

الفصل الاول

الاطار العام للبحث -

- المقدمه ومشكله البحث
- اهميه البحث والحاجه اليه
- اهداف البحث
- فروض البحث
- التعريف بالمصطلحات

المقدمة ومشكلة البحث:

يعنى التدريب الرياضى عملية الاعداد المنظم والمستمر لتطوير امكانات اللاعب ورفع مستوى قدراته البدنية والوظيفية والنفسية لتحقيق متطلبات اداء النشاط الرياضى الممارس ورفع مستوى الاداء مع الاقتصاد فى بذل الجهد والوقت للوصول الى اعلى مستوى ممكن فى النشاط التخصصى .

واستمرارية التدريب على المهارات الخاصة يزيد من قدرة الجهازين العضلى والعصبى على ضبط حركات الجسم والتحكم فيها بالاضافة الى تنمية الكفاءة البدنية والحركية للاعبين. والكرة الطائرة من الالعاب التى تحتل مكان الصدارة فى البطولات والمحافل الدولية بعد ان كانت مجرد لعبة تروحية تمارس فى اوقات الفراغ للترويح وللحفاظ على اللياقة البدنية حيث ادخلت الى الاولمبياد منذ دورة طوكيو عام ١٩٦٤ . ومنذ ذلك الحين تطورت لعبة الكره الطائرة ومن آن لآخر تظهر مهارات جديدة وتشتق من هذه المهارات مهارات اخرى يستلزم اتقانها توافر قدرات بدنية ومهارية عالية .

وبرغم صغر مساحة ملعب الكره الطائرة الا ان المتطلبات البدنية اللازمه لاداء مهارات اللعبة كثيرة ومتنوعة ويلزم توافرها بمستوى اعلى ومن اهم الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكره الطائرة هى صفة التحمل والسرعة والقدرة والمرونة .

وترى ايلين وديع ان استخدام الملاعب المصغرة للتدريب والممارسة فى الكره الطائرة يعتبر من افضل اساليب التدريب لتحسين الاداء الفنى واتقان اداء المهارات الاساسية وتثبيتها فى آن واحد بالاضافة الى ان التدريب على هذه الملاعب يؤدى الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وخاصة السرعة - الرشاقة - والقدرة نتيجة للعب بعدد اقل من اللاعبين وسرعة التحول من الهجوم الى الدفاع والعكس. (٢٢٥:٥)

ويمكن للمدرب عند استخدام الملاعب المصغرة التحكم فى مساحة الملعب وعدد الممارسين مع سن القوانين الملائمة التى يفرضها على اللاعبين حتى يمكن تحقيق اهدافه التدريبية سواء البدنية او المهارية او الخطئية

وتسمح ايضا الملاعب المصغرة بتطبيق جميع المهارات الاساسية ومعظم خطط اللعب ووضع شروط الاداء بحيث يمكن للمدرب استخدام مهارات معينة دون الاخرى والتركيز على ادائها بغرض التثبيت والاتقان . بالاضافة الى ان استخدام هذا الاسلوب فى التدريب يشبه الى حد كبير ما يحدث اثناء المباريات الفعلية وبالتالي فانه يعود اللاعبين على كيفية التصرف فى هذه المواقف كما ان التغيير فى عدد اللاعبين يكسبهم الاحساس بالمساحات المختلفة

وبالإضافة الى ذلك فان تدرج الملاعب من المساحات المصغرة الى المساحات التي تصل الى مساحة الملعب القانوني تمكن اللاعبين من الاشتراك بفاعلية في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية وتوفر عنصر التدرج من السهل الى الصعب.

أهمية البحث والحاجة اليه

استخدام الملاعب المصغرة في التدريب لممارس الكره الطائرة قد يسهم ويؤثر بصورة ايجابية في تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية وذلك يرجع الى المميزات التالية:

- تتيح للممارس تطبيق معظم المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة .
- تتدرج هذه الملاعب بين المساحات الصغيرة والمحدودة الى المساحات القانونية
- يمكن ربط التحركات في المساحات الصغيرة بمراكز اللاعبين.

ومن ثم فقد يمكن تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية بصورة اكثر فاعلية اثناء ممارسة اللاعب في الملاعب المصغرة عنها في الملاعب القانونية ويعتقد الباحث ان دقة الاداء المهارى يمكن تنميته بصورة افضل عند التدريب فى الملاعب المصغرة حيث تزيد صعوبة الاداء بالمقارنة بالمساحات القانونية . كما انه قد يمكن تنمية السرعة بانواعها المختلفة والرشاقة وهى من العناصر البدنية ذات الاهمية الكبيرة فى رياضة الكره للطائرة ومن هنا تكمن اهمية الممارسة فى الملاعب المصغرة اذ انها من الممكن ان تسهم بفاعلية كبيرة فى تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية والتي تعتمد عليها رياضة الكره الطائره .

ويرى الباحث ان الممارسة فى هذه المساحات المصغرة وذلك لما يستدعيه الحال من عملية انتقال الكرة بصفة مستمرة ايضا قد تسهم الممارسة فى هذه الملاعب فى تنمية الاعداد النفسى لان الممارس يتحول بسرعة من حالة الهجوم الى الدفاع او العكس . وتنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكره الطائرة فى الملاعب المصغرة ترتبط بالتحكم فى المتغيرات التالية :-

- مساحة وشكل الملعب

- عدد الممارسين

- القوانين التي تحدد شروط الممارسة

ومن هنا فانه يمكن تقسيم الملاعب القانونية الى ملاعب مصغرة متنوعة ومتعددة ايضا يتم تحديد عدد اللاعبين للممارسة فى هذه الملاعب مع وضع شروط للممارسة حتى يمكن تنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة برياضة الكره الطائره ذلك سعيا لتحقيق الهدف من هذه الدراسة الا وهو تنمية الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكره الطائره للتلاميذ من سن ١٢-١٥ سنة عن طريق التدريب والممارسة باستخدام الملاعب المصغرة .

اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١- تأثير استخدام الملاعب المصغرة فى التدريب على تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكره الطائرة للتلاميذ من سن ١٢-١٥ سنه.
- ٢- الفروق بين تأثير كل من التدريب على الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من ١٢-١٥ سنه.

فروض البحث

- ١- يؤثر استخدام الملاعب المصغرة تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض عناصر اللياقه البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث.
- ٢- يؤثر استخدام الملاعب المصغرة تأثيرا ايجابيا على تنمية بعض المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث.
- ٣- توجد فروق داله احصائيا بين تأثير استخدام كل من الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض عناصر اللياقة الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث لصالح الملاعب المصغرة .
- ٤- توجد فروق داله احصائيا بين تأثير استخدام كل من الملاعب المصغرة والملاعب القانونية على تنمية بعض المهارات الاساسية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ عينة البحث لصالح المجموعة التى تستخدم الملاعب المصغرة .

التعريف بالمصطلحات:-

١-المهارات الاساسيه:-

يعرفها كل من منير جرجس وعلاوى :-

"هى كل انواع الحركات الضرورية المناسبة التى

تستخدم طبقا لقانون اللعبة اثناء المباراه" (٥٣:٢٩)

٢- اللياقة البدنية الخاصة :-

يعرفها رادا RADDA وفرونر FROHNER وسورير saurer "انها تعنى قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة العاليه والقدرة على العودة الى الحاله الطبيعه بسرعه.
(٢٠:٢٠)

٣- التمرير :-

ويعرفه الاتحاد المصرى للكرة الطائرة بانه " احدى المهارات الاساسيه فى لعبه الكرة الطائرة ويكون التمرير من اعلى او من اسفل ويودى باليدين او بيد واحدة لتوجيه الكرة لزميل او الى ملعب الفريق المنافس".
(٤٧:٤)

٤- الارسال :-

عرفه حمدى عبد المنعم " هو جعل الكرة فى حالة لعب بواسطة اللاعب الذى يشغل المركز الخلفى الايمن من جانب الملعب على ان تضرب الكرة بالذراع وتلعب من منطقة الارسال".
(٢١٤ :٨)

٥- المرونة :

عرفها بارو Barrow نقلا عن علاوى "هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة"
(١٨٨:٢١)

٦- الرشاقة عن هرتز Hirtz :

نقلا عن علاوى بانها " القدرة على سرعة تعديل الاداء الحركى بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة " (٢٠١:٢١)

٧- الضرب الساحق:

عرفه Maerk Tennant "هو مهارة اساسية فى الكرة الطائرة حيث يثب اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس"
(٣٧ : ١٢٩)

٨- دقة التوجيه :

عرفها صبحى حسانين هى " قدرة الفرد على التحكم فى حركاته
الارادية نحو هدف معين"
(٤٤٩:٢٤)

٩- الملاعب المصغره :- (تعريف اجرائى)

"ملاعب مساحتها اقل من مساحه الملاعب القانونيه"