

الفصل الثانى

الاطار النظرى للبحث

اولا:

- الكرة الطائرة
- التدريب باستخدام الملعب الصغير
- طرق اللعب فى الملعب الصغير
- الكرة الطائرة للبنات والاولاد
- التدريب الطولى كطريقه مبتكرة
- مميزات طريقة التدريب الطولى
- ماهية واهمية اللياقة البدنيه فى الكرة الطائرة
- الجوانب البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة
- ماهية واهمية المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة
- المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة
- العلاقة بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية فى الكرة الطائرة
- خصائص المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة

ثانيا :

- الدراسات السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

الاطار النظرى للبحث

الكرة الطائرة:

هى من الالعاب المناسبه لكل سن فيما رسها الافراد بقدر ما يستطيع كل منهم ان يبذل من جهد ، والكره الطائره من الالعاب التى تصلح للجنسين فالرجال والنساء يزاولونها وكما يمكن اختلاط الجنسين عند لعبها لتصبح وسيله اجتماعيه ممتع من وسائل استثمار وقت الفراغ وتعد هذه اللعبه من اقل الالعاب تكلفه من الناحيه الماديه وهذه الناحيه لها اعتبارها فى انتشار لعبه الكره الطائره كما انها تتميز بعدم وجود الاحتكاك الجسمانى بين لاعبي الفريقين المتنافسين بعكس ما هو موجود فى الالعاب الاخرى.

ايضا تمتاز لعبه الكره الطائره بسهوله تعلم واداء بعض مهاراتها وذلك فى خلال فترة وجيزه نسبيا ومع ان ملعب الكرة الطائرة يُعد اصغر ملعب للعبه جماعيه الا انه اذا تأملنا الحركه التى يبذلها اللاعبون فنجدها مطلوبه فى كل لحظه فاللاعب يتحرك سواء كانت الكرة فى ملعبه او فى ملعب الفريق المنافس اوسواء كان فى حاله دفاع او فى حاله هجوم ، والاداء المهارى المطلوب فى المباراه يكون من الثبات ومن الحركه.

ورياضة الكره الطائره تتميز بعدم وجود الاحتكاك الجسمانى بين اللاعبين وهذه خاصيه لها دور كبير فى تحديد السمات النفسيه للاعبين وتسهم بقدر كبير فى تشكيل ميول واتجاهات الناشئين نحو ممارسه هذه اللعبه . (٢٨،٢٧:٨)

التدريب باستخدام الملعب الصغير :-

ذكرت ايلين وديع فرج (١٩٧٧) مميزات التدريب باستخدام الملعب الصغير

فيما يلى:-

- ١- يعتبر الملعب الصغير افضل وسيله فى التدريب حيث ان لعبه الكره الطائره تتطلب مستوى عال فى الاداء الفنى يضمن استمرار اللعب .
- ٢- تساعد على تعود اللاعب على العمل مع الزميل او الزملاء.
- ٣- يكتسب اللاعب بواسطتها خبرات جيده نتيجته احتكاكه بخبرات المنافس ومراقبته وتقدير عملياته تقديرا صحيحا كما ينمى عمليه صدق التوقع . فمثلا

يستطيع اللاعب اكتشاف اى وسائل الهجوم يتميز بها الفريق المنافس وايها لايتقنها.

٤- الملاعب المصغر تساعد اللاعب على تنميه الاعداد البدنى الخاص بالكره الطائره اذا تم التدريب فيها بكثره خاصه السرعه و الرشاقه والتحمل وسرعه رد الفعل وذلك لانها تتطلب مجهودا من اللاعب.

٥- يؤدى اللعب فى الملاعب المصغرة مع اللاعبين الى تنميه الاعداد النفسى نتيجة سرعه التحول من الهجوم الى الدفاع والعكس.

٦- تكون المساحه التى يتحكم ويتحرك فيها اللاعب اصغر نسبيا عما هى عليه فى ممارسه اللعبه نفسها مما يسهل عمليه اللعب نتيجة عدم التحرك لمسافه كبيره والحصول على الكره فى معظم الاحوال كما يمكن تنفيذ اللعبه حسب الهدف المطلوب والمقصود منها من حيث استعمال الانواع المختلفه للمهارات والخطط والاعداد البدنى . وهناك عوامل ثلاث مرتبطه مع بعضها البعض يحددها هدف المدرب من التدريب وهى:-

١- مساحه الملعب

٢- عدد الممارسين فى هذه المساحه

٣- القوانين الملائمه التى يمكن وضعها واستخدامها اثناء اللعب والممارسه واذا اخذنا مثال على ذلك وهو اذا كان الهدف من اللعب ٢ : ٢ هو اتقان وتنشيت مهاره الاعداد (التمرير من اعلى) فان مساحه الملعب تكون مناسبه لعدد الممارسين كما ان القانون المحدد هنا استعمال مهاره التمرير فقط واستعمال اى نوع اخر سوى ذلك يعتبر خطأ على اللاعب يستوجب اما تغيير الارسال او كسب نقطه. ومن ذلك يتضح لنا ان اللعب فى الملعب الصغير لايعتبر وسيله لتدريب المبتدئين فقط انما ايضا وسيله هامه ايضا للمتقدمين.

طرق اللعب فى الملعب الصغير :

١-اللعب ١ : ١ واشارت ايلين وديع ان الهدف من هذه الطريقة هو تعلم التحرك الجانبى وللامام وللخاف فيقسم اللعب عرضيا او طويا وهذه الطريقه تتناسب مع المبتدئين حيث يركز فيها هنا على عمليه اتقان اداء التمرير من اعلى ومحاولة اللاعب تقريب الكره بقدر الامكان من الحافه العليا للشبكه عند تمريرها للمنا فس وتوجيه الكره الى المكان الخالى دائما

٢-اللعب ٢ : ٢ ويتم فيها الدوران فى تبادل الارسال وعدم لمس الكره مرتين متتاليين من اى لاعب وتنفيذ مواد القانون من حيث السماح بثلاث لمسات لكل فريق . ايضا يتدرب اللاعب هنا على كيفية التعاون مع الزميل اثناء الممارسه وتعليمه التركيز على التميرير العالى واستعمال الانواع المختلفه من التميرير والالمام بالنقاط التعليميه واتباع بعض الخطط للدفاع اما مع المتقدمين يتم الاهتمام بالضرب الساحق والصد بلاعب ويكون تقسيم الملعب اما عرضيا او طوليا وذلك حسب الهدف من التمرين والتدريب.

٣-اللعب ٣ : ٣ وفى هذه الطريقه تختلف مساحه الملعب وشكله كما يقوم احد اللاعبين باللعب فى المنطقه الخلفيه واللاعبان الاخرن فى المنطقه الاماميه ويستعمل هنا الدفاع عن الملعب بكثرة بالنسبه لحده الضربات الهجوميه ويتعاون اللاعبون فى العمل معا حيث ان اللاعب يركز على العمل مع زميلين فى الملعب كما يتم تطبيق قانون اللعبه من حيث عمليه تغير الارسال وعدم لمس الكره اكثر من ثلاث مرات فى الفريق الواحد.

٤-اللعب ٤ : ٤ تعتبر مشابهه تماما لما يحدث فى اللعب ٦ : ٦ ويكون وقوف اللاعبين اما بلاعبين على الشبكه او ثلاثه وترتبط مساحه الملعب وشكله بعدد الممارسين فى الجزء الخلفى وفى هذه الطريقه يتم التركيز على كل من الدفاع عن الملعب وحائط الصد وكذلك تعلم عمليه الهجوم .

٥-اللعب ٥ : ٥ فى هذه الطريقه يمكن تحسين مستوى لاعبى المنطقه الخلفيه ويكون موقف اللاعبين ٢ اماما ٣ خلفا وبذلك يخف العمل على المهاجم بسبب اداء الصد المقابل بلاعب واحد . اما اذا كان اللعب بثلاثه لاعبين فى المنطقه الاماميه فانه يفضل عدم استعمال الهجوم بالخداع بسبب نقص عدد لاعبى المنطقه الخلفيه وتختلف مساحه الملعب وشكله تبعا لعدد الممارسين سواء فى المنطقه الاماميه او الخلفيه.

٦-اللعب ٤ : ٦ تعتبر افضل من الطريقه ٥ : ٥ بالنسبه لعدم نقص لاعب فى التشكيل الخاص لكل فريق واذا كان الفريق المكون من ٦ لاعبين ضعيفا فان مساحه الملعب تختلف بالنسبه لتوزيعه على الفريق الاقل عددا ويمكن ايضا تنفيذ اللعب بين فريقين مختلفين فى العدد مثل ٣:٦ ، ٢:٤ ، ٣:١ وكل ذلك يهدف الى زياده الحمل على الفريق الاقل عدد .
(٥ : ٢٢٥ - ٢٣٤)

الكرة الطائرة للبنات والاولاد:

ذكر محمد عصام الدين الوشاحى (١٩٨٣) طرق لعب مختلفة فى ملاعب ومساحات مصغرة ومنها ما يلى:

- ١- اللعب (١:١) ويتم فيها استقبال وتمرير الكرة بسرعة من خلال هذه الطريقة وهى لاعب ضد لاعب اخر وللسيطرة على اللعب واتقانه يقف لاعبين فى ملعب الكرة الطائرة مجهز ومقسم لقسمين كل لاعب فى اتجاه الاخر ويلعبون الكرة مرة ارسال ثم استقبال ماعداد الكرة من اعلى الشبكة وكل لاعب يسمح له بلمس الكرة ثلاث مرات يمكن لواحدة منها ان تلمس الارض ويمكن لعب شوط بالنقط وذلك لتحقيق هدف تنمية السرعة فى الاداء والاتقان (١٦ : ٢٦٦)
- ٢- اللعب (٢:٢) فى نصف من الملعب على ان يكون الاداء فى البداية ارسالات سهلة ويتم الاستقبال والاعداد والضرب الساحق فى شوط كامل مع التحدى على الاداء الجيد والفوز بالنقاط فى حماسة وروح. (١٦ : ٢٨٠)

التدريب الطولى كطريقة مبتكرة:

ذكر مفتى ابراهيم محمد (١٩٩٠) التدريب الطولى كطريقه مبتكرة للتدريب على خطط اللعب فى الهجوم فى كره القدم والتي اخضعها للبحث والدراسه ميدانيا على الفرق التى قام بتدريبها فى جميع المراحل السنيه وتعتمد اساسا على تقسيم الملعب مرحليا الى اجزاء طبقا لمرحلة التدريب على الخطط والتي حققت درجات عاليه من الفاعلية سواء كان ذلك على مستوى الخطط الدفاعيه او الهجوميه وفى هذه الطريقه يتم تقسيم الملعب الى اربعة اجزاء او ثلاثه اجزاء او جزئين يتم فيها التدريب على ان يستخدم خطه او عدد خطط هجوميه او دفاعيه المطلوب التدريب عليها ويختلف عدد افراد الفريقين المهاجم او المدافع طبقا للخطه المحدده وعدد الاقسام الطويله للملعب . وقد قسم مفتى ابراهيم طريقة التدريب الطولى الى:

- ١- التدريب الطولى لمجموعه واحده فى جزء من ملعب مقسم طوليا الى اربعة اقسام
- ٢- التدريب الطولى لمجموعه واحده فى جزء من ملعب مقسم طوليا الى ثلاثه اجزاء
- ٣- التدريب الطولى لمجموعه واحده فى جزء من ملعب مقسم طوليا الى جزئين اثنين.
- ٤- التدريب الطولى لمجموعتين من اللاعبين فى جزئين متقاربين او متباعدين يقسم طوليا الى اربع اجزاء

٥- التدريب الطولى لمجموعتين فى جزئين متقاربين متباعدين من ملعب مقسم طوليا الى ثلاث اجزاء .

٦- التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طوليا الى اربع اجزاء

٧- التدريب الطولى لاربع مجموعات فى ملعب مقسم طوليا الى اربع اجزاء.

٨- التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طوليا الى ثلاث اجزاء

٩- التدريب الطولى لثلاث مجموعات فى ملعب مقسم طوليا الى جزئين

(٢٨:٢٢٣-٢٤٤).

مميزات طريقه التدريب الطولى:

- ١- يتوفر فيها عنصر التدرج من السهل الى الصعب.
- ٢- انها تسمح بتطبيق جميع المهارات الاساسيه ومعظم الخطط الاساسيه (مبادئ اللعب) والخطط العامه معا فى تمرين واحد كما يمكن تحديد اشتراطات التمرين بحيث يمكن للمدرب تدريب اللاعبين على بعض الخطط فقط دون البعض الاخر
- ٣- أن جميع التمرينات المستخدمه فى هذه الطريقه تشبه ما يحدث فى المباراة فعلا وبالتالي فان اللاعبين يتعودون على نفس مواقف المباريات.
- ٤- انها حاله متقدمه على تمرينات المسافه المحدده لفريقيين يتنافسان ضد بعضهما البعض مثلا ٣ : ٣.
- ٥- ان الطريقه المبتكره يمكن فيها استخدام اى عدد من اللاعبين فهى تبدء بثلاث لاعبين وحتى ٢٢ لاعب او اكثر .
- ٦- ان الطريقه المبتكره تستخدم المدافع بشكل ايجابيا فى جميع تمريناتها بالاضافه الى امكان تنفيذها بدون مدافع.
- ٧- انها تصل فى نهايه مراحلها الى التحركات الحره المرنه.
- ٨- انها تتدرج بين المساحات الصغيره الى المساحات الكبيره.
- ٩- تتدرج حتى تصل الى مسافه الملعب القانونى.
- ١٠- ان التغيير فى عدد اللاعبين المهاجمين والمدافعين يكسب اللاعبين الاحساس بالمساحات المختلفه من خلال اعداد مختلفه من لاعبي الفريق.
- ١١- انها تسمح للاعبين بالاشتراك بفاعليه فى خطط اللعب هجوميا ودفاعيا
- ١٢- انه يمكن ربط التحركات فى الاجزاء الطولية بمراكز اللاعبين (٢٨:٢٢١، ٢٢٢)

ماهية واهمية اللياقة البدنية فى الكره الطائره :-

يعتبر جانب اللياقه البدنيه من اهم متطلبات الاداء فى الكره الطائره الحديثه، ويرجع الى كونها العامل الحاسم فى كسب المباريات وخاصه عند تساوى او تقارب المستوى المهارى لدى الفرق وتتعاظم هذه الاهميه بصفه خاصه بالنسبه للناشئين وبذلك تكون اللياقه البدنيه الدعامة الاساسيه فى اداء مهارات الكره الطائره بصورة مناسبة وسليمه ، والممارس يعلم مقدار حاجته الى اللياقه البدنيه فبرغم صغر ملعب الكرة الطائره فان المتطلبات البدنيه تعتبر كثيره ومتنوعه ويلزم توافرها بمستوى عال ، حيث يتطلب طبيعة الاداء التحكم السريع فى الحركة عن طريق الوقوف ثم الجرى مره اخرى وتغيير الاتجاه وبذل القوة بمقادير متباينه وايضا تلبيه دقيقه وسريعه وغير ذلك من المتطلبات الاخرى .

(٢٥ : ١٧ ، ١٨)

يشير علاوى (١٩٧٧) الى ان البعض يرى ان الاعداد البدنى هو تميمه الصفات البدنيه الاساسيه والضروريه لدى الفرد الرياضى وطبقا لهذا المفهوم ينقسم الاعداد البدنى الى مايلى:-

أ- الاعداد البدنى العام .

ب- الاعداد البدنى الخاص

أ- الاعداد البدنى العام :-

يهدف التى اكساب الفرد الرياضى الصفات البدنيه الاساسيه بصورة

شامله متزنه ومن اهم الصفات الاساسيه مايلى:-

١- القوة العضليه .

٢- السرعه .

٣- التحمل .

٤- المرونه .

٥- الرشاقه .

٦- التوازن .

(٢٠ : ٨٠)

يرى لارسون " Larrison " ان اللياقه البدنيه عبارة عن :

- الجلد العضلى - القدرة العضليه

- المرونه - القوة العضليه

- الجلد الدورى التنفسى - السرعه (٣٦ : ١٧١)

حددها هوكى " HOCKY "

- القوه

- الجلد

- القدره

- المرونه

- الجلد الدورى التنفسى

(٣٤ : ١٤٣)

يذكر بارو " BARROW " ان مكونات اللياقه هى:-

- القوه العضليه

- المرونه

- السرعه

- الرشاقه

- التوازن

(٣١ : ١١٥)

الجوانب البدنيه الخاصه فى الكره الطائره:-

يشير حمدى عبد المنعم وصبحى حسانين (١٩٩٠) عن كوياما

KOYAMA ان اهم القدرات البدنيه الخاصه بالكره الطائره هى :-

١- الرشاقه.

٢- القوه.

٣- الجلد.

٤- المرونه.

٥- التوافق.

وتظهر اهميه الاعداد البدنى بصفه خاصه عند التبارى فى المنافسات الاولمبيه حيث ان طبيعه المباريات فيها تتطلب فترات زمنييه طويله ومباريات عديده مما يتطلب اللعب بفريق متجانس ومتوافق ولائق بدنيا لهذا يولى المسئولين اهميه كبيره فى اعداد فرقهم بدنيا لهده الفترة وذلك عن طريق تنميه القدرات البدنيه سالفه الذكر بصفه خاصه حيث ان الاعداد البدنى يعتبر اساسا للاعداد المهارى (٢٥ : ٢٩)

ب - الاعداد البدني الخاص :-

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها لاقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لاعلى المستويات الرياضية وفي غضون فترة الاعداد البدني الخاص نجد ان عمليه تنميه الصفات البدنيه الضروريه ترتبط ارتباط وثيقا بعملية تنميه المهارات الحركيه فلن يستطيع الفرد الرياضي اتقان المهارات لحركيه الاساسيه لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حاله افتقاره للصفات البدنيه الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي (٢١ : ٨٠) ان مجال البحث في الصفات البدنيه وطرق تنميتها قد قطع شوطا كبيرا لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد ولاشك ان معرفه القدرات الحركيه للفرد يمكن ان تسهم بقدر وافر في تحسن النتائج والوصول الى المستويات العليا (٢٢ : ٣٣٨)

كما يشير حمدى عبد المنعم وصبحى حساين (١٩٨٨) عن رادا RADDA " و فرونر " FROHNER " وسورير " SAURER " ان اللياقه البدنيه الخاصه في الكرة الطائرة تعنى:

" قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافه العاليه ، والقدرة على العوده الى حاله الطبيعيه بسرعه " وهى هامه تعمل على تحسين مستوى الاداء المهارى و الخططى كما تساعد على سرعه تعلم المهارات الجديده وترجع اهميه اللياقه البدنيه الخاصه في الكرة الطائرة الى اسباب عديده نذكر منها على سبيل المثال مايلى:

١- عدم ارتباط اللعبه بزمن معين مما يترتب عليه ان تستمر المباراة لما يزيد على ساعتان وهذا امر يتطلب توافر مكون التحمل.

٢- ضرورة انتقال اللاعب من الواجبات الهجوميه الى الواجبات الدفاعيه بسرعه و العكس صحيح ايضا حيث يجب توافر السرعه عند الانتقال من الدفاع الى الهجوم

٣- لاداء مهارة الوثب العمودى لاقصى ارتفاع مع دوام تطوير هذه المهارة وتحسينها للقيام بتنفيذ مهارات الضرب الساحق والصد والاعداد مع الوثب يلزم توافر مكون القوة الميزة بالسرعه . (القدرة)

٤- معظم مهارات الكرة الطائرة تحتاج الى توفير مكون المرونه فى اصابع اليدين. والرسخين ومفصلى الكتفين بدرجه عاليه.

٥- لتنفيذ المهارات التي تطلب درجات وطيران وسقوط يلزم توافر مكونات خاصة مثل الرشاقه والسرعه .

٦- لتنفيذ مهارات الاستقبال والارسال والدفاع عن الملعب بكفاءة و بدون اخطاء يلزم توافر مكون التحمل .

٧- بعض ضربات الارسال تحتاج الى قدرة الذراعين مثل الارسال الخطافى والتنسى

٨- خطأ استقرار الكرة يستلزم حساسيه كبيره وعاليه من التوافق فى اصابع اليدين (٦ : ٢٠-٢٢) .

وفى ضوء ما سبق فانه يمكن تعريف اللياقه البدنيه الخاصه فى الكرة الطائرة بكونها "كفاءة البدن فى مواجهه المتطلبات البدنيه والمهاريه والخططيه والعضويه والنفسية للعبه" (٢٦:٢٣)

يحدد هيروشي تيودوس " HIROHI TOYODS " الصفات البدنيه الخاصه فى الكره الطائرة فى :-

- الجلد الدورى التنفسى
- القوه العضليه
- الرشاقه
- القدره العضليه
- السرعه
- المرونه

(٣٥ : ٥١ ، ٥٢)

وقد تناول الباحث فى دراسته بعض الجوانب البدنيه الخاصه بالكره الطائرة وهى:

١. القدره العضليه (القوه المميزه بالسرعه)

٢. السرعه

٣. الرشاقه

٤. المرونه

القدره العضليه :-

يرى حمدى عبد المنعم وصبحى حسانين (١٩٨٨) ان القدره العضليه من اكثر القدرات البدنيه اهمية فى الكرة الطائرة وانها اهم هذه القدرات على الاطلاق والقدره العضليه عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوه والسرعه.

وترجع اهميه القدرة العضلية فى الكرة الطائرة الى انها العامل الحاسم فى مهارات مختلفه منها:

- الضرب الساحق فالوثب العمودى للوصول الى اعلى مسافه ممكنه تمهيدا للضرب الساحق يتوقف على القدرة العضلية .
- مهارة الارسال : تتطلب القدرة العضلية خاصه الارسال من اعلى حيث يتطلب هذا القدرة العضلية للذراعين
- مهارة التميرير : ويبرز هذا بصفه خاصه فى التميريرات الطويله .
- الانتقال والتحرك المفاجئ والسريع : فانتقال اللاعب من مكان الى اخر يتطلب قوة متفجرة فيما يسمى بحشد الطاقه لنقل الجسم بكامله من مكان لآخر وبسرعه عاليه . (٢٥ : ١١١ ، ١١٢)

يرى علاوى (١٩٧٧) القدرة العضلية :-

" بانها قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب على مقاومات تتطلب درجه عاليه من سرعه الانقباضات العضليه وعلى ذلك ينظر الى القدرة العضلية باعتبارها مركب من صفه القوة العضليه وصفه السرعه". (٢١ : ٩٨)
وتعتبر القدرة العضلية من اهم العناصر الضرورية فى بعض انواع الانشطه الرياضيه. ويميل البعض الى استخدام مصطلح القوة المميزه بالسرعه. بدلا من القدرة العضلية

ويعرف " لارسون " larrison " نقلا عن علاوى القدرة العضليه " بانها المقدرة على انجاز اقصى قوة فى اقصر وقت " والتي تتمثل فى المعادلة التاليه:-
القدرة = القوة × السرعة .

كما يقرران انه يشترط لتوافر عنصر القدرة العضلية فى الفرد ان يتميز بما يلى:-

- أ - درجه عاليه من القوة العضلية.
- ب- درجه عاليه من السرعة .
- ج- درجه عاليه من المهارة الحركية التى تهيأ اسبابها التكامل بين عنصرى القوة العضلية و السرعة (٢١ : ٩٨)

وطبيعيا ان اللاعب الذى يمتاز فيها بدرجة عالية هو الذى يتميز بقوة عضلية كبيرة بالاضافة الى السرعة الحركية مع درجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا . (٣٨ : ١٩٥)

السرعة:

هى احد الصفات البدنية التى يتطلبها ناشئ الكرة الطائرة والتى يعزى اليها الفوز فى كثير من مباريات الكرة الطائرة لان الناشئ عند اداء المهارات الاساسية تظهر سرعته فى اداء الاساسيات بمقدرته على تغير مواقف اللعب ، و لهذا يجب الاهتمام بتنميتها وقياسها لناشئ الكرة الطائرة بصفة دورية وتقسيم السرعة الى انواع رئيسية وهى سرعة الانتقال ، والسرعة الحركية ، وسرعة الاستجابة .
" تعرف السرعة الحركية " بانها المقدرة على اداء حركت متابعه فى اقل زمن ممكن والسرعة تعنى اداء حركه او حركات فى اقل زمن ممكن (١٠ : ٥٣)

يستلزم عند اداء المهارات الاساسيه المختلفه اثناء الممارسه من اللاعب سرعه رد الفعل والسرعه الحركيه للتحرك من مكان الى اخر باقصى سرعه وتشير المراجع الى اهميه السرعه فى الكرة الطائرة . (١٠ : ٦٩)

ويشير محمد صبحى حسانيين نقلا عن لارى كيش "LARRY KICH" السرعه تتضمن

١-سرعه رد الفعل البسيط والمركب

٢-سرعه الحركات الوحيده

٣-سرعة تكرار لحركات (التردد الحركى) (٢٥ : ١٣٨ ، ١٣٩)

اشار علاوى ان البعض يرى ان مصطلح السرعه فى المجال الرياضى يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات الناتجه عن التبادل السريع ما بين حاله الانقباض العضلى والاسترخاء العضلى ويمكن تقسيم صفة السرعه الى الانواع الرئيسيه التاليه:

١.سرعه الانتقال

٢.السرعه الحركيه

٣-سرعه الاستجابيه

٤- سرعة رد الفعل (٢٢ : ١٥١ ، ١٥٢)

- ويظهر عامل السرعة الحركية فى النشاط الرياضى فى :-
- الحركات المتكررة المتشابهة (الجرى - التجديف)
 - الحركات الوحيدة التى تؤدى لمره واحده (الرمى-الدفع -التصويب)
 - الحركات المركبة والتى تشمل اكثر من مهارة حركية (الجرى- التصويب - الأقتراب - الوثب)
 - الحركات المضادة وهى نتيجة للأستجابة لمثير(الملاكمة - المصارعة - السلاح) (١٧ : ١٨٧)

الرشاقه :-

- تعنى القدرة على تغيير اوضاع الجسم او اجزاء منه بسرعه واحكام وتوقيت سليم سواء كان ذلك على الارض او فى الهواء . (١ : ٤٠٤)
- يشير حمدى عبد المنعم وصبحى حسانين نقلا عن انارينو " ANNARINO " الى ان الرشاقه تتطلب بدنى هام فى جميع الالعاب ، ويذكر محمد صبحى حسانين انها تتطلب ضرورى فى الكرة الطائرة.
- ويذكر لارى كيش " LARRY KICH " ان الرشاقه احد متطلبات حاله البدنيه فى الكرة الطائرة ، وانها تعنى:
- التوقع ، والتركيز
 - الوقفه والمكان قبل التحرك
 - زمن رد الفعل
 - السرعه الحركيه
 - الحركه فى اتجاه واحد
- (٢٥ : ١٣٧)
- ودرجة التحكم فى الاداء الحركى هو المحك الاول لقياس الرشاقه وعلى هذا فان مستوى الرشاقه يشمل على :-
- درجة التوافق فى الاداء الحركى .
 - درجة الدقة فى الاداء الحركى
 - سرعة الاداء الحركى
 - تحكم الجسم فى الحركات المركبة
 - الاحتفاظ باتزان الجسم اثناء الاداء الحركى
 - التكيف للواجبات المتغيرة خلال الاداء

والرشاقة ترتبط اساسا بكفاءة عمل الجهاز العصبى على الاخص
الاعصاب الحركية وسرعة استجابة الجهاز العضلى . وكلما زادت الرشاقة
لدى اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه . (١٧ : ١٨٨)

المرونة :-

يعرف كلارك " المرونة بانها مدى الحركة فى مفصل او مجموعه من المفاصل
او "كفاءة المفصل على اداء الحركة فى اوسع مدى ممكن " (٣٢ : ٢٠٢)
يؤكد بعض الخبراء ان صفة المرونة من الصفات الهامة للاداء الحركى
سواء من الناحية النوعية او الكمية ويمكن تعريفها :- "بانها القدرة على اداء
الحركات لمدى واسع " وتقسم صفة المرونة الى :-

- ١- المرونة العامة : وتشمل جميع مفاصل الجهاز الحركى للجسم .
- ٢- المرونة الخاصة : وهى التى يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضى الممارس
ويتفق فليشمان وفيت فى تقسيم المرونة الى :-
 - ١- المرونة الايجابية : وهى مقدرة الفرد على اداء الحركة لاوسع مدى ممكن
بدون مساعدة
 - ٢- المرونة السلبية : الوصول لاوسع مدى ممكن للحركة بتاثير قوى خارجية
(ادوات - اجهزة - مساعدة) (٢٤ : ٨٨ ، ١٩٠)
 - ٣- المرونة الثابتة "قدرة الفرد على بسط الجسم او جزء منه الى ابعد قدر ممكن "
 - ٤- المرونة الحركية وهى التكرار السريع للحركات التى تحتاج الى مطاطية
عضلية وتتضمن البسط والقبض (١٧ : ١٨٨)

ماهي اهمية المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة :-

يُعد اتقان اداء المهارات الاساسية للعبة اهم العوامل التى تحقق للفريق الفوز
والانتصار ، اى ان نجاح اى فريق يتوقف على مدى استطاعه لاعبيه جميعا اداء
المهارات الاساسية بانواعها المختلفة باتقان .

- والمهارات الاساسية هى الحركات التى يتحتم على اللاعب اداؤها فى جميع
المواقف التى تتطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد فى
المجهود ، لذلك يجب ان يجيدها كل لاعب اجاده تامه ، اذ عن طريقها يتم

التعاون بين افراد الفريق ويمكن تنفيذ طرق اللعب الموضوعه للدفاع او الهجوم
والتي يرجى ان تنتهى دائما الى فوزالفريق (٤ : ١٣)

وينبغى ان يؤدى جميع اللاعبين المهارات الاساسيه كلها على مستوى متكافئ
حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها بالملعب . كما يجب تحليل المهارات
الفنيه الى خطوات متعددة حتى يسهل تعلمها والحصول على افضل النتائج . (٢٦ : ١٥٣)

يصنف حمدى عبد المنعم وصبحى حساتيين المهارات الأساسية للكرة الطائرة هي :-

١- الارسال	٢- استقبال الارسال
٣- الاعداد	٤-الهجوم
٥- الصد	٦- الدفاع عن الملعب

ويمكن ايضا تقسيم المهارات الاساسيه الى:-

١ - المهارات الهجوميه وتتكون من:-

- الارسال	- الاعداد
- الضرب	- الصد

٢- المهارات الدفاعيه:-

- الدفاع عن الملعب	- الصد
- استقبال الارسال	

وقد صنف صبحى حساتين وحمدى عبد المنعم المهارات لما يلى:-

- ١- مهارات تؤدى بيد واحدة (الارسال ، الاعداد ، الضرب
الساحق ، الصد ، الدفاع عن الملعب بالدرجه الجائيه)
- ٢- مهارات تؤدى باليدين (استقبال الارسال ، الاعداد ، حائط الصد ،
الدفاع عن الملعب باليدين من اسفل والدرجه الخفيه)
- ٣- مهارات تؤدى من الثبات (الارسال ، استقبال الارسال ، الاعداد)
- ٤- مهارات تؤدى من الحركه (الارسال الساحق ، الاعداد ، الضرب
الساحق ، حائط الصد .) (٢٥ : ١٥٨ ، ١٥٩)

وسوف يتناول الباحث فى هذه الدراسة المهارات الاساسية التالية:

١.الارسال.

٢.الاسـتقبال.

٣.التمرير والاعداد.

٤.الضرب الساحق

الارسال :-

يعتبر الارسال من المهارات ذات الطابع الهجومى فى الكرة الطائرة والارسال هو عبارة عن وضع الكرة فى حالة لعب بواسطة اللاعب الذى يشغل المركز الخلفى الايمن فى الفريق (٧ :٤٥)

وتتضح اهمية الارسال فيما يالى :-

- يعتبرالارسال من المهارات الاساسية التى لها طابع هجومى فى الكرة الطائرة .
- بواسطة الارسال يمكن لكل لاعب على حدة ان يحرز نقطة مباشرة بدون مساعدة لاعب اخر و يعتبر الارسال ضربة هجومية تهدف الى اكتساب نقطة سريعة او على الاقل يجعل عملية القيام بالهجوم من الفريق الاخر صعبة .
- يُعد الارسال من اهم ضربات الهجوم المباشرة التى يستعملها اللاعبون خلال اللعب، وهو من المهارات التى تطورت بدرجة كبيرة وظهرت منه انواع جديدة وما زالت تظهر انواع اخرى بين الحين والحين وكلها تهدف الى تحقيق احد الغرضين الاساسيين من الارسال وهما :
- ١. اكتساب نقطه سريعه ومباشرة
- ٢.تصعيب عمليه القيام بهجوم من الفريق الاخر

ربما ان عمليه الدفاع عن الارسال هى الخطوة الاولى فى تشكيل الهجوم لذلك فان اهم اغراض الارسال عدم اتاحه الفرصه للفريق الاخر لاستقبال الكرة او تصعيب ذلك عليه بحيث لايمكن من تكمله الهجمه بطريقه منتجه (١٩ :٢٢،٢١)

انواع الارسال :-

١- الارسال من اسفل :-

أ- ارسال من اسفل مواجه

ب- ارسال من اسفل جانبي (١٢ : ١٣٥)

تعتبر هذه الطريقة من اسهل واطمن طرق الارسال ويكثر استعمالها بين المبتدئين وفرق الانسات لسهولة تعلمها وامكان تحقيقها الغرض الذى يهدف اليه اللعب من توصيل الكرة الى ملعب الفريق الاخر وبالطرق القانونيه كذلك يستخدم هذا النوع من الارسال اللاعبين المتقدمين او الممتازين عندما لا يرغبون فى المخاطرة بضياع الارسال فى حالة اضطراب المرسل أو عند الرغبة فى تغيير توقيت المباراة و علي المرسل أن يركز انتباهه فى أداء الارسال والا يتسرع فيه قبل أن يتأكد من أن باقي زملائه مستعدون فى الملعب و بمجرد أن ينهي عملية الارسال يجب أن يأخذ مكانه فى الملعب مباشرة .

٢- الارسال من اعلى :-

أ- الارسال من اعلى : هو الذى يتم فيه مقلبه اليد لضرب الكرة وهى فى مستوى اعلى من الكتف وينقسم الى:-

١- الارسال من اعلى مواجه (التنس)

٢- الارسال من اعلى جانبي (الخطافى)

الاعداد

يُعد الاعداد تمرير للكرة يرفعها اللاعب فى المكان المناسب للضربات الهجومية وقد يكون هذا الاعداد من اللمسة الأولى الا أنه غالبا ما يؤدي من اللمسة الثانية و يتميز اللاعب المعد بدرجة عالية من الذكاء و حسن التصرف والتركيز لأنه يحتاج الى ملاحظة كثيرة للأشياء المحيطة به عند اعداد الكرة ويجب عليه أن يكون لديه القدرة على أداء جميع أنواع الاعداد باتقان ودقة ليوصلها الى الضارب بصورة جيدة لتمكنه من أداء ضربة ناجحة .

ويعد الاعداد من المهارات الاساسية للكرة الطائرة وأنواعه متعددة منها:-

الاعداد من حيث الارتفاع

- اعداد منخفض حتى ٥٠ سم فوق الحافة العليا للشبكة.

- اعداد متوسط الارتفاع حتى ٢متر فوق الحافة العليا للشبكة

- اعداد عال أكثر من ٢ متر فوق الحافة العليا للشبكة

الاعداد من حيث المسافة :-

- اعداد قصير .
- اعداد متوسط .
- اعداد طويل . (٨:٩٩)

الاعداد من حيث الاتجاه :-

- قريب أو بعيد عن الشبكة .
- موازى للشبكة .
- منحنى أو مائل للشبكة .
- الاعداد الامامى .
- الاعداد خلفا .
- الاعداد الجانبي
- الاعداد بالوثب . (٨:١٠١-١٠٤)

التمرير:-

يُعتبر التمرير من اهم المهارات الاساسيه التى تقوم عليها اللعبة ، فهو بخلاف المهارات الاخرى لا غنى عنه مهما اختلف المستوى الفني للاعبين ، يتم التمرير من اللمسه الاولى او الثانيه ، او الثالثه وفي حاله اللمسه الاولى يعتبر (استقبال) لان لمس الكرة فى هذه حاله يكون فيه التمريرة نتيجته لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ، اما اذا كانت التمريرة من اللمسه الثانيه فانها تكون فى اقصى الحالات (اعداد للضربه الهجوميه) اما فى حاله اللمسه الثالثه فلا بد من توجيه الكرة الى ملعب الفريق المنافس وكلما ارتفع المستوى الفني للاعب امكنه التحكم فى توجيه الكرة لكى يقوم بعملية الاعداد من اللمسه الاولى بصرف النظر عن مدى قوة الكرة التى يستقبلها . (١٢ : ١٩) _

يُعد التمرير من اعلى هو اكثر انواع التمريرات استعمالا بالنسبة لسهولة ادائه ويعد اساسا لجميع انواع التمريرات الاخرى . (٩ : ٢٩)

اهم العوامل التى تراعى فى التمرير مايتى:-

- ان ياخذ اللاعب الوضع الصحيح بالنسبه للكرة .
- ان تاخذ الكرة الارتفاع المناسب .
- ان تؤدى التمريرة بالسرعه المناسبه .

ويجب على اللاعب ان يركز نظرة باستمرار على الكرة وان يكون فى وضع يسمح له بسهولة رؤية الزميل المراد التمرير اليه ، وفى المراحل المتقدمه يطلب منه كذلك ملاحظه مواقف اللاعبين فى الفريق الاخر واسهل وضع للمستقبل هو ماكان مواجهها لاتجاه الكرة اثناء سقوطها من الارتفاع المناسب ويجب ان يكون معلوم للاعب ان هناك احتمالين عند استقبال الكرة

الاحتمال الاول:-

هو الذى يكون فيه الاستقبال مع التوجيه وفى هذه الحالة يكون لة هدف معين ولا دخل للمصادفة فية وهذا النوع يجب ان يتدرب عليه المبتدى من البداية .

الاحتمال الثانى :-

هو مجرد ضرب الكرة كحركة دفاعية تهدف الى انقاذها من السقوط داخل الملعب وفى هذه الحالة تقل مقدرة اللاعب على التحكم فى توجيهها ، لذلك يجب الا يلجا اليها اللاعب الا فى الحالات الاضطرارية . (١١ : ١٩ ، ٢٠)

انواع التمرير:-

التمرير من اعلى للامام :-

هو الاساس لجميع انواع التمريرات الاخرى وهو اسهلها وجميع الاخطاء التى ترتكب عند اداء هذا النوع تظهر فى الانواع الاخرى ولذلك ينبغى ان يوجه المدرب عنايه خاصه فى تعلم هذا التمرير وينبغى التدريب على تمرير الكره الى المسافات المختلفه بما فى ذلك المسافات الطويله . (١٢ : ٢٧)

اهم انواع التمرير من اعلى للامام :-

١. التمرير من اعلى
٢. التمرير من اعلى بعد الدوران .
٣. التمرير من اعلى للخلف فوق الرأس .
٤. التمرير من اعلى للجانب .

التمرير من اسفل:-

يعتبر التمرير من اسفل استقبالا عندما تضرب الكرة وهى اسفل من مستوى الكتفين ويجب ان يتعلم اللاعبون اصول هذه الحركه وطريقه ادائها نظرا لافضليه استخدمها خاصة فى الحالات الاتيه:-

- أستقبال الارسال .
- الكرات المرتده من الشبكه .
- الضربات القويه (الدفاع عن الملعب)

وقد تغيرت طريقه الاستقبال من اسفل بدلا من اليدين واصبح بسطح الساعدين الداخليين وهما متلاصقين كالطريقة المنتشرة الان وذلك لانها تحقق ضمان توجيه الكرة نظرا لكبر المساحة التي توجه بها الكرة . يعد الاستقبال احدى المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة وقد تغيرت طريقة الدفاع فى السنوات الاخيرة فقد كان الدفاع عن الارسال يؤدي بالتمرير من اعلى حتى عام ١٩٦١ ثم تطور واصبح بالتمرير باليدين من اسفل وانتهى هذين النوعين الان واصبحت طريقة الاداء المتطورة هى الاستقبال بالسطح الداخلى للساعدين متلاصقتين وذلك لما لها من قيمة فى تحقيق ضمان استقبال الكرة وحسن اعدادها لتوصيلها الى المعد (٣٩: ٥٧)

ويُعد الاستقبال مهارة مستقلة وغير متعلقة بباقي المهارات كما تعد مهارة استقبال الارسال هامة جدا ومن الممكن القول ان فوز اى فريق او خسارته يتوقف على النجاح فى استقبال الارسال (٣٣: ٥٨)

ان القدرة على التمرير بالساعدين ربما تعتبر اكثر المهارات صعوبة وحسما فى لعبة الكرة الطائرة وغالبا فان تمريرة الساعد وخاصة فى استقبال الارسال هى التى تحدد مستوى اللعب فى مباراة الكرة الطائرة. (١٥: ٨١)

الضربات الهجومية :-

ظلت لعبه الكرة الطائرة فترة طويلة تلعب دون ان يستخدم فيها ضربات هجومية وكان الفريق يعتمد فى الدفاع على استقبال الكرات التى تاتى من الفريق المنافس ، وبمرور الوقت اتضح ان الاعتماد على الكرة وتوجيهها الى المكان الخالى فى ملعب الفريق المنافس لايعتبر طريقه هجومية فعالة وخصوصا مع الفرق سريعة الحركة التى تستطيع ان تغطى الملعب فى جميع اوقات المباراة ولذلك كان لابد من ظهور طريقه جديده لضرب الكرة ليتوفر فيها عنصري السرعة والقوه بدلا من تمريرها باليدين الى ملعب الفريق المنافس ومن هنا ظهرت ضربات الهجوم التى نراها فى اللعبة الان.

ان الهجوم الناجح هو الهدف الاساسى لانتقال الفريق من استقبال الارسال او الدفاع والهدف الرئيسى للهجوم نفسه فهو توجيهه الكرة عبر الشبكة بطريقة او باسلوب يصعب على الخصم ان يحفظ بالكرة فى الملعب او يصبح غير قادر على ان يعيدها بهجوم من طرفه . (١٥: ١٠٧)

الضربه الساحقه :

هى من اقوى واهم طرق الهجوم التى يستخدمها الفريق خلال اللعب ولها نوعان

١- الضربه الساحقه بمواجهه الشبكة

٢- الضربه الساحقه والجانب للشبكة

(٢٢ : ١٦٧)

٣- الضربه الساحقه من الخط الخلفى لمنطقة الهجوم

العلاقه بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية: -

من المعروف ان الصفات البدنيه الخاصه عباره عن مجموعه من الصفات

تختلف و تتباين فى اهميتها بالنسبه لكل مهاره من المهارات المختلفه التى يتضمنها نشاط رياضى معين وتحتوى على الخصائص المميزه لكل منها .

يرى الباحث ان تدريب الصفات البدنيه الخاصه للاعب الكره الطائره تختلف عن باقى الالعاب الاخرى مثلا اذا يختلف ايضا تدريب الصفات البدنيه الخاصه من مهاره لاخرى فى نفس اللعبه ، فمهاره التميرير فى الكره الطائره تحتاج الى صفات بدنيه تختلف فى الاهميه عن مهاره الارسال وكذلك عن مهاره الاستقبال ، وهكذا وللزياده فى الدقه نجد انه قد تختلف الصفه البدنيه الواحده فمثلا نوع القدره فى الضرب الساحق يختلف فى طريقه استخدامها عن الارسال والاستقبال .

على ضوء ذلك لا يستطيع لاعب الكره الطائره اتقان المهارات

الاساسيه فى حاله افتقار للصفات البدنيه التى تتطلبها تلك المهارات .

وتؤثر لياقه اللاعب البدنيه على ادائه المهارى بصوره واضحه فكلما تحسنت

لياقته البدنيه استطاع استخدام مهارته الفنيه وتنفيذ واجباته الخططيه ، ومهما بلغت مهاره اللاعب الفنيه واجادته لخطط اللعب الفرديه والجماعيه فانه لن يتمكن من تنفيذ واجباته فى الملعب اذا لم يوهل ويعد اعدادا بدنيا كاملا. (٧٨:١٥)

ويرى البعض ان اللياقه العامه هى القاعده التى تبنى عليها لياقه البدنيه

الخاصه، وتهدف اللياقه العامه الى اكتساب الفرد الرياضى الصفات البدنيه الاساسيه بصوره شامله فى حين ان اللياقه البدنيه الخاصه تهدف الى تنميه الصفات البدنيه والضروريه لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لاقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لاعلى المستويات الرياضيه.

ومن ثم فاللياقه البدنيه الخاصه تهدف الى ابراز مكونات معينه ، وتفضيلها

على مكونات اخرى فى ضوء ما تتطلبه طبيعته النشاط الممارس ويتضح مما سبق ان

الصفات البدنية الخاصة تبنى عن طريق الصفات البدنية العامة حيث لا تختلف عنها كثيرا وانما الاختلاف يكون فى ترتيبها ونسبه كل صفه من الصفات البدنيه. (٢٣:٦)

خصائص المرحلة السنيه (من ١٢ - ١٥ سنه):

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفوله والفتوة او الشباب ، اذ يمر فيها بالمرحلة التى يطلق عليها " مرحله المراهقة " ، التى تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجيه والنفسيه التى تؤثر بصورة بالغه على حياه الفرد فى المراحل التالیه من عمره.

وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبه لمفهوم المراهقه ، كما اختلفوا فى تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد . اذ يرى البعض أن فترة المراهقه هى التى تستغرق من سنه الى سنتين قبيل البلوغ ، وهى فى العادة ما بين سن العاشرة والنصف الى الثانيه عشر او الثالثه عشر ، بينما يرى البعض الاخر ان فترة المراهقه مرحله تبدأ من البلوغ الجنسى فى حوالى سن ١٣ سنه وتمتد الى حوالى سن الواحده والعشرين عند الاقتراب من اكتمال النضج الفسيولوجى واکتمال النمو العلقى والانفعالى والاجتماعى (١٣٩:٢٠)

النمو البدنى

ان الفرد الرياضى فى هذه المرحلة يتميز بطفرة فى نمو الطول والوزن وبالتالى يؤثر ذلك على طول الذراعين والساقين وكذلك طول الجذع واتساع الكتفين والصدر ومحيط الارداق ، وعموما فان هذه المرحلة تمتاز بالنمو السريع غير المنتظم لذلك يكون التوافق العضلى العصبى مضطربا قليلا وتكون حركات الناشئين غير متزنه وتنقصها الرشاقه والدقه. (٢١٨:٢)

النمو الحركى :-

يمكن تلخيص اهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركى فيما يلى:

١- الارتباك الحركى العام:

نلاحظ أن حركات المراهق التى كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة التى اكتسبها فى غضون المراحل السالفه يعترىها الكثير من الاضطراب والارتباك ، وأبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهق فى أثناء المشى والجرى .

٢- الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقه . ويتضح ذلك جليا بالنسبه لتلك الحركات التى تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم ،

٣- نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركاته لمحاوله تحقيق هدف معين ، اذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لاتخضع لصفة الانتظام ، ولا يستطيع حسن التحكم فيها بصورة حسنه ، وخاصة بالنسبة الحركات الجسم التى تسهم فيها حركات الذرعين والساقين . فترى عدم استطاعة المراهق توجيه حركات اطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء أنواع الانشطه الرياضيه التى تستلزم قدرا كبيرا من الدقه والتوازن .

٤- الزيادة المفرطة فى الحركات :

كثيرا ما نجد الحركات العاديه للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانييه الزائده . كما تتسم مدى وحجم الحركات بالزيادة غير الضروريه ، ويتضح ذلك عند ملاحظة حركات اليدين للمراهق فى غضون الجرى . وتعنى تلك الزيادة الواضحة فى حركات المراهق عدم قدرته على الاقتصاد الحركى ونقص فى هادفية الحركات.

٥- اضطراب القوى المحركة: -

فى بعض الاحيان يجد المراهق صعوبة بالغة فى استخدام قوته لكى تناسب الواجب الحركى . فتراه يؤدى الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص واستخدامه للعضلات المانعة للحركات بصورة واضحة . ويعنى هذا افتقاره للاقتصاد فى الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركه للعضلات . واحيانا أخرى يمكن ملاحظة أن حركات المراهق تتميز بالرخاوة.

٦- نقص فى القدرة على التحكم الحركى: -

على العكس من المرحله السالفه نجد أن المراهق يجد صعوبه فى اكتساب بعض المهارات الحركيه الجديدة . ونادرا ما نصادف ظاهرة " التعلم من أول وهله " فى غضون تلك المرحله . كما أن التدريب والمران المتكرر لا يحقق فى غالب الاحيان ما يرجى له من نتائج . كما يظهر الخوف على المراهق بصورة أكثر وضوحا من المرحله السالفه ويسهم ذلك فى اعاقه اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

٧- التعارض فى السلوك الحركى العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركى الذى يظهر فى القيام بمختلف الحركات غير المقصودة . فالمراهق يجد صعوبة بالغه فى المكوث أو الجلوس صامتا لمدة طويلة . فنجده دائب الحركه بيديه واللعب بما يقع أمامه من ادوات وأشياء ونجده تارة يتحسس شعره بأصابعه ثم تارة أخرى يتحسس - فمه أو ملابسه . وفى بعض الاحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركى الى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالاكتاف أو الرأس ، وأحيانا الى التقطيب والتجهم وغير ذلك . ومن ناحيه أخرى نلاحظ فى بعض الاحيان اتسام حركات المراهق بالفتور والتكاسل التى توصف غالبا بالتثاقل والتوانى فى العمل أو الكسل والتى نصادفها كثيرا فى دروس التربية الرياضية لهذه المرحلة بالنسبة لانواع الانشطة الرياضية التى تتطلب زيادة الفاعلية وبذل الجهد. (٢٠:١٤١-١٤٣)

ثانيا : الدراسات السابقة :

١-قامت عفاف محمد حسن (١٩٧٧) بدراسة عنوانها اثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الاداء الحركى لمهارة التمريرة الكرابجية فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد وكان الهدف من هذه الدراسة هو اثر البرنامج التدريبي على مستوى الاداء الحركى لمهارة التمريرة الكرابجية فى الهجوم الخاطف وقد اشتملت عينة البحث على ٦٨ طالبة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى هذه الدراسة وتوصلت الى ما يلى :

- اتضح ان مدة التمريرة الكرابجية تتراوح ما بين ٠,١٣ - ١,٥ ثانية وادى

البرنامج المقترح الى رفع مستوى الاداء للتمريرة الكرابجية .

٢-قامت الهام عبد الرحمن محمد عبد الله (١٩٨٠) بدراسة عنوانها دراسة تأثير الاحماء باستخدام الادوات على مستوى اداء مهارة التمرير من اعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية للبنات بالاسكندرية وكان الهدف من الدراسة اثر الادوات المستخدمة على مهارة التمرير من اعلى فى الكرة الطائرة وقد اشتملت عينة البحث على ٩٠ طالبة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي فى هذه الدراسة وقد توصلت الى النتائج التالية

- ظهور تحسن ملموس فى مهارة التمرير من اعلى لدى المجموعات الثلاثة الا ان

هناك فروقا فى التحسن للمجموعة التى اتمت الاحماء بالادوات مما يؤكد فاعلية

الاحماء باستخدام الادوات لرفع مستوة مهارة التمرير من اعلى

٣- قام حبيب حبيب العدوى (١٩٨٢) بدراسة وعنوانها الصفات البدنية المساهمة فى تعليم بعض المهارات الاساسية لناشئ الكرة الطائرة وشملت عينة البحث ٦٦ لاعب تحت ١٤ سنة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى فى دراسته وقد نوصلى الى النتائج التالية - وجود علاقة بين القوة العضلية وكل من المرونة والرشاقة والقدرة العضلية و الوزن والطول

- وجود ارتباط بين القدرة العضلية ومهارة الاستقبال.

٤- قام عادل فوزى جمال بدراسة (١٩٨٦) وعنوانها تأثير استخدام حمامات مختلفة المساحات على عنصر السرعة لدى سباحى الزحف على البطن كان الهدف من الدراسة هو: - التعرف على اثر ممارسة التدريب فى فى حمامات متنوعة المساحة على السرعة لسباحى الزحف على البطن .

- دراسة العلاقة بين سرعة السباح وطول حمام السباحة واستخدام فى هذه الدراسة المنهج التجريبي، وكانت عينة البحث من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وعددهم ١٩ طالب وايضا ٢٦ طالبام كلية التربية الرياضية باسيوط واستبعد منهم ١١ "العدم تحقيقهم المستوى الرقى المطلوب وقسموا الى مجموعتين (أ) كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (ب) كلية التربية الرياضية باسيوط وتم تدريبهم فى حمامات مختلفة الطول، واجرى برنامج التدريب فى المواعيد المحددة لبطولة الجامعات المصرية فى مارس ١٩٨٣ بحمام وزارة التربية والتعليم، وتوصل الباحث الى النتائج التالية

- دلالة فروق القياسات البعدية عن القبليه لطلاب القاهرة ٥٠ متر سباحة على البطن ولصالح القياس البعدى كما يشير الى تقدمها فى هذه المساحة

- دلالة فروق القياسات البعدية عن القبليه لطلاب اسيوط فى مسافة ١٠٠،٥٠ متر سباحة زحف على البطن ، ولصالح القياسات البعدية

- وجود فروق داله احصائيا بين سباحى القاهرة واسيوط ولصالح سباحى اسيوط فى مسافة ٥٠ متر

٥- قام هانى حسن كامل (١٩٨٩) بدراسة وعنوانها تأثير برنامج مقترح على الاداء الحركى فى كرة الطائرة للناشئين وكان الهدف من الدراسة هو الفروق فى نسبة التحسن البدنى والمهارى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ايضا كان الهدف الثانى وهو تأثير البرامج المخططة على الجوانب البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة واشتملت عينة البحث على ٢٤ لاعبا واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد توصل الى النتائج التالية

- وجود فروق فى نسبة التحسن البدنى والمهارى لصالح المجموعة التجريبية

- تحتاج فرق الناشئين الى برامج مخططة تتناول تختلف الجوانب البدنية والمهارية وتناسب مع قدرات اللاعبين وامكانياتهم المتاحة

٦- قام محمود وجيه حمدى (١٩٩٣) بدراسه وكان الهدف منها :
تحديد الصفات البدنية والمهارية المتوقع تنميتها من البرنامج المقترح تخطيط البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكره الطائرة تحت ١٨ سنة

- التعرف على مدى تاثير البرنامج فى تحقيق الاهداف المتوقعة البدنية والمهارية للاعبى الكره الطائرة تحت ١٨ سنة واستخدام الباحث فى هذه الدراسه المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من لاعبي الطائرة بالنادى الاهلى وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد توصل الباحث الى النتائج التالية :

- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلى البعدى توضح التأثير الايجابى للبرنامج المقترح والمتغيرات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدى

- حقق البرنامج المقترح الاهداف المتوقعة الموضوعه البدنية والمهارية للاعبى الكره الطائرة عينة البحث

- ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى البدنى والمهارى بصورة عالية بين القياس القبلى البعدى وايضا بين الهدف المتوقع والقياس البعدى مما يدل على نجاح البرنامج المقترح

- لم يحقق البرنامج الهدف المتوقع لصفه المرونة وذلك نظرا لاختلاف مرحلة الفترة الاساسية لتنمية هذه الصفه .

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال عرض الدراسات السابقة والتي لها اتصال بطبيعة واهداف هذا البحث استفاد الباحث الاتى:

- التعرف على افضل الاجراءات المناسبة لهذا البحث والتي تحقق اهدافه
- تحديد طرق القياس والادوات المناسبة المستخدمة للقياسات البدنية والمهارية
- تحديد المنهج العلمى المناسب لطبيعة البحث

- معرفة اهم الصفات البدنية من حيث الاهمية للاعبى الكره الطائرة وترتيبها وايضا بالنسبة للمهارات الاساسية

وفى هذه الدراسة قد تم استخدام ملاعب مختلفة المساحات وبرنامج تدريبي وذلك اثناء التدريب والممارسة بهدف الوصول الى تنمية افضل للصفات البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة للتلاميذ من ١٢-١٥ سنة وقد اقتصرت الدراسة على الصفات البدنية التالية :

- السرعة

- القدرة العضلية

- الرشاقة

- المرونة .

كما اقتصرت على المهارات الاساسية التالية :

- الارسال

- الاستقبال

- التمير

- الاعداد

- الضرب الساحق

ومن خلال ماسبق فنجد ان اهداف هذا البحث تتفق الى حد كبير مع الدراسات السابقة التى قام بها كل من (عادل فوزى جمال ، عفاف محمد حسن) وذلك من حيث تنمية السرعة والارتقاء بها. وكما ان الدراسات التى قام بها (محمود وجيه حمدى، هانى حسن كامل) ترتبط مع دراسة الباحث من حيث تنمية كل من الجوانب البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وكذلك الجوانب المهارية من خلال استخدام تدريبات وبرنامج مقترح يسهم فى تنمية هذه الجوانب المختلفة الخاصة برياضة الكرة الطائرة والذى يتم اثناء الممارسة والتدريب. وكما استخدم الباحثين السابقين المنهج التدرىي اثناء القيام بالتجربة الاساسة وفى هذه الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي ومن خلال ماسبق نجد ان الدراسات السابقة ترتبط بهذه الدراسة التى قام بها الباحث فيما يلى:

- تقسيم المساحات القانونية الى مساحات صغيرة والتدريب فيها

- استخدام طرق لعب مختلفة والممارسة بعدد اقل من عدد الممارسين القانونيين

- محاوله الوصول بالممارس الى اعلى مستوى محكمة للجوانب البدنية

- محاولة الوصول بالممارس الى اعلى مستوى محكمة للجوانب المهارية
- استخدام برنامج تدريبي مقترح اثناء التدريب والممارسة
- لم يحقق البرنامج الهدف المتوقع لصفة المرونة وذلك نظرا لاختلاف مرحلة الفترة الاساسية لتنمية هذه الصفة.
- لم يحقق البرنامج الهدف المتوقع لكل من مهارة اللارسال - الاستقبال - الضرب الساحق وذلك نظرا لاختلاف مرحلة الفترة المخصصة لتنمية هذه المهارات .
- استخدام الباحث المنهج التجريبي وهذا يتفق مع اسلوب الباحثين السابقين .