

الفصل الأول

المقدمة

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

فروض البحث

المصطلحات المستخدمة

تعد رياضة الكرة الطائرة من ضمن الرياضات التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح من خلال تطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتحديث طرق و أساليب التدريب وإعداد اللاعبين من أجل الارتقاء بهم والوصول لأعلى مستويات المنافسة، لذا فإن وصول اللاعبين إلى هذا المستوى يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية .

حيث يذكر عادل محمد حسين ٢٠٠١م والاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB ٢٠٠٦م أن الكرة الطائرة قد شهدت تطوراً ملموساً في النواحي المهارية و الخططية من حداثه طرق وأساليب اللعب استناداً إلى ما شاهدناه في بطولات العالم ١٩٩٨م: ٢٠٠١م ، وبطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦م (٢:٣٥) (٣: ١٠٨) .

ومن ثم تعتبر رياضة الكرة الطائرة رياضة تنافسية استطاعت أن تكون لنفسها أساليب متقدمة إذا ما قورنت بعمر الرياضات الأخرى وأخذت مكانها في الدورات الأولمبية والعالمية ولكنها في مصر لم تصل بعد إلى المستوى المنشود على الصعيد العالمي، لذلك فهي في احتياج إلى استخدام الأسلوب العلمي، وزيادة الجهد المبذول من جانب العاملين والقائمين على شئون الرياضة من أجل تطويرها والارتقاء بها للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية (٧٢ : ٣) .

ويعد التدريب الرياضي بمثابة الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطور مختلف الصفات اللازمة للاعب الكرة الطائرة ، لتحسين مستوى الأداء الممارس (٢٧ : ٢٩) .

و يعتبر الأداء الحركي في الكرة الطائرة هو مجموعة من الحركات المندمجة ، والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف لتحقيق هدف ما ، ويتوقف تحقيقه على القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وتفاعلها مع أثناء المنافسة، ويمكن تحسين الأداء من خلال تطبيق أسلوب تدريبي يهدف إلى زيادة فعاليته (٢٠ : ٧) .

وتعتبر اللياقة البدنية أحد الركائز الأساسية الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في الكرة الطائرة ، وتزداد أهميتها النسبية في المراحل المتقدمة من التدريب وفي منافسات المستويات العليا (٣٩ : ١٩) .

و إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تحقق الفوز للفريق، حيث أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الفنية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء (٢٥ : ١٢٩) .

ويتفق كل من محمود وجيه حمدي ١٩٩٦م ، عبد العاطى عبد الفتاح السيد وخالد محمد زيادة ٢٠٠٢م أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها الرياضة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود. لذلك يجب أن يجيدها كل لاعب إجادة تامة حتى يتحقق الفوز للفريق ، حيث أن الإعداد يلعب دوراً هاماً للاعب الكرة الطائرة الذي يعتمد على محاولة الأداء الأمثل للمهارات الفنية التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج (٧٤ : ١٥٥) (٤٠ : ٨٤) .

و تعتبر مهارة الإرسال هي المهارة الفنية الأولى التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ يحتسبه الحكم أو تبديل أو وقت مستقطع ، أي يؤدي بعد كل إيقاف للعب من منطقة الإرسال القانونية ٩م طبقا لاعتماد الجمعية العمومية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة في أثينا باليونان ١٩٩٤م (٧٤ : ٧٠) .

ويشير كتسكديل Katsikadelli,A ١٩٩٧م : أن فرق المستويات العليا تفضل استخدام الإرسال الأمامي من أعلي وخاصة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب وفيه يضاف قوة وسرعة للكرة المرسله أكثر من ضربات الإرسال من أعلي بدون استخدام الوثب مما يعطي المنافس أقل زمن لاتخاذ المكان المناسب لاستقبال الكرة بغض النظر عن الحد من كفاءة هجوم الفريق المنافس (٨٦ : ٢) .

حيث يعتبر الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب من أهم أنواع الإرسال تأثيرا وتكرارا في نتائج المباريات (٣٨ : ٢٢٠) .

ويضم فريق البرازيل الفائز ببطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦م اثنين من أحسن اللاعبين الترتيب(الأول- السادس) في أداء مهارة الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب (١٠٨ : ٢) .

ومما سبق يتضح أهمية تلك المهارة في إحراز النقاط أو خلخلة استقبال الفريق المنافس مما يؤثر في النواحي الخططية للفريق المنافس وإضعاف هجومه ، وهذا يفسر ارتفاع نسبة تكراره في البطولات العالمية لفرق المقدمة .

وبالرغم من وجود تشابه في مراحل الأداء بين الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب والضرب الهجومي إلا أنه توجد عدة فروق جوهرية متمثلة في خطوات الاقتراب وطريقة إعداد الكرة ومرحلة الارتقاء ومتابعة الذراع الضاربة للكرة وأيضا الفترات الزمنية التي تتخلل تسلسل أداء كل مهارة (قيد البحث) (٨ : ٥ ، ١٨) .

ويتفق كل من محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم أحمد ١٩٩٧م ، زونج- جى Zong,G ١٩٩٧م ، على حسنين حسب الله وعلى مصطفى طه ١٩٩٩م : أن الضرب الهجومي إحدى المهارات الهجومية الفعالة لما لها من تأثير كبير على نتائج مباريات الكرة الطائرة ، كما أنها تلعب دورا هاما في الوصول لأعلى فعالية في اللعب و الوصول إلى الهدف الخططي الهجومي بمستوى عالي عن طريق إحراز النقاط وذلك لما لها من قدره كبيرة في تشكيل نقاط القوة والضعف (٦٧ : ٢٤٦) (١٠٦ : ١) (٤٩ : ١١٣) .

و يعتمد الضرب الهجومي على سلسلة من المهارات الفنية على أن تؤدي بطريقة مؤثرة ومنها استقبال الإرسال الجيد والدفاع عن الملعب ووصول الكرة عالية للمعد لإعدادها للضرب الهجومي المؤثر (٥٣ : ١١) .

وبعد حائط الصد خط الدفاع الأول ضد الضرب الهجومي ويؤدي بغرض غلق منطقة لا تدخلها الكرة في الملعب (منطقة الظل) الأمر الذي يساعد المدافع علي تقليل مساحة الملعب عند الدفاع ، وأصبح من أقوى وسائل الدفاع لما له من قوة وسرعة رد فعل (١١ : ٥،٤،٣) .

ويعتبر زمن رد الفعل هو العامل الأساسي لتحديد مستوي السرعة الجزئية وخاصة فترة الكمون التي تسبق الانقباض العضلي ، مع مراعاة أن في بعض الأحيان تتطلب مواقف المنافسة سرعة رد الفعل تجاه هدف ، وقد تكون سرعة الهدف أعلى من فترة الكمون مثل زمن الارتقاء أثناء أداء المهارات قيد البحث (٣ : ١٩٠) .

و طبيعة الأداء لهذه المهارات تحتاج إلي طبيعة وقدرات خاصة، لتعامل اللاعب مع سرعات فائقة للإرسال (١١٠م/ث) ، وأزمنة الكرة المضروبة (١٢، ث) مما يتطلب من اللاعب سرعة رد فعل عالية جدا (١٠٨ : ٦) (٢٩ : ٤ ، ٢٦) .

كما يتطلب الأمر تكوين رؤية مستقبلية للمثيرات المتوقعة في ضوء خبرة اللاعب عند أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب والضرب الهجومي وحائط الصد ، كما أنه يرتبط أيضا بالزمن الذي يستغرقه كل من زمن رد الفعل والحركة في الاستجابة وبالصفات المكانية التي سيصل إليها اللاعب لحظة هبوطه (٨١ : ١٣٤) .

وقد حان الوقت لاستخدام أساليب تحليل متقدمة تمكن المدربين من الحصول على معلومات كافية عن فرقهم والفرق المنافسة بحيث تفيدهم في حسن قيادة فرقهم في المنافسات والبطولات الرياضية التي تخوضها (٦٧ : ٨٠) .

وعليه فقد أصبحت الدراسات التحليلية إحدى الأسس الهامة للتخطيط العلمي لعملية التدريب الرياضي ، لذا فإن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى الكرة الطائرة في الدول المتقدمة يتطلب اهتماماً كبيراً من الباحثين والمهتمين بمجال الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية ، ويصبح دافعاً للنهوض والارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين عن طريق التخطيط السليم وذلك بإتباع الأسس العلمية في التدريب الرياضي ، في ظل كل ما هو مستحدث من تطور في اللعبة والاهتمام بالأداءات المهارية والخططية الحديثة ووضع البرامج التي تؤدي إلى تطوير الأداء المهارى للدفاع والهجوم للاعبى الكرة الطائرة (١٩:١١) (٤٥:٤٤) (٦٢:٤)

مشكلة البحث

تعد رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي تحتوى على العديد من المهارات الفنية والتي تؤدي في أشكال مختلفة من الخطط عن طريق التكنولوجيا الحديثة في الإعداد الخططي والتي تهدف إلى ترابط وتكامل هذه المهارات وذلك لتحقيق أفضل النتائج باستخدام أجهزة الكمبيوتر ، لذلك تعمل الدول المتقدمة أثناء الاشتراك في البطولات العالمية والأولمبية بدراسة تحليلية للأداءات المهارية و الخططية (الهجومية – الدفاعية) للارتقاء بمستوى المنتخبات القومية.

و يعتبر الإرسال أحد المهارات الفنية المستقلة والضرورية لبدء اللعب في المباريات ، وأحد المهارات الرئيسية في إحراز النقاط بطريقة مباشرة الأمر الذي يسهم في تحقيق الفوز بالمباراة (٦١: ٣) .

ويشير مصطفى بيومي مصطفى ١٩٩٦م إن أفضل شكل من ضربات الإرسال يحدث عندما تتحرك الكرة لتعبر الشبكة بأدنى ارتفاع وأقصى سرعة ممكنة وهو ما يجبر مستقبل الإرسال القيام برد فعل في أقصى وأقل فترة زمنية ممكنة (٧٥ : ١٤) .

ويري زكي محمد حسن ٢٠٠٢م أن أداء الإرسال بطريقة تتسم بقوة الأداء وعند استقباله بفعالية فغالبا ما يوضح ذلك نوعية ونمط الفريق المستقبل في تعامله مع الأنواع المختلفة للإرسال ، في حين تتعلق الأفضلية الثانية في اللاعب المرسل وكيفية تحديده وتدقيقه للمكان أو المركز الذي يود إرسال الكرة إليه في ملعب المنافس بالإضافة إلي الخاصية التي تتعلق بفكر المرسل ، والمتعلق في كيفية إرسال الكرة بقوة أكثر أثناء التعامل مع الكرة (٢٧ : ٨٤) .

ويذكر كتسكديل Katsikadelli,A ١٩٩٧م أن مسافة تنفيذ الإرسال (زمن الاقتراب) لفرق المستويات العليا لها تأثير ايجابي علي زمن الكرة المرسله وكان هناك تفضيل محدد للمسافة القصيرة والمتوسطة للإرسال من الجانب الأيمن (٨٦ : ١) .

ويتفق كل من محمد صلاح الدين محمد ١٩٩٣م وعبد العاطى عبد الفتاح السيد ١٩٩٨م إن مهارة الضرب الهجومي أقوى المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط وكانت نسبتها في بطولة العالم (١٩٩٥) ٤٥% من فعالية إحراز النقاط .

(١٧:٦٨) (١١٢:٣٨)

ويرى بيد روا ديبيرو Pedro Deeper ورينيه بيرنزكوfer Rene Brenzikofer ٢٠٠١م أن زيادة فعالية الضرب الهجومي أدى إلى الاهتمام بتطوير الخطط الدفاعية بتشكيلاتها المختلفة لمحاولة تقليل فعالية الضرب الهجومي للفريق المنافس باستخدام حائط الصد والدفاع خلف حائط الصد (٩٢ : ٣) .

وكانت نسبة فعالية الضرب الهجومي ٦١,٧%، ونسبة فعالية حائط الصد ١٦,٩% وذلك في بطولة العالم رجال ٢٠٠٢م (٩ : ١١٨) .

و يذكر سعيد فهمي خليل ٢٠٠٤م نقلا عن بيرتس Bertucci,B ١٩٨٢م أن حائط الصد يهدف إلى محاولة الحد من قوة هجوم الفريق المنافس أثناء محاولته الحصول على نقطة مباشرة وخاصة إذا كان الأعداد للهجمة بالقرب من مستوى الشبكة (٢٩ : ٢٢) .

ومن خلال بطولة الدوري العالمي رجال والتي أقيمت الأدوار التمهيدي لها في الفترة من ١٤ / ٧ / ٢٠٠٦م إلي ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٦م والتي شارك فيها المنتخب القومي المصري والذي لم يؤهل للأدوار النهائية بروسيا في الفترة من ٢٣ / ٨ / ٢٠٠٦م إلى ٢٧ / ٨ / ٢٠٠٦م و حصوله على الترتيب (١٤) من اجمالي (١٦) فريق مشارك بالبطولة. لاحظ الباحث انخفاض مستوى الفعالية للأداء المهارى والخططي للاعبى الفريق المصري وذلك لبعض المهارات الفنية الهجومية المتمثلة في الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب والضرب الهجومي من المنطقة الأمامية والخلفية وخط الدفاع الأول المتمثل في حائط الصد بأنواعه (الدراسة الاستطلاعية الثانية)، ونتيجة للمسح المرجعي للدراسات السابقة و(الدراسة الاستطلاعية الثالثة) قد توصل الباحث إلي وجود اختلاف في أزمنة أداء المهارات قيد البحث بين الفريق المصري والفرق المشاركة بمجموعته، مما قد يكون له الأثر على فعالية الأداء المهارى والخططي ومستوى اللاعبين و ترتيب الفريق المصري.

مما دفع الباحث إلى استخدام الأسلوب التحليلي للتعرف على أزمنة مراحل أداء كل من الإرسال الأمامي من أعلي مع الوثب- الضرب الهجومي - حائط الصد للفرق التي حصلت

على ترتيب متقدم بالبطولة ومدى تأثيرها على فعالية الأداء ، والذي قد يعزو إلى قصور في بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارية عند تنفيذ الأداء نتيجة اختلاف أزمنة مراحل الأداء الخاصة بالمهارات قيد البحث بين الفريق المصري وفرق المقدمة بالبطولة ، الأمر الذي قد يساعد في تطوير وتوجيه عملية التدريب وذلك من خلال وضع برنامج تدريبي مقنن ، بهدف زيادة الفعالية عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة لكل مهارة، وذلك للوصول بالفرق القومية للكرة الطائرة بصفة عامة وشباب الكرة الطائرة بصفة خاصة إلى العالمية وذلك من خلال برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية والمهارية الفنية (المستخلصة من بطولة الدوري العالمي ٢٠٠٦ م) (مرفق رقم 5) للاعبي الكرة الطائرة تحت ١٩ سنة .

أهمية البحث

- ١- يعد من البحوث التي تهدف إلى التعرف على محددات المستويات العليا في الكرة الطائرة في ضوء بعض التعديلات للقواعد الدولية الحديثة International Volleyball Rules من حيث ارتباط نسب فعالية بعض المهارات الهجومية والدفاعية بأزمنة مراحل الأداء.
- ٢- توجيه عملية التدريب في ضوء النتائج المتوقعة التي قد تسهم في ارتفاع مستوى الفرق القومية طبقا للمستويات العليا .

- ٣- قلة الدراسات في علي حد علم الباحث التي تناولت موضوع هذا البحث بالنسبة لممارتي الضرب الهجومي وحائط الصد ، باستثناء دراسة تناولت زمن الهجمة الكلي (٤٥) ، والثانية تناولت مهارة الإرسال وكانت العينة من بطولة العالم للشباب التي أقيمت بمصر ٢٠٠٠م (٦١).

أهداف البحث

- ١- التعرف على تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات البدنية قيد البحث وتأثيرها علي نتيجة المباراة.
- ٢ - التعرف علي تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية بعض المكونات المهارية الفنية قيد البحث وتأثيرها علي نتيجة المباراة.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المكونات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المهارات الفنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .