

# الفصل الأول

– تقديم

– مشكله و اهميه البحث

– هدف البحث

– فروض البحث

## تقديم :

تعد التربية الرياضية من أهم مجالات الحياة التي اعتمدت في حل مشكلاتها المتعددة على الأسلوب العلمي ورياضة الكرة الطائرة باعتبارها نوع من أنواع الرياضات الهامة في مجال التربية الرياضية قد تطورت وتقدمت بفضل اتباع الأساليب العلمية في مجالات التعليم والتدريب من أجل الارتقاء بعناصرها المختلفة للوصول لأعلى مستويات المنافسة ، ولكي يتحقق ذلك يتطلب الأمر التخطيط العلمي السليم لتنمية وتطوير ورفع مستوى جميع العناصر المساهمة في الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي.

يشير عبد العاطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة إلى أن مباريات الكرة الطائرة تتميز بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يتطلب أن يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية بمستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب ، الأمر الذي يستوجب زيادة الإهتمام بإعداد فرق الناشئين في كافة النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (٢٣ : ٢٩)

ويشير كلا من دارلن كلوكا Darlene Kluka ١٩٩٦ ، وجون كاسل John Kessel ١٩٩٧ إلى أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الأساس في تنمية الأداء الأمثل في المنافسات لأنها ترتبط بعضها ببعض ، فجدد الضرب الساحق يعتمد على أن تصل الكرة إلى اللاعب المعد بالارتفاع المناسب من اللاعب المستقبل لكي تعد إلى اللاعب الضارب فتتم الضربة الساحقة بالصورة المطلوبة وكل ذلك يؤدي في وقت متعاقب (٦٠ : ٨٢)، (٧٤ : ٤٦).

ويتفق كل من محمد صبحي حسائين ، حمدي عبد المنعم أحمد (١٩٩٧) ، وعلى حسب الله وآخرون (١٩٩٩) على أن مهارة الضرب الساحق تعتبر إحدى المهارات الهجومية الفعالة في رياضة الكرة الطائرة بما لها من تأثير كبير على نتائج المباريات من ناحية ومن ناحية أخرى تلعب دوراً هاماً في الوصول لأعلى فاعلية للوصول إلى الهدف الخططي الهجومي بمستوى عالي عن طريق إحراز النقاط. (٤١ : ٢٤٦) ، (٣٠ : ١١٣)

ويؤكد كل من عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦) ، ومحمد صبحي حسائين ، وحمدي عبد المنعم (١٩٩٧) على أن القدرة العضلية تعتبر من أهم المكونات البدنية الخاصة في رياضة الكرة الطائرة، ويرجع أهمية استخدامها في أداء مهارة الضرب الساحق في تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين. (٢٦ : ١١٤) ، (٤١ ، ١١٦)

وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمسح المرجعي وجد أن هناك فريقان يستخدمان أسلوبان مختلفان من أساليب التدريب لتنمية القدرة العضلية لتحسين الأداء المهارى فى رياضة الكرة الطائرة، الأول باستخدام الأثقال، والثانى استخدام التدريب البليومتري.

وقد أشار خالد محمد زيادة (٢٠٠٠) إلى أن تدريبات الأثقال فى غاية الأهمية فى الإعداد البدنى للاعبى رياضة الكرة الطائرة حيث أن طبيعة الأداء المهارى لمعظم المهارات تتطلب القدرة العضلية. (١٤ : ٣)

وتشير إجلال على حسن (١٩٨٦) إلى أن التدريب بالأثقال يؤدى إلى تنمية عنصر القوة مما يعمل على تحسين مهارة الضرب الساحق ، وأن التدريب بالأثقال يعمل على رفع عناصر اللياقة البدنية. (٣)

كما يضيف إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٨٨) أن التدريب بالأثقال يؤثر بشكل إيجابى على القدرة العضلية والارتقاء بمستوى الأداء الحركى. (١٢)

ويرى كل من عبد العاطى عبد الفتاح، وخالد محمد زيادة (٢٠٠٣) إلى أن تمارينات دورة الإطالة - تقصير تؤثر بشكل إيجابى على تنمية القدرة العضلية لعضلات البطن والذراعين، كما تؤثر على دقة أداء مهارة الضرب الساحق. (٢٢)

ويوضح محمد متولى بندارى (٢٠٠٣) بأن التدريب البليومتري يؤدى لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين، ويؤدى إلى تحسين ودقة مهارة الضرب الساحق. (٤٤)

ويشير على سلامة (٢٠٠٠) إلى أن استخدام التدريب البليومتري يؤدى إلى تحسين وتطوير مسار طيران الضرب الساحق فى الكرة الطائرة. (٣١)

تستخدم تمارينات البليومتري لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية ذلك من خلال افضل استخدام للطاقة المصاحبة لتوصيف نوع من التمارينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية نتيجة لإطالة سريعة للعضلات العامة، وأن المبدأ العملى الأساسى لتنمية القدرة العضلية هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد إنقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية فمن المعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الحالة. (٣٧ : ٤٢٣)

### مشكلة البحث و أهميته :-

يشير خالد محمد زيادة (٢٠٠٠) إن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى من الأداء الجيد فى رياضة الكرة الطائرة يتم من خلال تنمية وتطوير مختلف المكونات البدنية والمهارات الفنية والنواحى الخططية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الأداء الأفضل فى المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها فى المباريات. ولقد وصل مستوى الأداء فى رياضة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة مثل إيطاليا وهولندا والبرازيل والولايات المتحدة الأمريكية واليابان وكوبا والأرجنتين وكوريا فى السنوات الأخيرة إلى مرحلة متميزة فى جميع النواحى السابقة، ويرجع ذلك إلى الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأجهزة والأدوات المساعدة واستخدام الأساليب العلمية فى تدريب ناشئى الكرة الطائرة. (١٤ : ٤)

ويشير كل من محمد محمود عبد الدايم، ومدحت صالح سيد وطارق محمد شكرى (١٩٩٣) إلى أن التدريب بالأثقال له دوراً هاماً فى تنمية أنواع القوة العضلية للاعبى الكرة الطائرة حيث أن طبيعة الأداء المهارى فى هذه الرياضة تتطلب وجود القدرة العضلية ومن ثم فإن التدريب بالأثقال لا يؤثر بصورة سلبية على ممارسة رياضة الكرة الطائرة بل يساهم فى تحسين الأداء المهارى. (٤٦ : ٣٦٧)

بينما يؤكد كل من محمد جابر عبد الحميد، وعاطف رشاد خليل (٢٠٠١) على أن التدريبات البليومترية من أكثر الأساليب استخداماً فى تنمية القدرة العضلية للعديد من الأنشطة الرياضية التى تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث يساهم هذا الأسلوب فى التغلب على المشكلات التى تقابل تنمية القدرة العضلية وفيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة وتوجيه هذه القدرة العضلية فى مساراتها المناسبة يرفع مستوى سرعة الأداء (٣٧ : ٤٢٤) ويشير كل من عبد العاطى عبد الفتاح، وخالد محمد زيادة (٢٠٠٣) إلى أن رياضة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التى من الممكن أن تستفاد من التمرينات البليومترية فى تنمية القدرة العضلية. (٢٩:٢٢)

وتشير نتائج دراسات كل من إجلال على حسن (١٩٨٦)، إيهاب محمد عبد الفتاح (١٩٨٨)، وخالد محمد زيادة (٢٠٠٠) إلى أن تنمية مكون القدرة العضلية باستخدام الأثقال قد أدى إلى تحسن مستوى الأداء الحركى للضرب الساحق، كما أدى إلى الارتقاء بمستوى أداء بعض المجموعات العضلية فى أداء المهارة (٣)، (١٢)، (١٤) .

كما أشارت نتائج دراسات كل من إلهام عبد الرحمن محمد (١٩٩٧)، وعلى سلامة على (٢٠٠٠)، وعبد العاطى عبد الفتاح، وخالد محمد زيادة (٢٠٠٣)، ومحمد متولى بندارى (٢٠٠٣) إلى أن استخدام التدريب البليومتري قد أدى إلى تحسين الأداء الحركى ودقة الأداء للضرب الساحق. (١٠)، (٣١)، (٢٢)، (٤٤)

وفى ضوء الاهمية الخاصة للتدريب بالأتقال و التدريب البليومتري و التى اشارت اليها نتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التى تمكن الباحث من الإطلاع عليها انفردت هذه الدراسة للمقارنة بين تأثير كل من التدريب بالأتقال والتدريب البليومتري للوقوف على أى منهما أكثر تأثيراً وسرعة على تنمية القدرة العضلية وعلى سرعة اكتساب مستوى الأداء المهارى الجيد لمهارة الضرب الساحق للناشئين تحت ١٧ سنة وكذلك للوقوف على أهمية التنسيق بين استخدام الأسلوبين بالأتقال والبليومتري فى تنمية القدرة العضلية على مدار الموسم التدريبى مع التركيز على أساليب التدريب المرتبطة بالأداء المهارى.

#### هدف البحث :

التعرف على الاختلافات بين تأثير التدريب بالأتقال و التدريب البليومتري على تنمية قدره العضليه ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكره الطائرة تحت ١٧ سنه من خلال تحقيق الاغراض التالية:

١- التعرف على تأثير برنامج التدريب بالأتقال على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

٢- التعرف على تأثير برنامج التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

٣- التعرف على الفروق بين التدريب بالأتقال، والبليومتري فى تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى "التدريب بالأثقال" لصالح القياس البعدي فى تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية "التدريب البليومتري" لصالح القياس البعدي فى تنمية القدرة العضلية ومستوى اداء مهارة الضرب الساحق.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية الأولى "التدريب بالأثقال" والمجموعة التجريبية الثانية "التدريب البليومتري" لصالح المجموعة التجريبية الثانية.