

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

علاقة التوقع الحركى بمستوى أداء حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة

رسالة مقدمة من
إيمان مصطفى محمد أبو العلا
معيدة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور	دكتور
إلهام عبد الرحمن محمد	ناهد أنور الصباغ
أستاذ الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية	أستاذ علم الحركة المتفرغ ورئيس قسم أصول التربية الرياضية سابقًا بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة المرفقات
	الفصل الأول
	١- المقدمة ومشكلة البحث
٢	١/١ مشكلة البحث وأهميته
٤	٢/١ أهداف البحث
٤	٣/١ تساؤلات البحث
٤	٤/١ مصطلحات البحث
	الفصل الثاني
	٢- الإطار النظري
٦	١/٢ : الدراسات النظرية :
٦	١/١/٢ أهمية التوقع الحركي في المجال الرياضي
٦	٢/١/٢ أنواع التوقع الحركي
٧	٣/١/٢ مكونات التوقع الحركي
٧	٤/٣/١/٢ المكونات البدنية المرتبطة بالتوقع الحركي
١٠	٤/٣/١/٢ المكونات الإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركي
١١	٤/١/٢ العوامل المؤثرة في التوقع الحركي
١٣	٥/١/٢ التوقع الحركي وعلاقته بالكرة الطائرة
١٤	٦/١/٢ التوقع الحركي وعلاقته بمهارة حاطن الصد
١٤	٦/١/٢ أنواع حاطن الصد
١٥	٢/٦/١/٢ تشكيلات حاطن الصد
١٧	٢/٢ الدراسات المرتبطة
٢١	٣/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة
	الفصل الثالث
	٣- إجراءات البحث
٢٤	١/٣ منهج البحث
٢٤	٢/٣ مجالات البحث
٢٤	٣/٣ أدوات جمع البيانات
٣١	٤/٣ الدراسات الاستطلاعية
٣٤	٥/٣ أدوات وأجهزة البحث
٣٤	٦/٣ الدراسة الأساسية
٣٦	٧/٣ الطرق الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية
	الفصل الرابع
	٤ - عرض ومناقشة النتائج
٣٨	١/٤ عرض النتائج
٥٠	٢/٤ مناقشة النتائج
	الفصل الخامس
	٥ - الاستخلاصات والتوصيات
٥٤	١/٥ الاستخلاصات
٥٤	٢/٥ التوصيات
	مراجعة البحث
٥٦	- أولاً المراجع العربية
٥٨	- ثانياً المراجع الأجنبية
٥٩	- ثالثاً مراجع شبكة المعلومات
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الأجنبية
	- مستخلص البحث باللغة العربية
	- مستخلص البحث باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٥	مسح مرجعى للقدرات البدنية والإدراکية و المقیاسات الأنثربویومتریة الناتجة عن الدراسات السابقة والبحوث الأكثر ارتباطاً بموضوع البحث	١.
٢٦	مسح مرجعى للقدرات البدنية والإدراکية و المقیاسات الأنثربویومتریة الناتجة عن المراجع العلمية الأكثر ارتباطاً بموضوع البحث	٢.
٢٨	الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية المرتبطة بمهارة حائط الصد	٣.
٢٨	الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات الإدراکية المرتبطة بمهارة حائط الصد	٤.
٢٩	الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات المهارية لحائط الصد	٥.
٣٠	الفروق بين التطبيقين (الأول والثانى) للمجموعة المميزة فى الاختبارات البدنية المرتبطة بمهارة حائط الصد	٦.
٣٠	الفروق بين التطبيقين (الأول والثانى) للمجموعة المميزة فى الاختبارات الإدراکية المرتبطة بمهارة حائط الصد	٧.
٣١	الفروق بين التطبيقين (الأول والثانى) للمجموعة المميزة فى الاختبارات المهارية لحائط الصد	٨.
٣٣	زمن أداء كل اختبار من الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية والإدراکية والمهاراتية . التوصيف الإحصائي للقياسات الأنثربویومتریة لعينة البحث	٩.
٣٤	التوصيف الإحصائي للاختبارات التوقع الحركي البدنية والإدراکية لعينة البحث	١٠.
٣٥	التوصيف الإحصائي للاختبارات المهارية لعينة البحث	١١.
٣٦	معاملات الارتباط بين اختبارات التوقع الحركي على درجة الأداء المهارى (الصد ضد الضرب الساحق من المنافس)	١٢.
٣٨	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لاختبارات التوقع الحركي على درجة الأداء المهارى (الصد ضد الضرب الساحق من المنافس)	١٣.
٤٠	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة(ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لاختبارات التوقع الحركي على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الدفاعي)	١٤.
٤١	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لاختبارات التوقع على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الهجومي)	١٥.
٤٢	معاملات الارتباط بين المقیاسات الأنثربویومتریة وبين الاختبارات المهارية	١٦.
٤٣	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة(ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقياسات الأنثربویومتریة على درجة الأداء المهارى (حائط الصد ضد الضرب الساحق من المنافس)	١٧.
٤٤	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقياسات الأنثربویومتریة على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الدفاعي)	١٨.
٤٥	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقياسات الأنثربویومتریة على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الدفاعي)	١٩.

تابع (قائمة الجداول)

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد للقياسات الأنثروبومترية على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الهجومى)	٢٠
٤٦	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لجميع قياسات واختبارات البحث على درجة الأداء المهارى (حائط الصد ضد الضرب الساحق من المنافس)	٢١
٤٧	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لجميع قياسات واختبارات البحث على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الدفاعى)	٢٢
٤٨	معامل الارتباط المتعدد ومربع الارتباط المتعدد (نسبة المساهمة الكلية) ونسبة المساهمة لكل محدد ومعامل الانحدار الجزئي وقيمة (ت) وقيمة (F) والمؤهلة لمعادلة الانحدار المتعدد لجميع قياسات واختبارات البحث على درجة الأداء المهارى (حائط الصد الهجومى)	٢٣
٤٩		

قائمة المرفقات

عنوان الجدول

رقم الجدول
١ . الاختبارات المستخدمة في البحث
٢ . بطاقة تسجيل اختبارات التوقع الحركي البدنية
٣ . بطاقة تسجيل اختبارات التوقع الحركي الإدارية
٤ . بطاقة تسجيل اختبارات حانط الصد
٥ . بطاقة تسجيل القياسات الجسمية

الفصل الأول
المقدمة ومشكلة البحث
مشكلة البحث وأهميته .
أهداف البحث .
تساؤلات البحث .
مصطلحات البحث .

١/١ مشكلة البحث وأهميته :

يتحدد الأداء المهارى الجيد فى المستويات العالية بعوامل كثيرة ، تحددها سيكولوجية المنافسات الرياضية ، بمجموعة من العمليات التى تعبّر عنها اللاعبة بنشاط حركى معين تتطلبه الرياضات الفردية والجماعية ، وتحتل القراءات المعرفية للعبة مركزاً وسيطاً بين تلك العوامل التى تحدد الأداء فى التدريب والمنافسة .

والخطط الجيدة بشكل عام سواء الدفاعية أو الهجومية فى المباريات والمنافسات إنما تتطلب قرارات مبنية على انتباه وإدراك وتفكير وتوقع صحيح وسريع للمواقف المتغيرة ، وعليه فإن التوقع الصحيح من العوامل الخاصة والمرتبطة بنجاح وإنجاز الهدف . (٣٩ : ٣٥)

وفي مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها ، يمثل التوقع الحركى (Expectation) بعداً حيوياً في الأداء ، وتعتبر مقدرة اللاعبة على توظيف قدرتها على التوقع من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة .

ويُعد التوقع الحركى من الأمور الهامة لقرارات الحركة التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي أثناء اللعب ، حيث يعتبر التوقع الحركى (Expectation) من أساسيات الأداء الحركى ، ومن العوامل الحيوية لتحقيق مستويات عالية في الأداء الحركى ، كما يلعب التوقع الحركى دوراً فعالاً في تنفيذ الاستجابة الحركية لتوافق مع الحدث الخارجي ، وبالتالي يشكل الأساس الذي تقوم عليه المهارات الحركية الإدراكية (Perceptual) (motor skills) ومثل هذا النوع يتصرف باستخدام هدف خارجي مثل الكرة التي تعمل كمثير .

والحاجة إلى التوقع الحركى تظهر بوضوح عندما يتطلب الموقف الحركى من اللاعبة أن تستقبل المثير الحركى ، وفي مثل هذه المواقف يتطلب ذلك أمرين : (الأول) تقدير دقيق بالنسبة للزمن والمكان الذى سيصل إليه المثير الحركى ، (الثاني) القراءة على تنفيذ و اختيار استجابة حركية تتناسب مع المتطلبات المكانية والتوقيقية للمثير الحركى ، وكل موقف حركى خصائص زمنية ومكانية وبالتالي فإن الاستجابة الدقيقة لأى موقف تتطلب استقبال وإرسال المثير ، فيتطلب ذلك من اللاعبة وضع خطة مبنية على أساس توقع المثير ، وتنصل الصفات الزمنية اتصالاً وثيقاً بالزمن الذى يستغرقه كل من رد الفعل والحركة في أداء الاستجابة ، بينما تنصل الصفات المكانية بالمسافة التي ستشغلها الاستجابة . (٢٩ : ٢٩)

وتزداد أهمية التوقع الحركى في مجال الكرة الطائرة ، حيث تعتبر من الألعاب الجماعية التي تتميز بالعديد من مواقف اللعب المتغيرة ، وذلك يتطلب إعداد الفريق خططياً ودراسة مواقف اللعب وتحليلها وإمداد اللاعبة بها ، حتى يمكن لللاعبة اتخاذ التصرف السليم في كل المواقف التي تواجهها أثناء المباريات . (٣٩ : ٤٠)

فعندما يتقارب مستوى الفريقان في الإمكانيات البدنية والفنية والمهاراتية والنفسية والخططية والعقلية فإن العامل الهم الذي يلعب دوراً كبيراً في تحديد الفوز هو كيفية اختيار التصرف المناسب للمواقف الجديدة المتغيرة دائمًا وهو التوقع الحركى الصحيح ، ويتم ذلك من خلال ثلاث مراحل رئيسية هي الملاحظة ، تحليل طريقة أداء المنافس ، اتخاذ القرار المناسب وعندما تقوم اللاعبة بالأداء الحركى المطلوب تكون نتيجة القرار إما سلبية أو إيجابية .

لذلك فيجب أن تتمتع اللاعبة بالقدرة على سرعة تقدير الموقف وإدراكه ، وأن تقوم بالاستجابة الحركية الصحيحة ، وهذا يتم من خلال تحليل الاحتمالات المتوقعة للاستجابة و اختيار الموقف المناسب منها ، ويوضح ذلك أثناء مباريات الكرة الطائرة عند مواجهة اللاعبة للمواقف المتغيرة والتي تعتمد على التوقع الحركى والتفكير في اختيار احتمال من الاحتمالات العديدة والمتعددة التي تواجه اللاعبة داخل الملعب لذلك فإنها تحتاج إلى ذكاء عالٍ . (٣٩ : ٣٩)

وترى الباحثة أن التوقع الحركى الصحيح هو الأساس لتطبيق ونجاح الأداء الخططى المتمثل في استخدام المهارات الحركية المختلفة للكرة الطائرة في مواقف معينة سواء كانت هجومية أو دفاعية.

لذلك يرتبط التفكير الخططى ارتباطاً مباشرأً بالقدرة على التوقع الحركى ، والقدرة على توقع استجابات المنافس والاستجابة الذاتية من أهم القدرات التي يتأسس عليها الاستجابات الصحيحة للاعبة في مواقف اللعب المتغيرة ، وهى التي تساعده على إدراك واستيعاب هدف المنافس وكذلك الهدف الذى تحاول اللاعبة ان تتحقق . (٢٩ : ٢٩)

ونجد من خلال ذلك أن التوقع الحركي المسبق للأنشطة الرياضية له مطلبان اساسيان الاول توقع اللاعبة لحركاتها أثناء المناورات الهجومية أو الدفاعية سواء بكرة أو بدون ، أو بضغط من المنافس أو بدون ضغط من المنافس ، و المطلب الثاني هو توقع اللاعبة لحركات المحتلة من الزملاء أو المنافسين أثناء اللعب ، بالإضافة إلى توقع مسار الكرة .

ويعتمد التوقع الحركي على الجهاز العصبي والمراکز العصبية العليا ، ويظهر ذلك عند استقبال اللاعبة الكرة في موافق متباعدة ، حيث يعتبر الخداع النموذج الأساسي الذي يبين التوقع في الحركات الخاصة و هو مقدرة اللاعب على التغيير المفاجئ في حركاتها والتحكم فيها وإعطاؤها صورة خاطئة للمنافس مما يجعله يخطئ في تحديد رد فعله وبالتالي يخطئ في توقعه للحركة . (٩ : ٢٩)

وترى الباحثة أهمية التوقع الحركي في أنه يحقق التوافق الحركي في الألعاب الجماعية ، إذ تُمكّن اللاعبة من التعرف على تفاصيل أداء الزميل أو المنافس قبل وقوع الأداء وبالتالي يدخل كعامل أساسى في تحديد مدى نجاح تعامل اللاعبة مع الموقف .

ويعتبر كل من توقع الهدف وتوقع البرمجة من أساسيات التوقع الحركي التي تنشأ نتيجة الخبرات المختزنة لدى اللاعبة نفسها ، ويرتبط توقع الهدف بإمكانية اللاعبة إدراك مكونات الحركة وتفاصيلها وإدراك الهدف النهائي ، فعند التفكير في مهارة حائط الصد ضد الغرض من الحركة هو الذي يحدد نوع الصد وإدراك هدف الحركة يعتبر أمراً جوهرياً خاصة الحركات المركبة المترابطة ، فاستخدام لاعبة حائط الصد في المستويات العالية لأداء فني أو خططي معين في الهجوم أو الدفاع يتم عن طريق الانتقال التحضيري لاختبار المكان المناسب الذي تتوقعه اللاعبة لمسار الأداء الحركي ومسار المنافس ، وهذا المكان يتم تحديده اختياره بشكل محسوب وبدقه عاليه . (٢٠ : ٢٤٨)

وتحقيق الدقة الحركية يتعلق بالظروف الخارجية المحيطة باللاعبة سواء كانت حركة المنافسين أو الزملاء أو حركة الأداء ، وكلما ارتفع مستوى دقة التوقع الحركي من الناحيتين الزمنية والمكانية زادت الفرصة لتحقيق استجابة ناجحة ، ويظهر ذلك بصورة واضحة في مهارة حائط الصد .

ومما سبق تتضح أهمية التوقع الحركي في مجال الكرة الطائرة حيث يتطلب أداء المهارات الأساسية سواء في حالة الهجوم أو الدفاع التعرف على سرعة الكرة واتجاهها وارتفاعها حتى يمكن التوقع بالمكان الذي سوف تصل إليه الكرة ، والوصول إلى مستوى عالٍ في الأداء يرتبط بقدرة اللاعبة على التوقع الحركي ، وبالتالي يعتبر الحكم على مستوى التوقع الحركي من الأمور الهامة في الكرة الطائرة .

وبالرغم من أن التوقع الحركي يعتبر أحد القدرات الهمامة في الأداء الحركي الجيد ، فإن القدرات الأساسية التي تؤثر في دقة التوقع الحركي لم يتم تحديدها فقد اهتم الباحثون بعزل عوامل متعددة تعتبر حاسمة في تحديد دقة التوقع الحركي ودراستها بصورة منفردة مثل (الرؤية المسبقة - القدرة على التنبؤ للمثير - سرعة المثير - وزن رؤيتها) ومع هذا ما زال مجال البحث مفتوحاً خاصاً في مجال دراسة التوقع الحركي .

وبالرغم من أهمية موضوع التوقع الحركي في الألعاب الجماعية إلا أنه لم يحظ بالبحث والدراسة بالقدر الذي يعكس أهميته خاصة في الكرة الطائرة ، حيث تتطلب الكرة الطائرة سرعة إدراك العلاقات وحل مواقف اللعب المتغيره التي تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف والتى تتطلب القدرة على اكتشاف المشكلة ، وسرعة إصدار القرار الخططى للتغلب على المنافس ، ومن خلال متابعة الباحثة خلال ساعات التدريب لأكثر من مدرب في أندية محافظة الإسكندرية وإجراء مقابلة معهم وطرح بعض الأسئلة عن هل تحتوى البرامج التدريبية على مكونات التوقع الحركي البدنية والأدراكية والنفسية ، هل يقوم المدرب بتنفيذ تلك المكونات سواء بطريقه مباشره أو غير مباشره خلال تنفيذ ساعات التدريب وهل يهتم المدربون بقياس تلك المكونات على لاعبات الكرة الطائرة وفقاً لمستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية .

وأيضاً من خلال الاطلاع علي الدراسات والبحوث المرتبطة التي امكن للباحثة الرجوع اليها ، لم تجد أى من هذه الدراسات تناولت التوقع الحركي في مجال الكرة الطائرة، ومن خلال ذلك تتضح أهمية هذه الدراسة لمحاولة الوصول إلى العديد من المعارف والمعلومات التي يجب الاهتمام بها في البرامج التدريبية لنشاط الكرة الطائرة والتي تساعد كل من اللاعبة والمدرب للوصول لأفضل المستويات .

يعتبر التوقع الحركي من المتطلبات الهمامة للوصول لأعلى المستويات والتدريب عليها فهو يحقق ترابط التفكير مع الأداء المهارى ، وأيضاً تفسير المواقف الحركية بسرعة واتخاذ القرارات بالكيفية التي تمكّنهم من ترتيب أدائهم خلال المباراة .

كل ذلك دعا الباحثة إلى ضرورة التعرف على أهمية المكونات والعوامل التي تؤثر في التوقع الحركى والتى تعتبر حاسمة في تحديد دقة التوقع الحركى المرتبطة بمهارة حائط الصد لما لها من أهمية في الكرة الطائرة حيث تعتبر خط الدفاع الأول والذى يساعد ويتربّط عليه كيفية الهجوم وإحراز النقاط .

٢/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التوقع الحركى ومستوى أداء حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة من خلال :

- (١) التعرف على العلاقة بين القدرات البدنية كمكون للتوقع الحركى ومهارة حائط الصد.
- (٢) التعرف على العلاقة بين القدرات الإدراكية كمكون للتوقع الحركى ومهارة حائط الصد.
- (٣) التعرف على العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية كعامل مؤثر في التوقع الحركى ومهارة حائط الصد.
- (٤) التوصل إلى بعض المعادلات التنبؤية لتحديد مستوى الأداء المهارى لأنواع حائط الصد الثلاثة بدلالة كل من القياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية والإدراكية كل منها على حده وأيضاً بدلالة مجموع تلك القياسات.

٣/١ تساؤلات البحث

١. هل توجد علاقة بين القدرات البدنية كمكون للتوقع الحركى ومهارة حائط الصد ؟
٢. هل توجد علاقة بين القدرات الإدراكية كمكون للتوقع الحركى ومهارة حائط الصد ؟
٣. هل توجد علاقة بين القياسات الأنثروبومترية كعامل مؤثر في التوقع الحركى ومهارة حائط الصد ؟
٤. هل يمكن التوصل إلى بعض المعادلات التنبؤية لتحديد مستوى الأداء المهارى لأنواع حائط الصد الثلاثة بدلالة كل من القياسات الأنثروبومترية والقدرات البدنية والإدراكية كل منها على حده وأيضاً بدلالة مجموع تلك القياسات ؟

٤/١ مصطلحات البحث

التوقع الحركى : Expectation of Motion

" القدرة على استنتاج أهداف الاستجابات التي يقوم بها المنافس " . (٣٢ : ٧٦)

التعريف القانونى لحائط الصد The Block

" هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافسين وذلك بالوصول أعلى الحافة العليا للشبكة ويسمح فقط للاعبى الصف الأمامي بتكلمة الصد " . (٨٦)

التعريف الفنى لحائط الصد The Block

" أحد التشكيلات الدفاعية الهامة فى الكرة الطائرة وتعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس . (٤٠ : ٥٨)

الفصل الثاني

الإطار النظري

الدراسات النظرية :

- أهمية التوقع الحركى فى المجال الرياضى .
- أنواع التوقع الحركى فى المجال الرياضى.
- مكونات التوقع الحركى .
- المكونات البدنية المرتبطة بالتوقع الحركى .
- المكونات الإدراكية المرتبطة بالتوقع الحركى .
- العوامل المؤثرة فى التوقع الحركى .
- التوقع الحركى وعلاقته بالكرة الطائرة .
- التوقع الحركى وعلاقته بمهارة حائط الصد .
- أنواع حائط الصد .
- تشكيلات حائط الصد .

الدراسات المرتبطة

التعليق على الدراسات المرتبطة .

١/١/٢ أهمية التوقع الحركي في المجال الرياضي

يعتبر التوقع الحركي أحد خصائص الحركة الرياضية ، وهو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات وفهمها ومن ثم يصبح الأداء أمراً سهلاً ، ولهذا فإن التوقع الحركي هو تصرف جزء من البرنامج ، ويفهم نفع البرنامج على أنه نموذج داخلي للتعامل الحركي ويتم تنويعه وتعديلاته أثناء مسار الأداء من خلال الإجراءات التنظيمية . (٦٣ : ١٣٤)

تعطى تهيئة التوقع الحركي بمكوناته وعوامله المختلفة للاعبات فرص اختيار القرارات المناسبة واستجابات حركية سريعة وأداءات مهارية دقيقة وفق مواقف اللعب المتغيرة خلال المباراة . (١٨ : ٤٢٠)

ويتميز الأداء الحركي في الألعاب الجماعية والفردية بالسرعة العالية وكثرة الأداء الخططي المتنوع ، مما يتطلب زيادة سرعة أداء الواجبات الخططية الفردية والجماعية ، مع وضع ردود الأفعال والتغيرات المفاجئة لأداء المنافس في الاعتبار لذا فإن الاتجاه نحو التفوق الخططي وهدف الفريق المنافس من البداية قد يحسم المباراة حتى نهايتها ، ويفرض ذلك على اللاعبات ضرورة التهيئة الذهنية والوظيفية والمهارية ؛ للتكيف مع مواقف اللعب المتغيرة من بداية المباراة وذلك لاتخاذ قرارات تتسم بالسرعة والدقة ، وتتوافق مع حركة الزملاء والمنافسين وردود أفعالهم وسرعة الكرة واتجاهاتها . (٢٠ : ٢٤٦)

والتوقع الحركي عده تعريفات منها :

عرفه مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) " إنه تصور مسبق للحركة وأنه مقرن بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية " ويضيف زكي محمد حسن (٢٠٠٤) " إن توقع الحركة مظهر خارجي لأنسجام أقسام الحركة مع واجبها " بينما يعرفه صلاح السيد (١٩٩٣) بأنه " الإدراك المسبق لهدف الحركة وغرضها بحيث تكون اللاعبة مستعدة للحركة التالية قبل أداء الحركة الأولى ويضيف أيضاً " إنه القدرة على استنتاج أهداف الاستجابات التي يقوم بها المنافس ". (٦٧:٣٢،٧٦)

٢/١/٢ أنواع التوقع الحركي في المجال الرياضي :

صنف العلماء التوقع الحركي إلى نوعين (توقع ذاتي / توقع غير ذاتي) فالتوقع الذاتي يشتمل على مجموعة من التوقعات هي (توقع داخلي- توقع حسي- توقع عضلي) وهو بمعنى التوقع الخاص بالفرد نفسه حسب تصوره الحركي وما يراه شخصياً وليس لفرد آخر علاقة في التوقع وقد يكون هذا التصور صحيحاً أو غير صحيح. (٢٠ : ٥٧)، (١٩٤ : ٥٧)

يتضمن التوقع العضلي والداخلي التنبؤ بطبيعة وحجم الانقباض العضلي المطلوب لأداء استجابة حركية معينة، ويتمثل التوقع الحسي في المثيرات غير المرئية أو التي تتطلب من اللاعبة أن تتخذ قراراً قبل ظهور المثير.

ويعتمد التوقع الذاتي على مدى خبرة اللاعبة الحركية ، فاللاعبة تتوقع مستوى المرحلة الأساسية للحركة بناء على ما حققته من نجاح المرحلة التحضيرية ، ويشهر التوقع الذاتي في أغلب الأنشطة الفردية (كمسابقات الميدان والمضمار - الجمباز الفني - الجمباز الإيقاعي) وفي الأنشطة الجماعية لمهارة التصويب في كل من (اليد - السلة - القدم) ومهارات (الإرسال - الإعداد - الاستقبال) في الكرة الطائرة . (١٩٥ : ٧٣)، (٤٧ : ٥٧)

أما التوقع غير الذاتي ويشتمل على مجموعة من التوقعات هي (توقع حركات المنافس - توقع إدراكي - توقع خارجي) وهو يعني توقع اللاعبة لحركة لاعبة أخرى سواء من نفس الفريق أو الفريق المنافس.

(١٨٦ : ٢٨) (١٩٧ : ٥٧)

يرى زكي محمد (٢٠٠٤) أن التوقع غير الذاتي يعتمد بصورة كبيرة على التفكير الخططي ومن خلال ذلك يضيف مروان (٤) أن توقع حركات الغير من أهم وأصعب المهام التي تقابل لاعبة الكرة الطائرة في مهارات (الضرب الساحق - حائط الصد - الدفاع عن الملعب).

وقد قسم مروان (٢٠٠٠) التوقع غير الذاتي إلى (توقع حركات الزميل - توقع الأداء - توقع نتائج الموقف)

والمقصود بـ توقع حركات الزميل : هي الحركات التي تتوقع بها اللاعبة حركات زميلتها من الفريق نفسه ورسم خطة للتصريف الحركي من خلال فهم المعلومات من أجل أن تكون الحركة التي ستؤديها اللاعبة تخدم الفريق .

أما توقع الأداة : فنجد أن للتوقع علاقة كبيرة بعمل الأداة وتأثيرها المباشر في الحركة .

أما توقع نتائج الموقف : فيقصد بها وجود أكثر من مدافع يشتريكون جميعاً في توقعاتهم بموقف واحد ، وأن تقدير الموقف يحتاج إلى استيعاب خطط اللعب سواء الخطط الدفاعية لأفراد فريقه ، أو الخطط الهجومية التي يمكن أن يلعب بها الفريق المنافس . (١٩٨ : ٥٧)

ويدخل التوقع الحركي كعامل أساسى في تحديد مدى نجاح تعامل اللاعب مع الموقف واستخدام اللاعبه لمهارات أو خطة معينة في الهجوم أو الدفاع يتم عن طريق الانتقال التحضيري لاختيار المكان المناسب الذي تتوقعه اللاعبه لمسار الأداء الحركي ومسار حركة المنافس ، وهذا المكان يتم تحديده واختياره بشكل محسوب وبدقه عاليه استناداً على معرفة تامة بخصائص الزوايا بين المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة وعلى ذلك فإن تحقيق الدقة الحركية يتعلق بالظروف الخارجية المحيطة باللاعبه سواء تحركات المنافسين أو تحركات الزملاء . (٢٤٨ : ٢٠)

وتنستنتج الباحثة مما سبق أهمية التوقع الحركي من خلال الأنواع السابقة حيث إنه يمكن اللاعبه من التعرف على تفاصيل أداء لاعبة أخرى من نفس الفريق أو المنافس قبل حدوث الأداء

ويعتبر نجاح التوقع الحركي عاملاً هاماً لكل من عملية الهجوم أو الدفاع ، وأسس نجاحه في عملية الهجوم تكون من خلال (إدراك اللاعبه للموقف - توقع اللاعبه لحركات الآخرين من الزملاء والمنافسين ومسار الكرة - التوقع في مواقف المباراة للتطورات المحتملة لمواقف اللعب - توقع اللاعبه لحركاتها الذاتية)، ويعتمد نجاح التوقع في عملية الدفاع على إدراك اللاعبه المدافعة لقدرتها وقدرات زملائها ومنافسيها ، سواء كانت البدنية أو الميكانيكية أو الخططية . (٦٤ : ١٥٠)

٣/١/٢ مكونات التوقع الحركي Components of Expectation

اتفق كل من ميللر (١٩٩٦) ، بسطويسي أحمد (١٩٩٦) ، أبو العلا أحمد (١٩٩٧) أن التوقع الحركي ينقسم إلى مكونات بدنية وادراكية .

١/٣/١/٢ المكونات البدنية المرتبطة بالتوقع الحركي :

تعد القدرات البدنية من المكونات الهامة للتوقع الحركي وذلك لتقدير الحركة في المجال الرياضي لارتباطها بالرشاقة والسرعة وزمن الاستجابة والتوافق والدقة ، لأن اللاعبه يجب أن تربط بين القدرات البدنية من حيث الزمن والمكان ومن حيث الحركة التي سيتم أداؤها ، تعتبر هذه القدرات من الظواهر الخارجية للحركة . (٢٤٦ : ٢٠)

ومن هذا المنطلق فتوافر هذه القدرات لدى لاعبات نشاط الكرة الطائرة وخاصة لاعبة حائط الصد تساعدها على أداء المهارة بالسرعة المطلوبة والوصول لمكان الكرة في الوقت المناسب وأداء مهارة حائط الصد ، حيث يتطلب ذلك قدرًا مناسباً من سرعة زمن الاستجابة ، كما أن توافر قدرة الرشاقة يجعل اللاعبه قادرة على تغيير اتجاهات جسمها على الأرض أو في الهواء وفي جميع التحركات التي تستخدمنها في أداء حائط الصد . (١٦٠ : ١٦)

ونظراً لأهمية هذه المكونات سوف تتناولها الباحثة فيما يلى :

١. الرشاقة (Agility)

اتفق كل من عادل عبد البصیر (١٩٩٩) ، محمد حسن علاوى (٢٠٠١) أن الرشاقة هي القدرة على تغيير الوضع والاتجاه بسرعة وبدقة وبدون فقد الاتزان ، وهي تعتمد على كل من السرعة والتوافق ودقة الاستجابة الحركية ، حيث تظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتعدد الذي يتصرف بسرعته وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاؤه وتتغير طبقاً لظروف معينة . (٢٣٥ : ٣٤) ، (١٤٧ : ٤٦)

كما أن استيعاب الأداء الحركي عن طريق النظر والسمع والإحساس الحركي يلعب دوراً مهمأ في الرشاقة ، فيساعد ذلك على معرفة أجزاء سير الحركة وتحليلها وبالتالي التمكن من فهم الحركة بسرعة . (١٦٧ : ١٦)

وتسمى الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وإنقاذهما ، كما تعتبر أساساً لتحسين المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المتعددة ، ومنها نشاط الكرة الطائرة الذي يحتاج إلى درجة عالية من الرشاقة ،

وأيضاً التغير السريع لمواقيف اللعب خلال المنافسة ، كما تتطلب الرشاقة سلامة الجهاز العصبي للاعبة ، وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهازين العصبي والعضلي . (٨٠ : ١٤٣)

وتعتمد الرشاقة أساساً على كفاءة الأعصاب وخاصة الأعصاب الحركية ، فنلاحظ أهميتها في الكرة الطائرة وذلك نظراً لصغر ملعب الكرة الطائرة ، فهي تتطلب من اللاعبة تغيير اتجاهات الجسم بقدر كبير من السرعة والدقة والتواافق ، فاكتساب لاعبة حائط الصد للرشاقة ضروري لما تطلب منها في كثير من مواقيف اللعب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء ، كما تعتبر الرشاقة ذات أهمية كبيرة في الحركات التي تتطلب سرعة رد الفعل ، مثل في المواقف غير المعتادة والمفاجئة التي تتعرض لها اللاعبة أثناء المباراة .

(٤٨ : ٦٦) (٢٣٥ : ٦٧) (٦٦ : ٤٨)

ما سبق تجد الباحثة أن هناك علاقة بين الرشاقة والتوقع الحركي ، لذلك تحتاج لاعبة حائط الصد الرشاقة في مواقيف متعددة ، حيث تستخدمها عند أداء الحركات المركبة ، أو عند تغيير الأداء الحركي بأداء حركي آخر ، أو عند الأداء تحت ظروف متغيرة وصعبة ، ويتوقف تغلب اللاعبة على المواقيف والظروف المختلفة التي تقابلها على درجة قدرة الرشاقة ، فلذلك فهي تؤدي إلى القدرة على التحكم في التوافق الحركي المركب ، وأيضاً في سرعة التصرف المناسب مع المتطلبات التي تضعها ظروف المنافسة والأداء الحركي .

ويتفق ذلك مع ما ذكرته ألين وديع (٢٠٠٠) عن أهمية الرشاقة أنها تمكّن اللاعبة من إدماج عده مهارات حركية في إطار واحد ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومختلفة تحتاج إلى درجة من الدقة ، أو في حركات رد الفعل المفاجئ ، وكلما تحسنت الرشاقة لدى لاعبة حائط الصد كلما اكتسبت القدرة على التوافق والإحساس السليم بالاتجاهات والأبعاد وأيضاً تحسن قدرتها على التوقع الحركي الصحيح . (١٦٦ : ١٦)

٢. السرعة (Speed)

ترتبط السرعة بمحاسبة التغير في موايق اللعب والقدرة على تحديد الاتجاه الصحيح والاستجابة الصحيحة للمواقف المختلفة ، حيث إن السرعة تعد مكوناً هاماً مرتبطة بالأداء في معظم الرياضات ، وهي ضرورية للإنجاز الناجح لمعظم المهارات الحركية والانتقالية .

وتعُرف " أنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن " .

لذلك فالسرعة من القدرات الهامة للكرة الطائرة وخاصة للاعبة حائط الصد حيث تحتاجها اللاعبة في الكرات التي ترتد من حائط الصد داخل الملعب وخارجها ، فلذلك تستطيع اللاعبة التي يتوافر لديها هذه القدرة توقع متى سيحدث المثير . (٧٩ : ١٢١)

ويذكر محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) أن للسرعة ثلاثة أنواع هي السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، زمن الاستجابة (سرعة رد الفعل) .

السرعة الحركية تُعرف بأنها أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدة مرات متتالية في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشتمل على الحركات التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة . (٤٦ : ٢٣٢)

يقصد بالسرعة الانتقالية هي القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن . (٣٤ : ١٠٤)

يعرف زمن الاستجابة أنه " المقدرة على التلبية لمثير معين في أقل زمن ممكن وتختلف المثيرات سواء كانت سمعية أو بصرية .

ويتحدد زمن الاستجابة بزمن رد الفعل وزمن الحركة وتعتبر سرعة الانقباضات العضلية متباينة بين اللاعبات بمعنى أن السرعة تختلف من لاعبة لأخرى .

وترتبط سرعة الاستجابة بعدة عوامل منها دقة الإدراك البصري والسمعي ، القدرة على صدق التوقع في موايق اللعب المختلفة والمتغيرة ، المستوى المهارى للاعبة ، والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للمواقف .

وينقسم زمن الاستجابة إلى (زمن الاستجابة البسيطة Simple Reaction - زمن الاستجابة المركبة Complicated Reaction) .

زمن الاستجابة البسيطة " وهى الاستجابة التى فيها تعرف اللاعب مسبقاً نوع المثير المتوقع وتكون مستعدة له " ، ويعتبر هذا النوع أبسط أنواع الاستجابات .

زمن الاستجابة المركبة : ويعتبر هذا النوع هو السائد فى العيد من الأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة، حيث تتعرض فيه اللاعبة لأكثر من مثير وعليها أن تختار مثير معين تستجيب له من ضمن مجموعة المثيرات ، حيث إن الاستجابات الحركية المركبة تكسب اللاعبة المقدرة على التخمين أو التوقع المسبق لأفعال المنافس مثل (اتجاه - ضربة أو رمية الكرة) ، وتنوادج مثل هذه النوعية المركبة من الاستجابات الحركية بصفة غالبة في الكرة الطائرة . (١١٢ : ٣٤ : ٥٥) (١٠٧ : ٥٥)

ويتم تصنيف الاستجابات الحركية المركبة بدورها إلى نوعين أساسين هما(الاستجابات المركبة الانتقائية - الاستجابات المركبة على هدف متحرك) .

يذكر جمال علاء ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) أن الاستجابة الحركية لها ثلاثة فترات زمنية وهى (فتره حسية - فترة قبل حركية - فترة حركية) .

- الفترة الحسية تبدأ من لحظة ظهور المثير حتى لحظة ظهور البوادر الأولى لبداية النشاط الداخلي للعضلات المعينة وغالباً ما يتم تسجيل ذلك بجهاز رسام النشاط الكهربائي للعضلات " E. G. M. " أى بمعلومة الفارق الزمني بين لحظة تسجيل إطلاق المثير ، وبداية ظهور النشاط الكهربائي في المجموعات العضلية المعينة على شريط أو شاشة الرسام الكهربائي للعضلات . (٢٣ : ١٧١)

- الفترة قبل الحركية فتبدأ من لحظة بداية ظهور النشاط الكهربائي للعضلات المعينة حتى لحظة ظهور البداية الميكانيكية للحركة ، ويعتبر هذا المكون الزمني أكثر الفترات الثلاث للاستجابة الحركية ثباتاً.

- وتبدأ الفترة الحركية من لحظة ظهور البداية الميكانيكية للحركة حتى لحظة إتمامها ، الزمن الذي بين " الفترة الحسية - الفترة قبل الحركية " يسمى بزمن كمون الاستجابة ولكن يلزم أن تناح إلى جانب ذلك في الاستجابة الحركية المركبة على هدف متحرك إمكانية ملاحظة موضوع الاستجابة (الكرة المتحركة - أو حركة اللاعب المنافس) لزمن كاف ، فعندما يقع المثير المتحرك (موضوع الاستجابة) في مجال النظر ، تبدأ العينان أوتوماتيكياً حركتها المصاحبة لمتابعة المثير المتحرك ، حيث يعتقد تunar إبطاء أو تعجيل حركة العين إرادياً .

وترى الباحثة مما سبق أن زمن الاستجابة هو العامل الأساسي لتحديد مستوى سرعة الأداء وخاصة فترة الكمون التي تسبق الانقباض العضلي ، مع مراعاة أنه في بعض الأحيان تتطلب مواقف المنافسة سرعة رد الفعل تجاه هدف متحرك وقد تكون سعة هذا الهدف أكبر من زمن الكمون مثل زمن طيران الكرة في الضرب الساحق إلا أن اللاعبة من الممكن أن تنجح في القيام بحائط الصد ، ولكن يعتمد ذلك على التوقع بالدرجة الأولى حيث لا تتغير اللاعبة ظهور المثير حتى تستجيب له ولكنها تستجيب بأداء الفعل المناسب في التوقيت الذي تتوقعه والمكان المتوقع

٣. التوافق (Coordination)

يُعد مكون التوافق من أهم ما يميز القدرة الحركية ، حيث إنه يظهر إمكانية الربط بين النماذج الحركية وذلك لتقديم نماذج حركية جديدة ، فالتوافق هو توظيف مجموعة من العضلات في حركة واحدة ذات توقيت جيد . (٢٠٣:١٦)

وفدanan اللاعبة للتوازن يؤدى إلى خلل في أدائها الحركي ، ويعتبر التوافق الحركي من القدرات المركبة نظراً لارتباطها بالعديد من العوامل اللازمة والضرورية لجميع الأنشطة الرياضية حيث يساعد توافرها على إداء أحسن ونتائج أفضل ، لذلك يعتمد التوافق الحركي على بعض المكونات الأساسية ، ويرتبط التوافق بكثير من القدرات البدنية مثل السرعة والرشاقة والدقة في ظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر قدرتى الرشاقة والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، ولكل يتحقق مستوى عالٍ من التوافق يجب رفع مستوى هذه المكونات . (٦٨ : ١٤٢)

ويقصد بالتوافق قدرة اللاعبة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، و يتتحقق ذلك من خلال تعاون وتنسيق كامل بين الجهازين العضلى والعصبى فى الجسم وذلك لإخراج الحركات المختلفة فى شكل موحد متناسق يتميز بالانسياقية . (٤٠٥ : ٥٢)

ونظراً لأهمية التوافق كعامل هام ومؤثر في الأداء الحركي لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة ونشاط الكرة الطائرة بصفة خاصة لذا فإن وصول اللاعبة لمستوى عالٍ من المهارة في حائط الصد يتطلب أن