

ملخص البحث الثاني

تأثير تدريبات "Gliding" على عنصرى المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة

د/ وليد محمد حسن محمد (*)

تعتبر تحركات القدمين من المهارات الأساسية الهامة في الألعاب الجماعية بشكل عام وفي الكرة الطائرة بشكل خاص، وهي عبارة عن الطريقة الصحيحة لانتقال اللاعب من الناحية الهجومية الي الناحية الدفاعية بسرعة واتزان ومرونة عالية ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الكرة الطائرة ومن خلال مشاهدة المباريات المحلية والدولية لرياضة الكرة الطائرة لاحظ الباحث وجود ضعف لدي أغلب اللاعبين في إتقان التحركات خلال المباريات مما يؤدي إلى إهدار النقاط من خلال تمكين المنافس من إختلال توازن اللاعب ومن هذا المنطلق قام الباحث باختيار تدريبات **Gliding** لملاءمتها مع طبيعة رياضة الكرة الطائرة من الناحية البدنية والمهارية ، وفي أغلب الأحيان إختلال توازن اللاعب لذا فإن اللاعبين بحاجة ماسة وضرورية الي تدريبات لتنمية الاتزان الذي يستطيع أداء ذلك بسهولة ويسر يعتبر من الركائز الأساسية في فريق الكرة الطائرة لذا كان لزاما علي الباحث من خلال خبرته وعمله في مجال الكرة الطائرة البحث عن أحدث الطرق والوسائل الحديثة التي يستطيع من خلالها اكساب اللاعبين هذين العنصرين نظرا لافتقار الطرق التقليدية الي ذلك ولقد وجد الباحث أن تدريبات **Gliding** لها تأثير كبير علي تنمية عنصرى المرونة والاتزان ونظرا لارتباط تلك العناصر بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لذا كانت فكرة هذا البحث في محاولة الباحث استخدام تدريبات **Gliding** من خلال برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث ومعرفة مدي تأثيره علي عنصرى المرونة والاتزان لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة .

(*) مدرس بقسم الألعاب الجماعية والعب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.