

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- المقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة اليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- المصطلحات المستخدمة في البحث

المقدمة :

فى عام ١٨٩٥ استحدث وليام ج. مورجان William G. Morgan لعبة الكرة الطائرة كنشاط تنافسى ترويحى غير شاق لرجال الاعمال متوسطى العمر (سكىتس 1976 Skets) (٣٣:٣٠) ومنذ ذلك التاريخ تغير اللعبة تغيرا جذريا فى المهارات الفنية والخطط وتفسير القواعد وقدرات الأداء للرياضيين المشتركين فيها من لعبة كانت تعتبر غير شاقة ترفع فيها الكرة جيئة وذهابا عبر شبكة منخفضة الى اللعبة الحديثة التى تتطلب لاعبا قادرا على الانقضاض والدحرجة على الأرض لصد هجوم الخصم ، قادرا أيضا على الوثب عاليا الى الشبكة لصد أو ضرب الكرة من الحركة فى ملعب الفريق المنافس .

وخلال السنوات القليلة الماضية ظهرت معايير جديدة للتدريب والأداء فى الكرة الطائرة لقياس القوة والسرعة والقدرة على التحمل (الجلد) (٣٠ : ٣٣) والتوافسق لأفضل اللاعبين (سكىتر Sketer 1976) .

ويشير (باك H. Backe 1974) الى أن متوسط ارتفاع الوثب العمودى فى الستينات كان ٣٣٠ مترا ، زاد هذا المتوسط نتيجة قدرات الوثب المتطورة التى حوالتى ٣٥٠ مترا (٣٤:٣٠) .

وأصبحت اللعبة كما تؤديها فرق المقدمة أسرع وأكثر ديناميكية فى بطولات العالم عام ١٩٦٦ ، كان اليابانيون والعينيون وحدهم الذين يستخدمون العسباب الهجوم السريع المركب Combination وفى دورة الألعاب الأولمبية بميونخ ١٩٧٢ استخدمت جميع الفرق المشتركة فى بطولة الكرة الطائرة بعض أنواع ألعاب الهجوم السريع والمركب (باك Backe 1974) (٣٤:٣٠) .

وقد وافق النجاح المطرد للفريق اليابانى للرجال تطورا نى بعض عناصر اللياقة البدنية منها السرعة والرشاقة ، والقدرة العقلية وذلك خلال الفترة من عام ١٩٦١ الى عام ١٩٧٢ . وفى عام ١٩٦١ احتل الفريق المركز الثامن فى بطولة العالم ثم تقدم للمركز الثالث فى دورة الألعاب الأولمبية (طوكيو ١٩٦٤) ثم المركز الثانى فى دورة الألعاب الأولمبية (المكسيك ١٩٦٨) وأخيرا المركز الأول والميدالية الذهبية فى

دورة الألعاب الاولمبية (ميونخ ١٩٧٢) وخلال هذه الفترة تصاعدت ارقام اختصار التطور فى الاداء الحركى (القدرات الحركية) الى ١٥٣ فى المائة (ماتسودايرا Matsudaira ١٩٧٣)، وقد توصل (تويودا Toyoda ١٩٧٩) الى أن القدرات الحركية الأساسية ترتبط بأداء المهارات فى الكرة الطائرة، وقد أجريت عدة محاولات لتحديد قدرات الاداء الحركى (القدرة العقلية والرشاقة) وقياس القدرات البشرية التى ترتبط بدرجة كبيرة بقدرات لعب الكرة الطائرة لدى الأفراد ونجاح الفريقت (شوندل Shondel ١٩٧١) (هاكسون Hakson ١٩٧٤)، (ديش وفيلد Dich & Feild ١٩٧٦)، (ديش وليسكيفيتش Dich & Liskivetch ١٩٧٦)، (جلاون وديسش Glawn & Dich ١٩٧٩) (٤٥ : ٣٠) .

وفى السنوات القليلة الماضية تقدم مستوى لعبة الكرة الطائرة على المجال العالمى والاولمبى نتيجة لنظم التطور المتكاملة فى التدريب وتطوير قدرات اللاعبين الى اعلى مستوى اعتمادا على الطرق والوسائل العلمية للقياس والتفوييم وفسولوجيا التدريب الرياضى .

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث مديرا فنيا للفرق القومية المصرية للآنسات والناشئات، تبين له عدم تجاوب اللاعبات وهروبهن من تدريبات الاثقال بعفة خاصة ، خوفا من تشوه اجسامهن وتغيرات المظهر الخارجى لها عن طريق ظهور وبروز العضلات فى بعض مناطق الجسم خاصة الذراعين والرجلين والتى تعتقد اللاعبات صعوبة التخلص منها فيمابعد، ولما كان اصرار المدربين العاملين فى مجال تدريب السيدات يذهب بهم الى ضرورة استخدام الاثقال الكبيرة لتحسين قدرة اللاعبات على الوثب ، فقد أدى ذلك الى المزيد من ابتعاد اللاعبات عن تدريبات الاثقال وبالتالي ضعف الوثب العمودى لديهن مما يؤثر على مهارات العاب الشبكة مثل الضرب الساحق وحائط العمد ، كذلك ضعف تحمل الوضع المنخفض اثناء اداء مهارة الدفاع عن الملعب نظرا لضعف عضلات الرجلين .

ويرجع الباحث انخفاض مستوى فرق السيدات فى مصر بالمقارنة بالمستويات العالمية الى عدم الالمام بخصائص تدريب فرق السيدات من النواحي البدنية والفسيولوجية والفنية الى جانب عدم اختيار طريقة التدريب المناسبة وكذلك عدم تقنين حمل التدريب وعدم الاهتمام بمواقع العناصر او الصفات البدنية من الوحدات التدريبية، وهذا ما أدى بالباحث الى محاولة اقتراح برنامج يستطيع من خلاله التغلب على بعض جوانب هذه المشكلة .

أهمية البحث :

صرح المدربون اليابانيون ان السر فى خلق فريق ناجح يكمن فى الدراسة الشاملة لجميع جوانب اللعبة وكان الأسلوب العلمى التدريب القائم على التحميل العلمى للياقة البدنية والمهارات الفنية ، هو أحد العوامل الهامة التى أسهمت فى تقدم الفرق اليابانية للنجاح (ماتسودايرا Matsudaira 1973) .

ويتفق (نيكولز Nicols 1973) و(سكتير Sketer 1976) على أن تحقيق الأداء الأفضل فى الكرة الطائرة يقتضى ضرورة تنمية عناصر اللياقة البدنية من قدرة ورشاقة ومرونة الى حدها الأقصى . وقد ذكر (كيرلان Kerlan 1982) ان التدريب بالأثقال من الأهمية بمكان لى برنامج للياقة البدنية شرط أن يكون ذلك العمل من خلال خطة محددة تعتمد على الجانب الفسيولوجى وبصفة عامة يمكن استخدام الأثقال لبناء القوة والتحمل وأشار أيضا الى أنه فى الكرة الطائرة يكون الاهتمام بزيادة التحمل والتى يمكن عملها من خلال برنامج مقنن يؤكد على أقصى تكرار بدلا من الشغل الكبير . والأفضل استخدام ثقل مغير خفيف (ليس أكثر من $\frac{1}{3}$ وزن الجسم) والعمل به بأسرع ما يستطيع الفرد حتى يعهل الى حالة التعب (٦٢ : ٦٠) .

ومما سبق انطلق الباحث الى ضرورة توفير برنامج مقنن ليستطيع من خلاله تحقيق الجوانب اللازمة لتدريب فرق السيدات والناشئات باستخدام الاثقال ، كذلك لمحاولة تجريب انسب طرق التدريب اللازمة للكرة الطائرة والتى تؤدى الى تحسين مستوى الاداء البدنى والفنى ، كذلك تحسين الجوانب الفسيولوجية للاعبات الكرة الطائرة واعداد وتجهيز اللاعبات والفرق وفقا لاختلاف فترات الاعداد سابقة التخطيط .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات الكرة الطائرة .
- ٢ - تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة .
- ٣ - تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية وتحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبات الكرة الطائرة .
- ٤ - امكانية تحقق تقدم ملموس فى فترات اعداد قصيرة فى مجال المتغيرات المختارة (الفسيولوجية - البدنية - المهارات الأساسية) .

فروض البحث :

انطلاقا من أهداف البحث ، يضع الباحث الفروض التالية :

- ١ - البرنامج المقترح له تأثير أفضل على مستوى المجموعة التجريبية عن تأثير البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة .
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى المتغيرات الفسيولوجية المختارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى الصفات البدنية المختارة الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤ - توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى أداء المهارات الأساسية المختارة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٥ - البرنامج المقترح يحقق تقدما سريعا فى الفترات القصيرة من الاعداد فى مجال المتغيرات المختارة .

المصطلحات المستخدمة :

- الانقباض العفلى الايزوكينيتك (الانقباض المشابه للحركة) (Isokinetic Contraction) (٩ : ١١١) . هو أحد أنواع الانقباضات العضلية ويعبر عنه كأقصى انقباض عضلى يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة .
- الانقباض العفلى (الايزوتونى) (المتحرك) (Isotonic Contraction) (١١ : ٢٣) هو القدرة على استخدام القوة العضلية (المحددة من قبل اضعف زاوية لعمل الفصّل) خلال مدى بعض الحركة ، وهذا يستخدم لاحداث حركة انتقالية من نوع ما تتضمن الانقباضات الايزوتونية للعضلات .
- الانقباض العفلى الايزومتري (الثابت) (Isometric Contraction) (٨ : ٩٣) ، هو الانقباض العفلى الذى تتغير فيه الشدة العضلية (أى قدرة العضلة على توليد وانتاج الحرارة والطاقة) دون حدوث تغير فى طولها .