



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

تأثير تنمية دقة تحمل الأداء علي مستوى بعض مهارات الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية

إعداد الباحث

أحمد محمد نجيب عبد الفتاح خميس

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة بنها

إشراف

دكتور

محمد محمد رفعت الجندي

أستاذ الكرة الطائرة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب ووكيل شئون الدراسات العليا
بكلية التربية الرياضية للبنين سابقاً
جامعة بنها

دكتور

محمد عبد الشافي محمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
وررياضات المضرب كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة بنها

دكتور

إسلام خليل عبد القادر

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية
الرياضية
للبنين جامعة بنها

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

٠/١ المقدمة :

١/١ تقديم :

يؤكد محمد رفعت (١٩٩٩م) أن لعبة الكرة الطائرة تعد ضمن الألعاب الرياضية التي تأثرت 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 والخطية والنفسية والعقلية . (٧١ : ٤)

ولقد تطور تنفيذ الضربة الساحقة في الكرة الطائرة من خلال الأداء الذي يتوافر فيه عناصر (السرعة والقوة) ، وقد وصلت سرعة الكرة في الضرب الساحق أثناء المباراة النهائية بين منتخبى البرازيل و بولندا في بطولة العالم المقامة في إيطاليا و بلغاريا عام ٢٠١٨ إلى ١٢٠ كم في الساعة فضلاً عن عنصر الدقة ، والضربة الساحقة هي المهارة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والإستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى إذ يتميز الفريق الذي يضم لاعبين ضاربين من الطراز الجيد ويتحدد في ضوء ذلك مستوى الفريق .

ويرى حمدي نورالدين (٢٠٠٥م) أن الضرب الساحق هو اللبنة الأخيرة للفريق المهاجم، وللضربة الهجومية أهمية كبيرة في رياضة الكرة الطائرة، ولقد إزدادت أهمية الضرب في الأونة الأخيرة وذلك لأنها أصبحت طريقة مثلى في الحصول على النقاط وذلك لأن أى خطأ بنقطة، ففي حالة الهجوم الجيد يحصل الفريق على نقطة وإرسال فإذا تميز الفريق بهجوم جيد استطاع الفوز بالمباراة، والضرب الساحق هو ضرب الكرة بأحد اليدين بقوة لكي تعبر فوق الحافة العليا للشبكة أو من غير قوة من خلال كرات ساقطة خلف حائط الصد لتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية سواء من المنطقة الأمامية أو من المنطقة الخلفية (٢٠ : ٢٤٦)

ويؤكد محمد رفعت (٢٠٠٥) أن رياضة الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية التي تتميز بطابع خاص عن باق الألعاب الجماعية الأخرى من حيث طريقة اللعب، ويظهر ذلك بوضوح في كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات الأساسية وكيفية إحتساب النقاط بالإضافة إلى عدم إرتباط مبارياتها بزمن معين، ولقد تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين من أجل الإرتقاء بمستواهم والوصول إلى أعلى المستويات ، فالوصول باللاعب إلى المستويات العليا يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوى الأداء عن طريق رفع مستوى النواحي البدنية والمهارية والخطية. (٧٢ : ١٤)

ويشير أحمد المغاوري (٢٠٠٧م) أن التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة يلعبان دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية ويساهمان بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وفي غيابها تصبح العملية التدريبية غير ذات جدوى وتفنقر إلى الكثير من خطوات النجاح، فمن الأسباب الرئيسية لتفوق الدول المتقدمة في المجال الرياضي بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص مثل البرازيل وإيطاليا وروسيا وصربيا وبلغاريا وفرنسا هو التخطيط للتدريب والبرامج التدريبية المقننة التي أفرزت مستويات بدنية ومهارية وخطية عالية المستوى (٣ : ٤)

ويشير زكي محمد حسن (٢٠٠٤) إلى أنه عند التدريب على المتطلبات المختلفة في الكرة الطائرة فإننا نستخدم تدريب الأثقال والذي يهدف إلى زيادة القوة والقدرة وإن أنشطة التدريب المتقاطع مثل التدريب بالأثقال بالشدة القصوى مع تكرارات منخفضة وأيضاً استخدام تدريبات البليومتريك مثل صندوق الوثب (الوثب بكلا القدمين، الوثب الجانبي على جانبي الصندوق) هذا بالإضافة إلى أنشطة التدريب المتقاطع الخاصة بالتحمل الهوائي واللاهوائي وتدريبات المرونة والرشاقة والسرعة والتي تعمل على تنمية الكفاءة البدنية والفسولوجية والتي بدورها تعمل على تحسين الأداء المهاري. (٢٧ : ٥٤٩)

ويؤكد محمد رفعت (١٩٩٩م) على ضرورة تنمية الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة على حدة بمعنى تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة ثم العمل على تنميتها وهذا يكون أفضل من تنمية الصفات الخاصة بالكرة الطائرة ، لأنه يسهم في بناء وتقدم مستوى اللاعب ويعمل على تحسين الأداء المهاري والخططي ويكسب اللاعب المزيد من السمات الإرادية المطلوبة في الكرة الطائرة والتي ظهرت أهميتها في الآونة الأخيرة، ويقصد بالإعداد المهاري في الكرة الطائرة كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارات الأساسية للاعب تحت أي ظروف.

(٧١ : ٤)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته:

يؤكد محمد رفعت (٢٠١١م) أن مباريات الكرة الطائرة من أطول المباريات زمناً وكذلك أكثر المباريات في عدد النقاط التي تبذل من الفريقين، كما يقوم لاعب الكرة الطائرة بعدد كبير من الوثبات خلال الشوط والمباراة، وبصفة خاصة المباريات التي تصل إلى الأشواط الرابع والخامس هذا بالإضافة إلى تتابع المباريات في الدورات المجمعمة مما يجعل اللاعب في حاجة ماسة إلى صفة تحمل القوة المميزة بالسرعة حتى يستطيع الإستمرار في أداء المهارات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة بمستوى عالي وبصفة خاصة الإرسال الساحق والضرب الساحق من المنطقة

الأمامية والمنطقة الخلفية، وقد تمت ملاحظة ضعف مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق لدى اللاعبين كلما زادت فترة استمرار المباراة، ويبدأ ضعف الأداء مع بداية الشوط الثالث ومع استمرار المباراة يقل المستوى تدريجياً، ويظهر ذلك في ضعف الكرات المضروبة وكذلك زيادة الأخطاء وضياع الكرات السهلة وضعف قدرة اللاعبين على الوثب لأعلى وأداء الضربات القوية سواء في الإرسال الساحق أو الضرب الساحق ، وهذا قد يكون بسبب ضعف تحمل القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين، وتم تصميم إختبارات لقياس تحمل أداء مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) إلى مركز (٥) ، وتحمل أداء مهارة الضرب الساحق من مركز (١) إلى مركز (١) . (٧٣ : ٥)

كما تعد مهارة الضرب الساحق أحد أهم مهارات الكرة الطائرة التي يستخدمها الفريق خلال المباراة لما لها من تأثير فعال على الأداء وبالتالي يظهر دورها في نتائج المباريات، ومعظم الإختبارات مصممة لمهارة الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة تكون إما لقياس دقة الضرب الساحق من خلال منح اللاعب عدد محدد من محاولات للضرب الساحق وحساب الناجح منها ، أو تكون مصممة لقياس سرعة الأداء، والتي تتمثل في حساب محاولات الضرب الساحق الناجحة في زمن معين، كما أن نتائج هذه الإختبارات تصلح كمؤشرات تدل على قدرة لاعبي الكرة الطائرة على الضرب الساحق من الخط الأمامي بمراكزه الثلاث أو من الخط الخلفي ، أو من محاولات الضرب الساحق الناجحة أو السليمة، ولكن من خلال خبرة الباحثين في مجال التدريب الرياضي وعبر متابعتهم للعديد من المباريات المحلية، والدولية وبعد إطلاعهم على الإختبارات السابقة وعلى الأبحاث والدراسات المشابهة في مجال الكرة الطائرة، وجد أن تقييم اللاعب في مهارة الضرب الساحق يتطلب إحداث تطورات تتماشى مع التعديلات الحادثة في قانون اللعبة، فضلاً عن متطلبات الأداء من حيث الدقة، السرعة، التحمل، والتي تفرض على لاعب الكرة الطائرة إجادة الضرب الساحق من جميع المسافات والزوايا المختلفة من الملعب مهما اختلفت مراكزه في الملعب.

٣/١ أهداف البحث :

التعرف على تأثير تنمية دقة تحمل الأداء على مستوى بعض مهارات الضرب الساحق في رياضة الكرة الطائرة من خلال :

١/٣/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح بإستخدام دقة تحمل الأداء على مستوى أداء بعض مهارات الضرب الساحق.

٢/٣/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح بإستخدام دقة تحمل الأداء على المتغيرات البدنية المؤثرة في مهارات الضرب الساحق قيد البحث .

٤/١ فروض البحث :

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .

٥/١ تعريفات البحث :

١/٥/١ الدقة :

القدرة على توجيه الحركات الإرادية للفرد نحو هدف محدد ويتطلب ذلك كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي.

(٦٨ : ١٦٥)

٢/٥/١ تحمل الأداء :

هو قدرة الرياضي علي الاحتفاظ بكفاءة ادائه المهاري طوال مدة منافسته التخصصية او سباقه التخصصي مهما بلغت درجة صعوبة العوامل التي يمكن أن تخل بهذه الكفاءة , و هما كبر عدد مرات تكرار الأداء .

(٦٨ : ١٧٠)

٣/٥/١ دقة تحمل الأداء*:

هي القدرة على أداء المهارة لفترة طويلة مع الاحتفاظ بمستوى دقة الأداء وخاصة في الفترات الأخيرة من المنافسة .

٤/٥/١ الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة و توجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية .

(٥٢ : ١٣٦)