



## " تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة الطائرة "

<sup>1</sup>أ.د / ياسر حسن حامد  
<sup>2</sup>د/ أحمد محمد طاهر  
<sup>3</sup>د/ إبراهيم حسن مجاهد  
الباحث/ إسلام مجدي سليمان

### مقدمة و مشكلة البحث

القدرات التوافقية تلعب دوراً هاماً في اكتساب المهارات الحركية حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية. (10 : 3)

والقدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية ) وتختلف عن بعضها البعض في اتجاهاتها الحركية، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهارى والإنجاز الرياضي، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لإنجاز المهارات الحركية المختلفة . (13 : 29)

والقدرات التوافقية هي المفتاح الاساسي لنجاح تعليم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء، فعندما يتوفر لناشئ القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده على رفع مستوى أداءه، اي إنها تتناسب طردياً مع مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية كلما زاد مستوى الأداء البدنية والمهارية والخططية، ويكون له بالغ الأثر في المباريات . (2 : 9)

وتعد القدرات التوافقية من الاسس الهامة التي لها دور اساسي في تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء والإنجاز، وفقاً للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية التي تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى . (8 : 3)

وتشير " إيمان أحمد " ( 2010 م ) نقلاً عن "خالد محمد" (2000م) إلى أن الوصول بالناشئين الى أفضل مستوى من الأداء الجيد فى الكرة الطائرة يتم من خلال تطوير وتنمية مختلف العناصر البدنية والقدرات التوافقية والمهارات الفنية والنواحي الخططية بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق الأداء الافضل فى المتغيرات السابقة وكيفية الاستفادة منها فى المباريات . (4 : 3)

<sup>1</sup> أستاذ التدريب الرياضى ورئيس قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

<sup>2</sup> مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .

<sup>3</sup> مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد .



واضافت "مرورة رمضان" (2010م) ان رياضة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية التي تحقق فرصة الممارسة والمنافسة والترويح وإنها وصلت إلى مستوى عالي من التطور والنقد نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمعنيين بدراسة جوانبها المختلفة، ويعتبر التوافق الحركي Motor Coordination أحد هذه الجوانب حيث يتحدد مع مجموعة من القدرات التوافقية وبناء على تنمية وتطوير القدرات التوافقية يؤدي ذلك إلى اكتساب المهارات الحركية. (14 : 2)

وملعب الكرة الطائرة الذي يعد من أصغر الملاعب الجماعية على الإطلاق الا ان المتطلبات البدنية تعتبر كثيرة ومتنوعة بحيث انها القاعدة الأساسية التي سوف يبني عليها وتتكون منها عناصر وصفات الاعداد الخاصة المركبة وبدونها لا يمكن اعداد لاعب كرة طائرة قادر على الاستمرار في أدائه الفني أثناء المنافسات كما تعتبر مكونات اللياقة البدنية في الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات الأساسية للعبة خاصة اثناء فترات الاعداد والتدريب على تعلم المهارات مما يؤدي الى نجاح الفريق والتقدم وتحقيق الفوز . (1 : 3)

وتتميز الكرة الطائرة بطابع خاص من حيث طبيعة اللعب والتي تظهر بوضوح في كيفية التفاعل مع الكرة فهي تلعب بشرط عدم سقوط الكرة علي الارض ويتطلب ذلك العديد من المهارات والقدرات الحركية والبدنية والفنية العالية لتحقيق مستوى متقدم من الأداء . (5 : 4) وذكر " ممدوح إسماعيل " (2015م) أن المهارات الأساسية تختلف باختلاف الألعاب الرياضية إذ أن لكل لعبة سواء أكانت جماعية أم فردية خصوصيتها . وتعني المهارات الأساسية الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون اللعب ، على هذا الأساس ولكي يصبح اللاعب جيداً عليه أن يتدرب على المهارات الأساسية حتى يصبح أداء المهارة مثل عادة أخرى تتعود عليها . (17 : 158، 157)

ومن خلال عرض كل ما سبق ومن خلال ممارسة الباحثون للعبة الكرة طائرة بالدورى الممتاز وعمله كمساعد مدرب بفريق الكرة الطائرة بالوادي الجديد وإطلاع الباحث علي بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالكرة الطائرة والقدرات التوافقية تبين للباحث أن هناك بعض القصور في أداء بعض اللاعبين أثناء تنفيذهم لبعض المهارات وانخفاض مستوي الدقة المطلوبة في أدائها، وعلي حد إطلاع الباحث يري بأنه قد يكون ذلك بسبب عدم الالمام الكامل بطريقة اداء المهارة أو قد يرجع إلي قلة تدريبهم علي التدريبات التي تستخدم في الاتجاهات المختلفة في الأداء مما يتطلب قدرة فائقة على التحكم والتركيز والرشاقة والتوازن والدقة وهذه التدريبات تحتاج إلي تنميتها عند ناشئي الكرة الطائرة وندرة وجود المعلومات النظرية والتطبيقية الكافية لديهم، حيث أن بعض المهارات تعتبر من أكثر المهارات التي تتطلب أعلي قدر من التوازن والتوافق والربط الحركي بين أجزاء الجسم لذلك تعتبر من المهارات التي تحتوي علي قدر من الصعوبة لأنها لا تتضمن فقط تكنيك صحيح ولكنها تتطلب أيضاً تزامناً صحيحاً أثناء الأداء ، ونظراً لما تقوم به التدريبات التوافقية المبنية علي اسس علمية سليمة من حيث تأثيرها الإيجابي في تحسين مستوي الأداء، الأمر الذي دفع الباحث إلي محاولة وضع بعض التدريبات التوافقية في ضوء التحليل الكيفي للمهارة من خلال الملاحظة المنظمة تبين للباحث أن معظم ناشئي الكرة الطائرة بالفريق يجدون صعوبة في التحركات الخاصة لأداء بعض المهارات وتغيير الأوضاع الفنية لها خلال مباريات بطولة الجمهورية لعام (2018/2019) م . ومن خلال سؤال مدربين الكرة الطائرة فرع الوادي الجديد لنفس المرحلة العمرية عن امكانية إتقان اللاعبين للمهارات



الأساسية، وجد تركيز المدربين علي المهارات الاساسية دون ارتباطها بالقدرات التوافقية والتي تساهم بشكل كبير وفعال في اداء جميع مهارات الكرة الطائرة دفاعاً وهجوماً لتحقيق كفاءة وفعالية الاداء

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- 1- تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي للكرة الطائرة .
- 2- التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدي ناشئي الكرة الطائرة.

### فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعيينة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

### 2- بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### 3- القدرات التوافقية :

- 4- هي قدرات حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي، يستطيع بها الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية. (10 : 188)

#### 5- الدراسات السابقة :

#### 6- أولاً : الدراسات العربية :

7-

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف الرئيسي	المنهج المستخدم	عيينة البحث	أهم النتائج
1	أميرة شوقي ، رشا علي (3)	2018م ( )	تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى أداء مهارة الإرسال للاعبين كرة الطائرة	التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية في مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال لدي عينة البحث	التجريب ي	8 لاعبات تخصص تدريب رياضي كرة طائرة	وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مهارة استقبال الإرسال حيث تراوحت نسب التحسن بين 46,20% : 76,03% .
2	مروة رمضان (14)	2012م ( )	تأثير تدريبات توافقية مشابهة للاداء مهارات الكرة الطائرة علي تلميذات المدرسة الإعدادية الرياضية	يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التوافقية المشابهة للأداء ومعرفة تأثيره على مهارات كرة الطائرة.	التجريب ي	14 تلميذة تتراوح أعمارهن ما بين 13 و14 سنة	اتضح نسبة التحسن في دقة الاداء المهارى حيث أنحصرت ما بين 18.02% إلى 61.64%



## ثانياً : الدراسات الأجنبية :

م	اسم الباحث	السنة	عنوان البحث	الهدف الرئيسي	المنهج المستخد م	عينة البحث	أهم النتائج
3	أجنسكا Agnie zka (21)	2005م ( )	العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية ومستوى الأداء لدى ناشئات كرة اليد	- تصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بكرة اليد. - التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء لدى ناشئات كرة اليد.	الوصفي	25 لاعبة من (12 : 13) سنة	تم تصميم اختبارين لقياس القدرات التوافقية (التنوع الحركي - التكيف الحركي)
4	راكزك Raczek ((22	2002م ( )	تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات	التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية في بعض الرياضات (العاب قوي- كرة طائرة - كرة سلة)	التجريبي	طلاب المدارس من سن (13-15) سنة	- تأثير القدرات التوافقية إيجابياً على مستوى التعلم المهارى لدى المجموعة التجريبية. - توجد فروق اداة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى.

## إجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لهدف البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة .

## عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الكرة الطائرة تحت 19 سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة ضمن فرع الوادي الجديد بمركز شباب الخارجة وعددهم (12) لاعب في الموسم الرياضي 2019 - 2020م .  
أعتدالية العينة

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
1	السن	سنة	16.92	1.31	1.11-	0.95	غير دال
2	الطول	سم	178.17	8.63	0.15-	1.40-	غير دال
3	الوزن	كجم	70.92	11.22	1.01	1.53	غير دال
4	العمر التدريبي	سنة	4.67	0.78	0.72	0.79-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = 2.46

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.26



يتضح من نتائج جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-1.11: 1.01) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1.40: 1.53) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي.

## دول (2)

### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث (ن=12)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
1	اختبار الدفاع عن الملعب	درجة	30.08	3.70	-0.07	-1.44	غير دال
2	اختبار دقة الإرسال الطويل	درجة	70.83	6.12	-0.09	-1.27	غير دال
3	اختبار دقة الاستقبال من الإرسال	درجة	74.08	5.90	-0.15	-1.01	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.26 ضعف الخطأ المعياري التفلطح = 2.46

يتضح من نتائج جدول (2) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.07: 0.15) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1.44: 1.01) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

## جدول (3)

### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح في اختبارات القدرات التوافقية للعينة قيد البحث (ن=12)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
1	الانتقال فوق العلامات	الدرجة	71.67	7.49	0.29	-0.73	غير دال
2	الدوائر المرقمة ثواني	الزمن	19.50	2.32	0.32	-0.24	غير دال
3	نط الحبل	الدرجة	39.75	4.97	-0.38	-1.10	غير دال
4	اختبار تغيير الإتجاه	الزمن	14.42	2.50	-0.07	0.08	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = 1.26 ضعف الخطأ المعياري التفلطح = 2.46

يتضح من نتائج جدول (3) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.38: 0.32) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1.10: 0.08) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث.

المعاملات العلمية لإختبارات القدرات التوافقية والمهارية:  
الصدق:

صدق التمايز لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعة مكونة من (10) عشرة ناشئين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية.



#### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن=20)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	الانتقال فوق العلامات	الدرجة	75.90	6.08	68.50	5.80	*2.79
2	الدوائر المرقمة ثواني	الزمن	15.80	2.20	19.60	2.32	*3.76
3	نط الحبل	الدرجة	44.30	4.32	38.80	4.26	*2.86
4	اختبار تغيير الإتجاه	الزمن	9.90	2.47	14.20	2.86	*3.60

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.10$  \* دال  
يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05)$  بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة  $(2.79: 3.76)$  مما يشير إلى أن إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.  
الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث:

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من خارج عينة البحث الأصلية ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وجدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

#### جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث (ن=12)

م	المتغيرات	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		قيمة "ر" المحسوبة	الدالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الانتقال فوق العلامات	68.50	5.80	68.50	6.06	0.79	دال
2	الدوائر المرقمة ثواني	19.60	2.32	19.00	3.94	0.81	دال
3	نط الحبل	38.80	4.26	39.00	4.24	0.90	دال
4	اختبار تغيير الإتجاه	14.20	2.86	14.00	3.09	0.92	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.63$

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات التوافقية قيد البحث تراوحت ما بين  $(0.79: 0.92)$  وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.5)$  مما يدل على ثبات إختبارات القدرات التوافقية.





صدق التمايز للاختبارات المهارية قيد البحث:

جدول ( 6 )

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=20)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اختبار الدفاع عن الملعب	درجة	34.60	2.99	30.40	3.53
2	اختبار دقة الإرسال الطويل	درجة	80.50	6.11	71.20	6.48
3	اختبار دقة الاستقبال من الإرسال	درجة	84.00	3.89	73.50	5.46

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.10$  \* دال  
يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05)$  بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة  $(2.87 : 4.95)$  مما يشير إلى أن الاختبارات المهارية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها .

الثبات للاختبارات المهارية قيد البحث:

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=12)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال	0.78	30.40	3.53	30.40	3.53	اختبار الدفاع عن الملعب
دال	0.83	66.60	10.79	66.90	12.72	اختبار دقة الإرسال الطويل
دال	0.85	66.50	10.68	73.50	5.46	اختبار دقة الاستقبال من الإرسال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.63$   
يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين  $(0.78 : 0.85)$  وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $(0.5)$  مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المهارية.

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة للتأكيد من سلامة الأدوات المستخدمة في البحث فقد أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2019 / 11 / 27 م إلى 2019 / 11 / 29 م .



### نتائج الدراسة الإستطلاعية :

- تم التأكد أن جميع الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة صالحة ومناسبة للاستعمال.
- تم التأكد من سهولة التدوين في استمارة القياس.

### خطوات البحث

#### القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة لجميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من 9 / 12 / 2019م إلى 11 / 12 / 2019م

#### تطبيق البرنامج التدريبي :

تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 14 / 12 / 2019م حتى 5 / 3 / 2020م حيث بلغت مدة 12 أسبوعاً بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً .

#### القياسات البعديّة :

أجريت القياسات البعديّة لجميع المتغيرات قيد البحث في الفترة من 3 / 7 / 2020م إلى 9 / 3 / 2020م .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- معامل النقلح .
- اختبار (ت) .
- النسبة المئوية للتحسن .

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

##### أولاً : عرض النتائج :

الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للعينة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية لكرة الطائرة لصالح القياس البعدي .

### جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين

القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	اختبار الدفاع عن الملعب	الدرجة	30.08	3.70	34.08	3.32	13.30	*7.46
2	اختبار دقة الإرسال الطويل	الدرجة	70.83	6.12	77.33	7.24	9.18	*6.63
3	اختبار دقة الاستقبال من الإرسال	الدرجة	74.08	5.90	79.50	6.02	7.31	*7.10

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.26$





يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (6.63: 7.46) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) كما تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي (7.31: 13.30)

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للعبنة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

لتحقيق صحة وصدق الفرض الثاني بمقارنة نتائج الفروق بين القياسات القبلية في الإختبارات المهارية وكذلك نسبة التحسن لصالح القياس البعدي لكل من القياس القبلي والبعدي واتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية ويتضح ذلك من جدول (8) حيث تراوحت نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي (7.31: 13.30) .

ويرجع الباحث نسبة التحسن الى تأثير البرنامج التجريبي المقترح على المهارات الأساسية قيد البحث بالإضافة الى مراعاة المبادئ الأساسية للتدريب أثناء تطبيق البرنامج المقترح ويتفق ذلك مع المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أكدت على ارتباط تنمية القدرات التوافقية بالمهارات الأساسية كما يتفق مع ما أشار اليه كل من محمد لطفي السيد (2006م) (16) ، وعصام الدين عبد الخالق (2005م) (11)، وهبة عبد العظيم (2005م) (19) ، واجنسكا (2005م) (21) ، ونسرین سليمان (2004م) (18) ، وحسن صفاء (2015) (7) على ارتباط القدرات التوافقية بالأداء المهاري والمسار الحركي ، كما تعتبر القدرات التوافقية من أهم العوامل الضرورية لتنمية و تطوري الأداء المهاري للاعب.

تتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كلاً من أحمد سامي (2014م) (1) ، أيمن مرضى (2013م) (6) ، شريف محروس (2010م) (9) ، هشام عبد العزيز (2009م) (20) ، إلى أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً ايجابياً فى تنمية الاداءات المهارية وذلك من خلال تحسن كل من سرعة ودقة الاداءات المهارية من خلال اتباع أسوب تدريبي يعتمد على القدرات التوافقية لتطوير وتحسين الاداء المهارى .

ويرجع الباحث ارتفاع نسبة التحسن فى الارسال حيث جاء بقيمة 9.18% وأن الإرسال يعتبر من المهارات الأساسية ذات طابع هجومي فى المباراة وباستخدام القدرات التوافقية فى شكل تدريبات توافقية مشابهة للاداء أدى ذلك إلى التحسن فى مستوى مهارة الإرسال وحيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به وكنتيجة طبيعية للتدريبات التى احتوت على ربط القدرات التوافقية بالأداء المهاري وكذلك قدرة اللاعبين على اداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد يدفع بالفريق إلى إحراز نقاط متعددة.

ويعزو الباحث معنوية الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الإرسال الى كون مهارة الإرسال وإجادتها تحتاج الى توافق جيد ما بين الرجلين والذراعين والعين وهذا ما يؤكد " عويس "



(2000) (12) ان امتلاك اللاعب القدرات العالية من التوافق لا تساعد فقط في اداء المهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الاخطاء المتوقعة .

بينما يرجع الباحث التحسن في باقى متغيرات البحث (استقبال الإرسال ، الدفاع عن الملعب) إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبي من تمارين توافقية مشابهة للأداء والتي أثرت بالإيجاب على مهارات الكرة الطائرة قيد البحث كذلك طرق التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي للتدريبات التوافقية المشابهة للأداء والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد سيد عبد الرحيم (2009م) (15) والتي أكدت أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الأداء المهارى وفعاليتها فى المباراة.

وأيضاً قد يرجع الباحثون نسبة التحسن فى المهارات قيد البحث إلى استخدام مجموعة من التدريبات التى تنمى قدرة الناشئين على إستقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمهم والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغير السرعة والاتجاه ووضع الجسم، ويتحسن التوافق بين الجهاز العصبى المركزى من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راعى الباحث بأن تودى الحركات التوافقية مع الأداء المهارى فى صورة تدريبات للحركة فى وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فنى للمهارات قيد البحث وذلك لتحسن مستوى المهارات.

#### الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تدريبات القدرات التوافقية أدت إلى تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث ( التوازن الحركي - التوافق الحركي - الربط الحركي - تغيير الاتجاه ) .
- التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهارى (الإرسال - إستقبال الإرسال - الدفاع عن الملعب ) .

#### التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- الإهتمام بتطوير القدرات التوافقية في مختلف الأعمار السنية .
  - توجيه إهتمام المدربين لإستخدام تدريبات القدرات التوافقية بحيث تكون ضمن محتوى برامج التدريب الخاصة بالفرق الرياضية التي يقومون بتدريبها واعدادها .
  - ضرورة الاهتمام بالتدريب وتنمية مكونات القدرات التوافقية الخاصة برياضة الكرة الطائرة لما لها تأثير إيجابي على تحسين المستوى المهارى لمهارات الكرة الطائرة .



## المراجع

### المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد سامي محمد : " تأثير برنامج القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لمبتدئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، 2014م .
- 2- أحمد محمد أحمد : برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الهجومية في كرة السلة وتأثيره على مستوى الأداء المهاري للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، 2013م .
- 3- أميرة عبد الحميد شوقي، رشا عبد القادر علي : "تأثير تدريبات القدرات التوافقية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية ومستوى أداء مهارة إستقبال الارسال للاعبات الكرة الطائرة" ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، 2018م .
- 4- إيمان أحمد عبد الغفار : " تأثير استخدام التدريب بالليستي علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2010م
- 5- أيمن عبده محمد : "أثر التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، 1999م .
- 6- أيمن مرضي سعيد : " تأثير دمج التدريبات النوعية والقدرات التوافقية علي مستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة مدينة السادات ، 2013م .
- 7- حسن صفاء ناجي : " تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية علي المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2015م .
- 8- خالد رمضان محمد ، سوزان بدران محمد : " فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوى المهاري لدى لاعبات الكرة الطائرة تحت 14 سنة " ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2008م .
- 9- شريف محروس محمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية علي مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة 2010م .
- 10- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي ( نظريات – تطبيقات) ط 11 ، منشأة المعارف ، 2003م .



- 11- **عصام عبد الخالق مصطفى** : " التدريب الرياضي ( نظريات - تطبيقات ) ، ط 12 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2005م .
- 12- **عويس الحياتي** : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق" ، ط 1 ، مطبعة دار gam ، القاهرة ، 2000م .
- 13- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حساين** : " أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات" دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م .
- 14- **مروة رمضان محمود** : "تأثير تدريبات توافقية مشابهة للأداء على مهارات الكرة الطائرة لدى تلميذات المدرسة الإعدادية الرياضية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2012م .
- 15- **محمد سيد عبد الرحيم**: "برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره على الأداء المهاري المركب لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2009م .
- 16- **محمد لطفي السيد** : " الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م .
- 17- **ممدوح إسماعيل عيسى** : " قواعد ومهارات كرة الطائرة " ، ط 1 ، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ، حلوان ، 2015م .
- 18- **نسرین محمود سليمان** : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، 2004 .
- 19- **هبة عبد العظيم أحمد**: القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005م .
- 20- **هشام عبد العزيز محمد** : " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لمبتدئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2009م .