

الفصل الأول

مقدمة البحث

أولاً : تقديم البحث

ثانياً : مشكلة البحث وأهميته

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : فروض البحث

خامساً : مصطلحات البحث

أولاً تقديم البحث:

أصبح البحث العلمى من أهم العوامل التى يعتمد عليها لتطوير المجتمعات ، للوصول لأعلى المستويات فى جميع المجالات عامه ، والمجال الرياضى بصفة خاصة ، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، فى محاولة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة فى المجال الرياضى ، فالتربية الرياضية أحد المجالات التى تؤثر فى الإنسان باعتبارها عنصرا هاما وأساسيا فى بناء الفرد ، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية.

وتأثر المجال الرياضى بالتطور العلمى مما أدى الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجازات العالمية والأولمبية من خلال إعدادهم فنيا وبدنيا وتنمية الكفاءة الوظيفية للأجهزة الحيوية.

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية التى كان لها النصيب الأكبر من الاستفادة من التقدم العلمى لأنها تتميز بطبيعة خاصة عن سائر ألعاب الكرة الأخرى ، وذلك من حيث طريقة الأداء وكيفية احتساب النقاط وكذلك عدم ارتباطها بزمان معين ، وقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التى نتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة خاصة أثناء ممارسه متطلبات اللعبة ، وهذا يتضح فى التشكيلات الحركية والهجوم السريع والدفاع (٣٠ : ٩).

ويمارس رياضة الكرة الطائرة على مستوى العالم نحو ٨٠٠ مليون فرد وفى الولايات المتحدة الأمريكية ٢٤ مليون فرد يمارسون الكرة الطائرة على الأقل مرة واحدة أسبوعياً مما يجعلها من الرياضيات الشعبية التى تحظى بأكبر قدر من الممارسين (١١: ١٧) .

ويشير محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم أحمد (١٩٩٧م) أن القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء فى الكرة الطائرة الحديثة، ويرجع ذلك إلى كونها العامل الحاسم فى كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوى المهارى لدى الفرق وتتعاظم هذه الأهمية لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية فى أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة

مناسبة وسليمة، وتنمية اللياقة البدنية في الكرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي والسرعة والمرونة والرشاقة والدقة والتوازن (٦٧ : ١٧، ١٨).

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي وهو الذى يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها وتنمية الصفات البدنية الضرورية التى ترتبط بالخصائص المميزة لنوع النشاط الذى يتخصص فيه الفرد (٦٣ : ٨١).

ويذكر طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) أن هناك طرق كثيرة لتنمية الصفات البدنية الخاصة باللاعب وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المنافسة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة وظروف المباريات (٣٧ : ١٩).

ويذكر عصام عبد الخالق (١٩٩٩م) أن التدريب بالأثقال يلعب دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الكرة الطائرة وكرة القدم والسلة واليد والجمباز والمصارعة وألعاب القوى والسباحة (٤٤ : ٤٠-١٠٣).

ويشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٧م) إلى الهدف الرئيسي من التدريب بالأثقال هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية، فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم بالأثقال، وإذا لم يتبع الطريقة السليمة في التدريب فإنه لا يحقق النتائج المرجوة، حيث أن التدريب بالأثقال يعتبر إحدى طرق التنمية المثلى للعناصر البدنية التي تعمل على اكتساب القدرة العضلية، كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي بالإضافة إلى إمكانية استخدامه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية (٧١ : ٦٤).

ثانياً مشكلة البحث وأهميته :

تعد الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تأثرت تأثيراً إيجابياً بشكل واضح من خلال تطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين من أجل الارتقاء بمستواهم والوصول لأعلى المستويات، لذا فإن وصول اللاعب إلى هذا المستوى يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوى الأداء عن طريق رفع مستوى النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية.

والمستوى المهاري للفريق في رياضة الكرة الطائرة مؤشراً إلى حالة اللاعبين والفريق ككل في مدى تقدم الأداء المهاري سواء الأداء الفردي أو الأداء الجماعي للفريق، والاتقان التام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية (٥٢: ٢٧).

مما يتطلب من لاعب الكرة الطائرة توافر مستوى مرتفع من الصفات البدنية العامة والخاصة لتساعدهم على القيام بواجباتهم المهارية والخططية أثناء المباراة.

يذكر علي حسنين حسب الله وآخرون (٢٠٠٠م) أن الإعداد الشامل للاعب له أهمية كبرى وذلك لأن اللاعب وحدة متكاملة، ولقد ثبت علمياً أن التركيز على تدريب صفة معينة لتطويرها تأخذ وقتاً أطول وتكون نتيجة التطوير أقل مما لو كان تطوير هذه الصفة من خلال العمل على تطوير الصفات البدنية مجتمعة (٥٢: ١٢٢).

ويذكر عصام الدين محمد بدوي (١٩٨٣م) أن إعداد الناشئين في المجال الرياضي تتمثل في عدة جوانب هامة تشكل مع بعضها البعض سلسلة قوية الحلقات لا تحقق إحداها منفردة الهدف من عملية التدريب الرياضي، والارتقاء بمستوى الناشئين هو حصيلة جهود كثيرة ولذلك فإن نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي شامل متكامل (٤٥: ٤).

وأفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى ذلك إلى عائد تدريبي عالي خلال المنافسة ويمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات الرياضية وظروف المباراة (٣٧: ٦٥).

ويشير محمد محمود عبد الدايم وآخرون (١٩٩٧م) إلى أن التدريب بالأنقال هدفه الرئيسي هو محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على بطولات، فالرياضي ينمي القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم بالأنقال ، حيث أن التدريب بالأنقال يعتبر أحد طرق التنمية المثلى للعناصر البدنية التي تعمل على اكتساب القدرة العضلية كما يحسن ويطور من الأداء الرياضي (٧١: ١٩٧).

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس في كلية التربية الرياضية وعملها كمدربة ولاعبة سابقة لاحظت أن هناك قصور في مستوى القدرات البدنية لدى الناشئين وغياب البرامج التدريبية المقننة لهذه المرحلة السنية، وقلة المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكرة الطائرة للناشئين وبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم معرفة المدربين بأساليب التدريب في هذه المرحلة من المراحل الهامة في ممارسة الكرة الطائرة.

وفي حدود علم الباحثة واطلاعها على الدراسات السابقة لم تجد دراسات تناولت استخدام الأنقال بنسبة من وزن الجسم في مجال الكرة الطائرة بالإضافة إلى افتقار مجال الكرة الطائرة لبرامج التدريب بالمقاومات للناشئين تظهر أهمية البحث ليكون أساساً تجريبياً أمام المختصين والمسؤولين عن وضع برامج التدريب لناشئ الكرة الطائرة.

ثالثاً أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- تأثير استخدام أحزمة الأثقال على المستوى المهارى لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
- تأثير استخدام أحزمة الأثقال على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة.

رابعاً فروض البحث :

- توجد فروق بين كل من القياس القبلى والبعدى فى الأداء المهارى لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياس البعدى
- توجد فروق بين كل من القياس القبلى والبعدى فى بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة لصالح القياس البعدى.

خامساً المصطلحات المستخدمة فى البحث :

حزام الأثقال*:

هو عبارة عن حزام مصنوع من القماش السميك المبطن والذي يرتديه اللاعب أثناء التدريب وهو مزود بجيوب تسمح بحفظ شرائح معدنية بداخله.

-الناشئين:

يعرف بأنه اللاعب الذي يتم اختياره وفقاً لمقاييس طبية وبدنية ومهارية للالتحاق بمركز تدريب الناشئين في المرحلة السنية من ٩-١٨ سنة ويختلف سن الناشئ من لعبة إلى أخرى وفقاً لما يحدده الاتحاد الرياضي التابع للجنة الأولمبية. وبالنسبة لرياضة الكرة الطائرة يبدأ سن التدريب فيها من سن تسع سنوات (٨٠ : ١٨).

-المهارة الحركية:

هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد (١٣ : ٧٦).