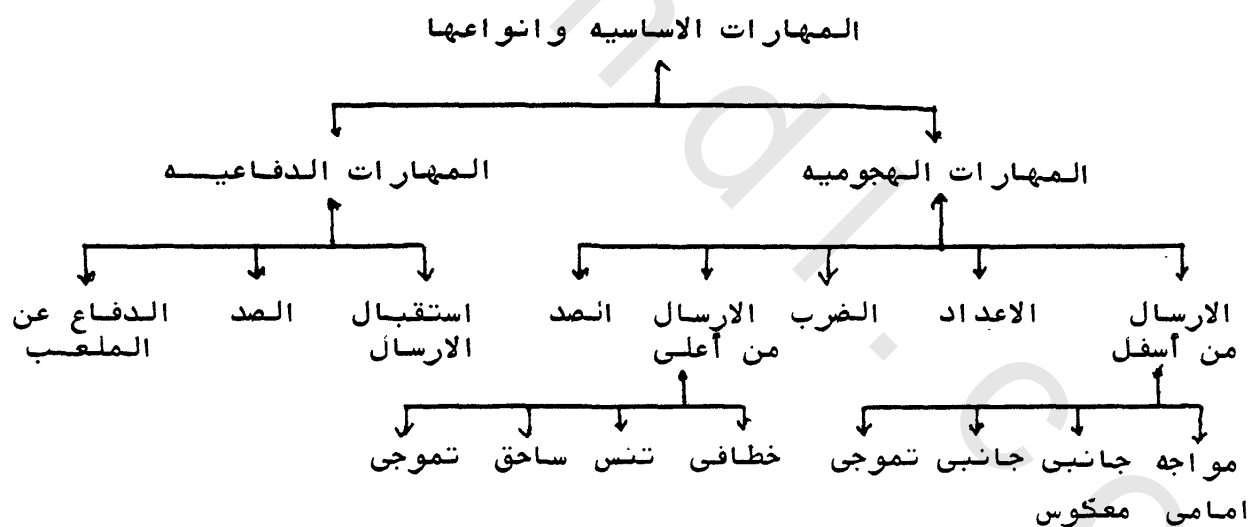
وغير ذلك من النواحي القانونيه التى تستوجب الاهتمام الشديد لبناء اللاعبه ، من الناحيه الفنيه الصحيحه للاداء ، حيث انه العامل الاساسى لنجاح اللعبه ، والعنصر الاخر الذى يجب مراعاته عند تعلم النواحي الفنيه للعبه هو الظروف المصاحبه لاداء المهارات الاساسيه او الغرض من اداء تلك المهاره فمثلا عند اداء الضرب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

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

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

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

وأوضحت المراجع تقسيم للمهارات الأساسية وانواعها توضح فى المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية :-



مهارات تؤدى باليدين :-

- * استقبال الارسال .
- * الاعداد
- * حائط الصد
- * الدفاع عن الملعب .

مهارات تؤدى بيد واحدة :-

- * الارسال .
- * الاعداد
- * الضرب الساحق
- * الصد .
- * الدفاع عن الملعب .

مهارات تؤدي من الوشيب :

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

مهارات تؤدي من السبات :

- * الارسال
- * استقبال الارسال
- * الاعداد

وقد تناولت الباحثة في دراستها المهارات الهجومية التالية

التي يشتمل عليها منهاج الفرقة الثاني :-

- التمرير من اعلى .
- الارسال من اسفل مواجه .
- الارسال من اعلى مواجه .

وستتناول الباحثة فيما يلي هذه المهارات :

أولاً : التمرير من اعلى :

التمرير من اعلى هو التمرير الذي تلمس فيه الكرة بأطراف الاصابع

ويكون مستوى لمس الكرة اعلى من مستوى الكتفين .

وينقسم من حيث الغرض الى الانواع التاليه :-

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

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

فالتمرير بخلاف المهارات الأخرى لاغنى عنه مهما اختلف المستوى الفنى للاعبات ويتم التمرير من اللمسة الأولى أو الثانية أو الثالثة ، وفى حالة اللمسة الأولى يعتبر (استقبالا) لأن لمس الكرة فى هذه الحالة تكون فيه التمريرة نتيجة لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ، أما إذا كانت التمريرة من اللمسة الثانية فإنها تكون فى أكثر الحالات اعداد للضربة الساحقة أما فى حالة اللمسة الثالثة فلا بد من تعدية الكرة الى ملعب الفريق المنافس ، وكلما ارتفع المستوى الفنى للاعبه امكنها التحكم فى توجيه الكرة لكى تقوم بعملية الاعداد من اللمسة الأولى بصرف النظر عن مدى قوة الكرة التى تستقبلها (٢٥ : ١٩) .

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

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

الآداء الفنى لمهارة التمرير من اعلى للامام :

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

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

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

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

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

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

١- قبل ملامسة الكرة :-

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

٢- لحظة ملامسة الكرة :-

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

وينم الأداء اساسا من :-

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

٣- ما بعد لمس الكرة :-

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

ويتناسب ثنى مفاصل الركبتين وائمرفقين تناسباً طرئاً مع المسافة المطلوبه أو الارتفاع المطلوب من التمرير .
(شكل رقم "١" يوضح مراحل اداء مهارة التمرير من أعلى للأمام)

ثانياً : الأرسال :-

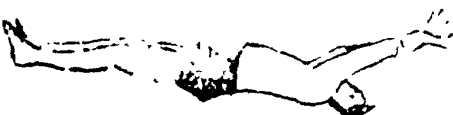
يعتبر الارسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التى تستعملها اللاعبات خلال اللعب ، وقد اتفق كل من " ايلين وديع " ، " وزينب فهمى " ، " لىلى بدر " على ان الارسال هو " جعل الكرة فى حالة اللعب بواسطة اللاعبه التى تشغل المكان الخلفى الأيمن ويمكن ان تضرب الكرة باليد مفتوحه أو معلقه أو بأى جزء من الذراع لأرسالها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

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

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

فالارسال يحقق غرضين اساسيين وهما :-

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



شكل رقم (١) التمرير من اعلى

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

وبما ان عملية الدفاع عن الارسال هى الخطوه الاولى فى تشكيل الهجوم
لذلك فان اهم اغراض الارسال عدم اتاحة الفرصه للفريق الآخر لاستقبال الكره
او تعصيب ذلك عليه بحيث لا يتمكن من تكمله الهجمة المضادة بطريقة
ناجحة (١٧ : ١٣٥) .

لذلك فمن الضرورى الاهتمام بآداء الارسال بشكل هجومى يشكل معوبه على
الفريق المنافس فى الدفاع عنه (٨:٤٠) .

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

ومن هنا يتضح مدى اهمية الارسال فى لعبة الكره الطائره والسدور
الايجابى الذى يلعبه الارسال فى فوز الفريق .

١- الآداء الفنى لمهاره الارسال من اسفل مواجه :-

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

تحقيقها الغرض الذى تهدف اليه اللاعبه من توصيل الكرة الى ملعب الفريق الآخر بالطريقة القانونية .

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

طريقة الأداء :-

- المرحلة التمهيدية :-

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

- المرحلة الرئيسيه :-

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

- المرحلة النهائيه :-

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

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



شكل رقم (٢ . ٠) الارسل من اسفل

الأداء الفنى لمهارة الارسال من أعلى مواجه :

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

طريقة الأداء :-

- المرحلة التمهيديه :-

* الوقوف المواجه للشبكه ويكون وضع القدم الاماميه عكس اليد الضاربـه
(القدم اليسرى اماما) .

* الكره فوق اليد اليسرى أو ممسوكه باليدين امام . بجانب الايمن من الجسم .

* ثقل الجسم موزع على الرجلين بالتساوى .

- المرحلة الرئيسيه :-

* تقذف الكره عاليا لارتفاع مناسب باليد أو باليدين بحيث تسقط فوق وأمام الكتف الايمن وفى نفس الوقت تشنى اللاعبه اعلى الجذع مع ملاحظة شئى الجانب الايمن اكثر من اليسر .

* ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفيه قليلا وتكون حركة الذراع اليمنى عباره عن مرجحه اماما عاليا ثم الذراع من مفصل المرفق فوق الكتف خلف الرأس بحيث ينمس ظهر اليد الكتف الايمن مع بقاء المرفق بجانب الرأس ويلاحظ أن تتم هذه الحركه اثناء رمى الكره عاليا .

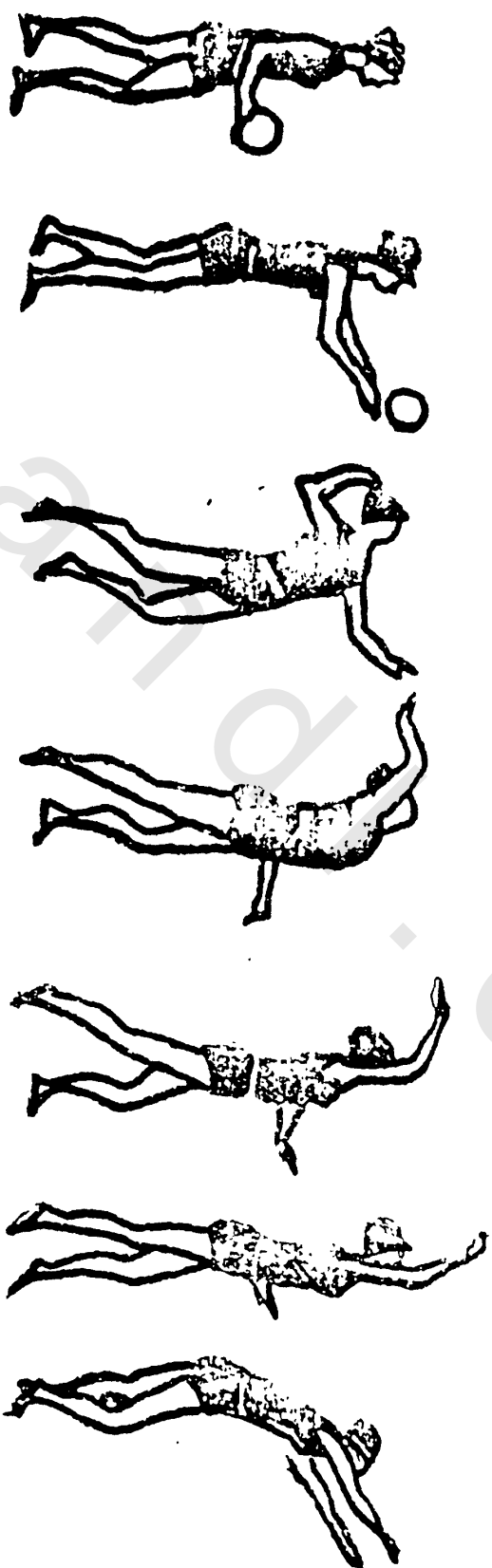
* مد الرجل الخلفيه والجسم عاليا وكذلك مد الذراع الضاربه بقـــــوة عاليا وللامام لمقابلة الكرة الهابطه فى اقصى ارتفاع لليد فوق الكتف الايمن وضربها من الخلف وتكون اليد مفتوحه ومقعرة قليلا . والجسم كله مفرودا وتقف اللاعبه على امشاط القدمين .

- المرحلة النهائيه :-

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

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

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



شكل رقم (٣) الارسل من اعلى

أندراسات المرتبطة :

بعد الاطلاع على العديد من أندراسات السابقه ، قامـت
الباحثه بتقسيم الدراسات المرتبطة على النحو التالى :-

اولا :-

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

ثانيا :-

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

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

* دراسة وفاء محمد عادل الصيفى (١٩٩١) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسة :-

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

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

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

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ليطمى مع طبيعة الدراسه ،

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

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

وحده تدريبيه ساعتين ، وتحتوى الوحدة التدريبيه على تدريبات خارج

الماء وداخل الماء .

استخدمت الباحثه الاسلوب الاحصائى الآتى :-

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

اظهرت الدراسة النتائج التاليه :-

- وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين الضابطه والتجريبية لصالح

المجموعه التجريبية فى عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بناشئات

السباحه التوقيعية تحت ١٢ سنه .

- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء المهارى لصالح

المجموعه التجريبية .

* دراسة عزه مصطفى حسن نصار (١٩٩٠) :-

عنوانها :-

" تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى على

المستوى المهارى لسباحة الصدر " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسة :-

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

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

واظهرت الدراسة النتائج التاليه :-

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

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

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

- وضع برنامج تدريبى لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة .

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

اجراءات الدراسة :-

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

وأظهرت الدراسة النتائج التالية :-

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

* دراسة نبيله عبدالمنعم شحاته (١٩٨٧) :-

عنوانها :-

" اثر برنامج مقترح للالعاب الصغيره على تحسين الاداء المهارى فى الكرة الطاخرة " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

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

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

اجراءات الدراسه :-

تم اختيار عينة الدراسة من طالبات كلية التربيه الرياضيه
بالاسكندرية وبلغ عدد العينه (٩٠) طالبه بنسبة (٣٣/٨٠٪) من مجتمع
البحث .

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

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

وأظهرت الدراسة النتائج التالية :-

- وجود فروق داله احصائية عاليه عند مستوى (٠.٠١) وبين القياس القبلى والقياس البعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطه فى مستوى المهارات الحركيه فى الكرة الطائرة الخاصة بالفرقه الثانئية بالكلية (ارسال - تمرير ، لطاح القياس البعدى) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) وبين المجموعـــــة التجريبية والضابطه للفروق فى المتوسطات الحسابية الخاصة فى مهارتى الارسال من اسفل والتمرير من اعلى فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية .

* دراسة عزه عبدالفتاح الشيمى (١٩٨٤) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسة :-

اشتملت عينة الدراسة على (٥٠) لاعبه من نادى الشمس ونادى هليوليدو ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأستخدام مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية ، قامت الباحثة بعمل استمارة استبيان قبل تطبيق البرنامج لتحديد كل من :-

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

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

واظهرت نتائج الدراسة :-

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

* دراسة ايزيس سامى جرجس (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

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

اجراءات الدراسة :-

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

وأظهرت نتائج الدراسة :-

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

* دراسة فريال عبدالفتاح درويش (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

هذه الدراسة محاولة للتعرف على :-

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

اجراءات الدراسة :-

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

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

اظهرت نتائج الدراسه :-

١- هناك اثر ايجابى للتدريب بالاثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة

على مستوى الاداء لمهارات كرة السلة :-

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

للتصويب الامامى والجانبى والمتابعه .

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

(٠.٠١) بالنسبة للتمريرة الكتفيه والصدرية ولم تكن

هذه الفروق داله بالنسبة للتمريرة السريعة .

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

(٠.٠١) على سرعة وقوة التنظيط .

٢- هناك اثر ايجابى للتدريب بالاثقال على زيادة قوة المجموعات

العضليه العامله خلال البرنامج ، أى أن البرنامج قد نجح فى

تنمية القوة المميزه بالسرعة .

* دراسة الين وديع (١٩٨٠) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسه الى :-

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

اجراءات الدراسه :-

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

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

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

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

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

واظهرت نتائج الدراسه :-

- اسفرت نتائج اختبارات القدرات البدنيه والمهارات الخاصة بلعبة
الكره الطائره عن وجود فروق ذات دلالة احصائيه عاليه (٠.٠١)
بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى مما يشير الى
فاعليه الوحدة الدراسيه المقترحه فى تنمية القدرات البدنيه
الخاصه (قوة الوثب ، قوة الرمى ، قوة عضلات البطن ، السرعة ،
الرشاقه) .

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

* دراسة حنان رشدي (١٩٨٠) :-

عنوانها :-

" وضع برنامج اعداد بدنى للاعبات كرة اليد " .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

أ- اهداف رئيسية :-

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

الكلية) .

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

فى المهارات الهجومية المقاسه فى الدراسة) للاعبات كرة اليد

عينة البحث .

ب - اهداف فرعيه :-

٣- معرفة اثر برنامج الاعداد البدنى الموضوع على اللياقة البدنية

الخاصة للاعبات كرة اليد عينة البحث .

٤- تحديد عناصر اللياقة البدنيه الخاصة بلعبة كرة اليد وترتيبها

حسب اولويتها .

اجراءات الدراسة :-

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

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

- ١- (٥ق) الانتظام والغياب .
- ٢- (١٥ق) احماء .
- ٣- (٦٥ق) الجزء الرئيسى ، تضمية العناصر الخاصة ويتخلله جزء مهارى.
- ٤- (٥ق) ختام .

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

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

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

واظهرت نتائج الدراسة :-

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

* دراسة أميمه حامد ابوالخير (١٩٧٣) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسه :-

تهدف الدراسة الى :-

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

اهداف فرعيه :-

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

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

٣- مقارنة بين نسبة الارسلات الناجحه فى الارسل المواجه من اسفل والارسل المواجه من اعلى فى حالة التدريب المتكافىء لافراد العينة .

اجراءات الدراسه :-

اختارت الباحثة (١٦٠) طالبه من طالبات الفرقه الثانيه من المعهد العالى للتربيه الرياضيه بالقاهره ، تم اختيار العينة على اساس النجاح فى اداء مهاره الارسل من الناحية القانونيه بنسبه ٥٠% ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، قامت الباحثة بالقياسات البدنيه ، وبتحديد الفتره الزمنية اللازمه لتنفيذ خطة التدريب بحيث تبدأ فى الموسم ١٩٧٢/١٩٧٣ .

يحتوى البرنامج على ٢٧ وحدة تدريبيه بمعدل (٣) وحدات تدريبيه فى الاسبوع ، حددت الباحثة وقت تطبيق البرنامج من الساعه الثانيه حتى الساعه الرابعه ، وقسمت الباحثة العينه على مجموعتين ، كانت الايام المحدده للمجموعه الاولى (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وبالنسبه للمجموعه الثانيه (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وذلك لكبر حجم العينه حتى يسهل على الباحثة القيام بواجباتها .

استخدمت الباحثة فى البرنامج اسلوب التدريب الدائرى .

كان الاسلوب الاحصائى المستخدم : المتوسط الحسابى ، الانحراف

المعيارى ، اختبار (ت) .

وأظهرت نتائج الدراسة :-

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

ثانياً :- أبحاث تهدف الى تحديد العلاقة بين العناصر البدنيه ومستوى

الأداء المهارى :-

* دراسة الهام عبدالمنعم احمد (١٩٨٨) :-

عنوانها :-

" القياسات الجسميه والصفات البدنيه للاعبات الكره الطائره " .

هدف الدراسه :-

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على :-

١- القياسات الجسميه والصفات البدنيه التى تميز لاعبات السـدورى

الممتاز للكره الطائره .

٢- مدى مساهمة كل من القياسات الجسميه والصفات البدنيه فى مستوى

الأداء المهارى للاعبات الدورى الممتاز فى الكره الطائره .

اجراءات الدراسه :-

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقه العمديه من لاعبات الكـره

الطائره بأندية القاهره التى تشترك فى الدورى الممتاز للآنسات .

عددهن (٣٧) لاعبه ، استخدمت الباحثه المنهج الوصفى حيث يناسب

طبيعة هذه الدراسه ، قامت الباحثه بعمل استمارة استبيان لاستطلاع رأى

(١٩) خبيراً تم تحديد أهم القياسات الجسميه والصفات البدنيه للاعبات

الدورى الممتاز للكره الطائره ، الاختبارات المناسبه لقياسها .

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

تم حساب معامل الالتواء لضمان تجانس العينة وتمثيلها لمجتمع
اعتدالى .

أظهرت نتائج الدراسه :-

١- وجود معامل ارتباط بين الصفات البدنيه ومستوى الأداء المهارى
كانت كالتالى :-
- وجود علاقة طرديه بين مستوى الأداء المهارى مع القدرة
العظمية للرجلين والذراعين - الدقه - التوافق العضلى
العصبى - قوة القبضة - قوة عضلات البطن - وجود علاقة عكسيه
عند مستوى (٠.١) مع الرشاقه .

٢- الصفات البدنيه المساهمة فى مستوى الاداء المهارى :-

أ - بالنسبة للارسال بالترتيب :-

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

ب - بالنسبة للتمرير بالترتيب :-

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

ج - بالنسبة لضربه الساحقه :-

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

* دراسة محمود حمدى محمد (١٩٨٧) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسه :-

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

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

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

اظهرت النتائج الدراسة :

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

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

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

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

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

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

١- مهارة التمرير من اعلى :-

(قوة الوشب - سرعة الجرى للخلف - سرعة الخطو الجانبى -
الرشاقه - قوة الضرب) .

٢- مهارة الدفاع عن الملعب :-

(قوة الوشب - سرعة الجرى للخلف - قوة الضرب - سرعة الخطو
الجانبى - الرشاقه) .

٣- مهارة الدفاع عن الارسال :-

(قوة الضرب - الرشاقه - قوة الوشب - سرعة الخطو الجانبى) .

٤- مهارة الضرب الساحق :-

(قوة الوشب - الرشاقه - سرعة الجرى للخلف - قوة الضرب - سرعة
الخطو الجانبى) .

٥- مهارة الارسال :-

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

* دراسة ايزيس سامى جرجس (١٩٨٦) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسه :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسه :-

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

الطالبات المتفوقات قامت الباحث :-

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

استخدمت الباحثه الاسلوب الاحصائى التالى :-

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

اظهرت نتائج الدارسه :-

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

* دراسة سهير البسيونى عام (١٩٨٢) :-

عنوانها :-

" العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى اداء اللاعبين "

- لمهارتى التمرير والارسال فى لعبة الكره الطائره .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى :-

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

اجراءات الدراسة :-

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

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

اظهرت نتائج الدراسة :-

- وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائيه بين التوافق العضلى العصبي
الكلى وكل من مهارة التمرير من اعلى للامام ومهارة الارسال من
اسفل مواجه فى الكره الطائرة .

- وجود علاقته ارتباطيه ذات دلالة احصائيه بين التوافق عين - يد وكل
من مهارتى التمرير من اعلى للامام والارسال من اسفل مواجه .

* دراسة عائشه مصطفى (١٩٨١) :-

عنوانها :-

" علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى للضربة الساحقه فى "

الكره الطائره

هدف الدراسه :-

- تهدف هذه الدراسه الى التعرف على :-
- العلاقة بين كل من القدرة العضليه (للرجلين) والرشاقه والمستوى المهارى للضربه الساحقه المستقيمه القطريه .
 - افضل اختبارات لقياس كل من القدرة العضليه للرجلين والرشاقه للاعبات الكره الطائره .

اجراءات الدراسه :-

- تضمنت عينه الدراسه (١٤) لاعبه يمثلن المنتخب القومى فى الكره الطائره لجمهوريه مصر العربيه لعام ١٩٧٩ - ١٩٨٠م اختيرت بالطريقه العمديه ، استخدمت الباحثه فى هذه الدراسه - المنهج الوصفى لملائمته لطبيعه الدراسه - ثم قامت بتطبيق الاختبارات قيد الدراسه .
- استخدمت المعالجه الاحصائيه الاتيه : المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معاملات الارتباط لبيرسون - الارتباط المتعدد .

وأظهرت نتائج الدراسه :-

- وجود ارتباط طردى احصائيا بين المستوى المهارى للضربه الساحقه

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

* دراسة جيمس ر.مورد JAMES MORROW واندرو جاكسون

ANDREWS JAKSON ، ووليام هوسلر WILLIAM HOSLEU (١٩٧٩)

عنوانها :-

" اهمية القوه - السرعة - حجم الجسم لنجاح فريق الكره الطائره فى الكليات " .

هدف الدراسه :-

تهدف الدراسه الى التعرف على :-

- ١- اهمية عنصرى السرعة والقوه فى وصول لاعبات الكره الطائره للمستوى العالى .
- ٢- محاوله التعرف على اهم القياسات فى وصول لاعبات الكره الطائره للمستوى العالى .

اجراءات الدراسه :-

- أجريت الدراسه على عينة قوامها (٨٠) لاعبه من المشتركات فى الدورى الداخلى لكليات جامعة هوستون Hyoston - استخدم الباحثون المنهج الوصفى - استعان الباحثون باختبارات التاليه :-
- اختبار قوه عضلات الرجلين والذراعين باستخدام جهاز جيمس .
 - القياس الجسمى (الطول - الوزن - طول الطرف السفلى) .

واستخدم الباحثون منهج التحليل العاقل كأسلوب احصائى لمعالجة

البيانات بطريقتى :-

أ - المكونات الاساسيه . ب - التحليل العاقل ألفا .

اظهرت نتائج الدراسة :-

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

* دراسة كوتس COUTES (١٩٧٦) :-

عنوانها :-

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

هدف الدراسة :-

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

اجراءات الدراسة :-

تضمنت عينة الدراسة (١٢) لاعبه هن لاعبات الفريق القومى الكندى ، استخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمته لهذه الدراسة ، ومن القياسات التى استخدمها الباحث - الطول ، الوزن ، طول الطرف السفلى للجسم - الوثب العمودى لقياس القدرة العضلية للرجلين كأدوات جمع البيانات ، استخدم الباحث المعالجة الاحصائية الاتيه :- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري .

واظهرت نتائج الدراسة :-

- وجود علاقه ايجابية داله احصائيا بين القدرة العضليه للرجلين وطول لاعبات الكره الطائره .
- وجود ارتباط دال احصائيا بين طول الجزء السفلى والقدرة العضليه للرجلين .

* تعليق على الدراسات المرتبطة :-

أولاً : الدراسات التى تهدف الى وضع برامج :

أوضحت الدراسات السابقة التى تناولتها الباحثة فى التعرف على

بعض الحقائق التالية :-

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

- اختلفت العينات المستخدمه فى الدراسات السابقه فى كل من العمر
الزمنى - الجنس - المستوى الرياضى ، ولكن اتفقت كل من دراسة عزه
نصار (٢٣) ، ونيله عبدالمنعم (٤١) ، عزه الشيمى (٢٢) ، ايزيس
سامى (٧) ، الين وديع (٤) ، حنا رشدى (١٤) ، اميمه حامد (٥) بأن
العينه من طالبات الكليه .

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

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

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

- كما أفادت دراسة نبيله عبدالمنعم (٤١) في معرفة العناصر البدنيه للخصه بمهاره الارسال من أسفل ، التمرير من أعلى لمن هذه العناصر هي ————— (التوافق - الدقه - القدره) .

- استخدمت الدراسات السابقة الأسلوب الإحصائي التالي :-
المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - قيمة "ت" - معامل الارتباط -
تحليل التباين .

ثانياً :- دراسات تهدف الى تحديد العلاقة بين العناصر للياقة البدنية
والآداء المهارى :-

- اهتمت بعض البحوث بتحديد مدى علاقه بين بعض العناصر البدنيه
بمهارة واحده ، بعض المهارات الاساسيه فى الكره الطائره وايضا
معرفة القدرات المؤثره على الاداء المهارى ، ومدى مساهمة هذه
العناصر فى الاداء المهارى .

- فقد افادت دراسة " سهير البسيوني " (١٨) ، كوتس (٤٥) " ايجاد علاقة بين عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنيه والاداء المهارى .

- اوضحت دراسة " عائشه مصطفى " (١٩) ، دراسة " جيمس مور " (٤٦) ايجاد بعض معاملات الارتباط بين بعض العناصر البدنيه والمستوى المهارى .

- افادت دراسة " الهام عبدالمنعم " (٣) ، " محمود حمدي " (٣٩) ، عن
العناصر البدنيه المساهمة في الأداء المهارى .

- استهدفت دراسة " ايزيس سامى " (٨) عن علاقة القدرات الحركيه بمستوى الاداء المهارى .

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

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