

اثر تدريبات توافقية في الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب
الساحق بكرة الطائرة للاعبين الناشئين
م.م حامد مولود مخلف

hamidalani25@gmail.com

المديرية العامة للتربية في محافظة الانبار

الكلمات المفتاحية: تدريبات توافقية ، الرشاقة ، التوافق الحركي ، الضرب الساحق ، الكرة الطائرة
تعد التمرينات التوافقية واحدة من المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عال ولا سيم قدرات
التوافق والرشاقة وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل
وكذلك اداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وتكمن
اهمية البحث في اعداد تدريبات توافقية لتطوير الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة
الطائرة .

اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ قلة استخدام التدريبات التوافقية في الوحدات
التدريبية للاعبين الناشئين ، اذ تعتبر هذه التدريبات مهمة ومتراصة مع اداء المهارات الاساسية التي تؤدي
الى رفع مستوى الاداء ، لذا سعى الباحث الى اعداد تدريبات توافقية كون قدرة التوافق احد الأعمدة الرئيسة
في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهلها في جميع الحالات ومما زاد اهمية البحث هو
قلة البحوث والدراسات العلمية لهذه التدريبات .

اما هدف البحث فهو : اعداد تدريبات توافقية ، كذلك التعرف على تأثير التدريبات التوافقية في
الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب الساحق عن الملعب بكرة الطائرة للاعبين الناشئين .
اما فرض البحث فهو هناك تأثير للتدريبات التوافقية في الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب
الساحق عن الملعب بكرة الطائرة للاعبين الناشئين .

أما عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث
، وتم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لنادي الحبانية الرياضي البالغ عددهم (12) لاعب وتم توزيعهم
لمجموعتين بالتساوي بالطريقة العشوائية (القرعة) وبعد اعداد التدريبات التوافقية واجراء التجارب
الاستطلاعية ، ثم اجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وبعدها خضعت
المجموعة التجريبية الى استخدام التدريبات التوافقية بينما استمرت المجموعة الضابطة باستخدام المنهج
التدريبي الاعتيادي للمدرب وبعد مضي (٨) أسابيع تم اجراء الاختبارات البعيدة ، ثم معالجة البيانات باستخدام
الوسائل الإحصائية الملائمة .

اما عن اهم الاستنتاجات فكانت : ان التدريبات التوافقية المعدة من قبل الباحث ساهمت في تطوير
الرشاقة والتوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة ، كذلك ساهمت التدريبات التوافقية بشكل فعال
في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .

اما اهم التوصيات فكانت : ضرورة استخدام التدريبات التوافقية عند تدريب اللاعبين الناشئين لأنها
تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، كذلك إمكانية اجراء دراسات مشابهة
على فعاليات ومهارات اخرى .

The effect of harmonic exercises in agility, motor compatibility and accuracy of striking skill Volleyball Crusher for Young Players

Eng. Hamed Mouloud Makhlaf

hamidalani25@gmail.com

The General Directorate of Education in Anbar Governorate

Keywords: harmonic exercises, agility, motor coordination, smash hit, volleyball

Harmonic exercises are one of the requirements that the athlete needs at a high level, especially the abilities of compatibility and agility. Compatibility for the development of agility, motor compatibility, and accuracy of the skill of overwhelming volleyball. As for the problem of the research, through the researcher's field experience, he noticed the lack of use of harmonic exercises in the training units for young players, as these exercises are important and interrelated with the performance of basic skills that lead to raising the level of performance, so the researcher sought to prepare harmonic exercises because the ability of compatibility is one of the main pillars in Building the correct motor and skill performance and cannot be ignored in all cases. What increased the importance of the research is the lack of research and scientific studies for these exercises The aim of the research is: preparing harmonic exercises, as well as identifying the effect of harmonic exercises in agility, motor compatibility, and the accuracy of the skill of crushing hitting the volleyball court for young players. As for the research hypothesis, there is an effect of harmonic exercises in agility, motor compatibility, and the accuracy of the skill of crushing hitting on the volleyball field for young players. As for the research methodology and field procedures, the researcher used the experimental method to solve the research problem, and the research community was identified with the 12 players of the Habbaniyah Sports Club and they were distributed to two groups equally by random method (the lottery) and after preparing the harmonic exercises and conducting exploratory experiments, then conducting The tribal tests on the experimental and control groups, after which the experimental group was subjected to the use of harmonic exercises, while the control group continued using the usual training method of the trainer, and after (8) weeks, the post tests were conducted, then the data was processed using the appropriate statistical means. As for the most important conclusions, they were: The harmonic exercises prepared by the researcher contributed to the development of agility and motor compatibility for young players in volleyball. The most important recommendations were: the necessity of using harmonic exercises when training young players because they contribute to the development of motor abilities and basic skills in volleyball, as well as the possibility of conducting similar studies on other activities and skills.

١-١ مقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الفرعية التي تتميز بتعدد مهاراتها الاساسية وترابط تلك المهارات فيما بينها لذا فإن ضعف اللاعب في اي مهارة ينعكس سلبا على ادائه للمهارات الاخرى وأن الوصول الى المستويات العالية في هذه اللعبة يتطلب الكثير من الجهد والوقت من قبل المختصين والمدربين لاختيار رياضيين يتمتعون بمواصفات بدنية وقياسات جسمية فضلا عن الموهبة.

أن كل نشاط رياضي يحتاج الى متطلبات بدنية ومهارات حركية معينة وان القدرات التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها الرياضي وبمستوى عال ولا سيما قدرات التوافق والرشاقة وان هذه القدرات تساعد الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك اداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في عمليات الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، فسرعه الحركة التي يبذلها اللاعبون نجدها مطلوبة في كل لحظة وتميز اللعبة بالترار في الأداء وبذل القوة بمقادير معينة كل هذه المتغيرات تتطلب من اللاعبين امكانيات بدنية ومهارية خاصة ومترابطة لتحقيق الانجاز الأفضل ، لذلك ركز الباحث على جانب مهم فيها الا وهو القدرات التوافقية لأنها تعد مطلبا مهما لإنجاح الجانب المهاري ، فهي قدرات مترابطة ومكملة بعضها البعض الآخر ، وتكمن اهمية البحث في اعداد تدريبات توافقية لتطوير الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

لذا حدد الباحث مشكلة بحثه: فمن خلال خبرة الباحث الميدانية لاحظ قلة استخدام التدريبات التوافقية في الوحدات التدريبية للاعبين الناشئين ، اذ تعتبر هذه التدريبات مهمة ومترابطة مع اداء المهارات الاساسية التي تؤدي الى رفع مستوى الاداء ، لذا سعى الباحث الى اعداد تدريبات توافقية كون قدرة التوافق احد الأعمدة الرئيسية في بناء الاداء الحركي والمهاري الصحيح ولا يمكن تجاهلها في جميع الحالات ومما زاد اهمية البحث هو قلة البحوث والدراسات العلمية لهذه التدريبات .

اما هدف البحث فهو : اعداد تدريبات توافقية ، كذلك التعرف على تأثير التدريبات التوافقية في الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب الساحق عن الملعب بكرة الطائرة للاعبين الناشئين.

اما فرض البحث فهو هناك تأثير للتدريبات التوافقية في الرشاقة والتوافق الحركي ودقة مهارة الضرب الساحق عن الملعب بكرة الطائرة للاعبين الناشئين .

اما عن مجالات البحث فقد اختار الباحث المجال البشري : باللعبين الناشئين لنادي الحبانية الرياضي، وقد حدد المجال الزمني : بتاريخ من ٢٠٢٠/١٠/٨ ولغاية ٢٠٢١/١/٢٩ ، اما عن مكان اجراء التجربة فقد حدد الباحث مكانها بالقاعة الرياضة المغلقة لنادي الحبانية الرياضي .

٢- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، فضلاً عن اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، وعلى النحو الآتي:

١-٢ منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، ويتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

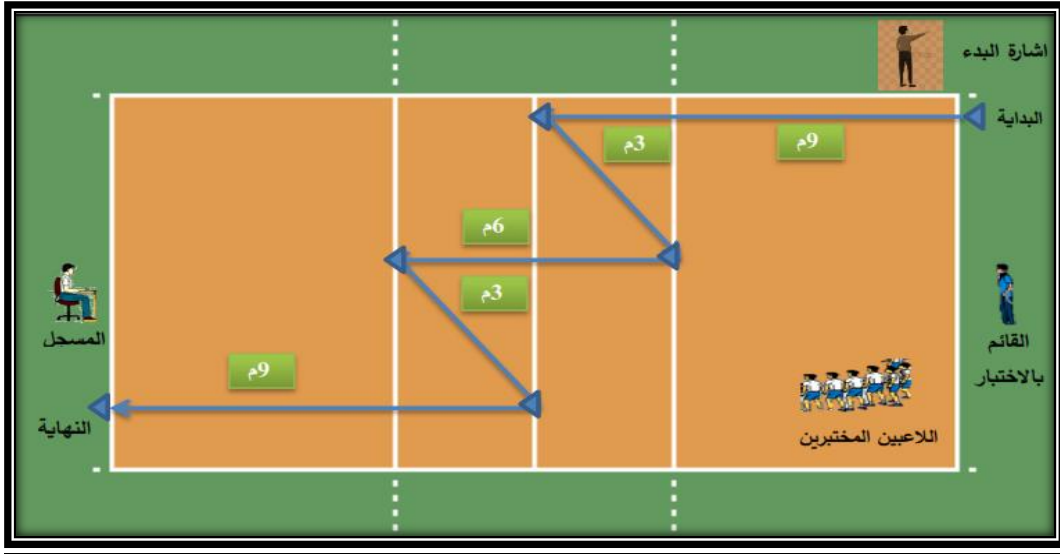
من المرتكزات الاساسية المهمة في البحث العلمي هو تحديد مجتمع البحث، وعلى ضوء ذلك تم تحديد مجتمع البحث باللعبين الناشئين لنادي الحبانية الرياضي البالغ عددهم (12) لاعب وتم توزيعهم لمجموعتين بالتساوي بالطريقة العشوائية (القرعة) وبعد اعداد التدريبات التوافقية واجراء التجارب الاستطلاعية ، ثم اجراء الاختبارات القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

١-٣-٢ الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الإلكترونية (الأنترنت) .
- الملاحظة والتجريب .

- المقابلات الشخصية .
- استمارة تقييم الاداء المهاري بالمبارزة .
- الاختبار والقياس .
- ٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة في البحث :
- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات طائرة قانونية عدد (١٢) .
- شريط قياس متري .
- شاخص تدريب معلق على الجدار .
- اشربة ملونة ولاصقة .
- سلم رشاقة .
- طباشير .
- مقياس الرسم بطول (١ م) .
- حلقات بقطر (٦٠) سم .
- دفتر وأقلام لتسجيل البيانات والملاحظات .
- ساعة توقيت الكترونية .
- جهاز المحمول الشخصي (حاسبة لاب توب نوع acer) .
- دراجة جهد بدني نوع (MONARK) سويدية الصنع .
- كاميرا تصوير فيديو + فوتو (نوع sonny) .
- حامل ثلاثي لآلة التصوير (الكاميرا) عدد (٢) .
- ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :
- ٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة بالبحث :
- ٢-٤-٢ اختبار الجري المكوكي المختلف الأبعاد (٩ - ٣ - ٦ - ٣ - ٩) متر: (محمد صبحي)
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : ملعب الكرة الطائرة ، ساعة توقيت ، اقماع عدد (٦) .
- إداري الاختبار : اداري يقوم بالنداء على المختبرين ومسجل يقوم بتسجيل زمن الاداء .
- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس القمع فوق خط المنتصف ٩ م باليد اليمنى ثم يستدير ليجري تجاه خط ال ٣ م الموجود في منتصف الملعب الذي بدا منه الركض ليلمس القمع فوق الخط باليد اليمنى ٣ م ثم يستدير تجاه خط ال ٣ م الموجود في النصف الثاني من الملعب ليلمس القمع فوق خط ٦ م باليد اليمنى ليتجه إلى خط المنتصف ٣ م ليلمس القمع فوق خط ٣ م باليد اليمنى ، م يستدير ليركض تجاه خط النهاية ٩ م ليتجاوزه بكلتا القدمين ، وهنا يجب ملاحظة لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوزه خط النهاية بكلتا القدمين .
- التسجيل : يسجل الزمن من البدء وحتى تجاوز خط النهاية وكما في الشكل (١) .



الشكل (١)

يوضح اختبار الجري المكوكي المختلف الابعاد (٩-٣-٦-٣-٩) متر لقياس الرشاقة

٣-٤-٢ اختبار التوافق الحركي

اولا : اختبار الدوائر المرقمة : (محمد صبحي)

- الهدف من الاختبار : قياس التوافق بين العينين والرجلين .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، يرسم ثمانى دوائر على الأرض قطر كل منها (60 سم) ، وترقيمها وفق الشكل رقم (١٤) .
- وصف الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالأقدامين معا إلى الدائرة رقم (٢) ، ثم إلى الدائرة رقم (٣) ، ثم إلى الدائرة رقم (٤) ، ... حتى الدائرة رقم (٨) ، يتم ذلك بأقصى سرعة .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانى دوائر .



الشكل (٢)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

ثانياً : اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار: (علي سلوم)

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحركي بين العين والذراع .
- الأدوات : كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد ٥ م من الحائط استمارة تسجيل.
- وصف الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:-
- ١- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٢- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٣- رمي كرة التنس خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها المختبر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للمختبر والدرجة النهائية من (١٥) درجة. وكما موضح في الشكل (٣)



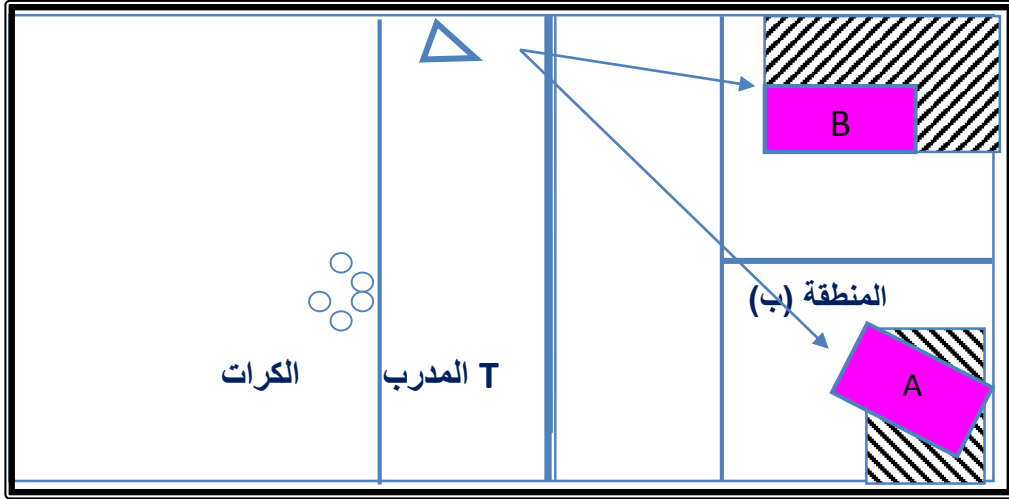
الشكل (٣)

يوضح اختبار رمي واستقبال الكرة على الجدار لقياس التوافق بين العين والذراع

- ٢-٤-٤ اختبار قياس دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة : (علي مصطفى)
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل الى منطقتين (A) بقياس (١,٥ م X ٣ م) ومنطقة (B) بقياس (٣ م X ١ م) وكما في الشكل (٩).
- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) إذ يقوم المدرس بإعداد الكرات له من مركز (٣) ويقوم المختبر بأداء المهارة .
- شروط الأداء :
- لكل مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (A).
- لكل مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (B).
- يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة و يعطى المختبر درجة المنطقة التي تقع بها الكرة.

-التسجيل :

- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B).
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة.
- (٢) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و (ب).
- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب.
- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (٢٠) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) هي (٤٠) درجة.



شكل رقم (٤)

يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

- اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٠/١٠/١٢) على (٤) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسة وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :-
- ١- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار من قبل افراد العينة.
- ٢- معرفة الوقت اللازم لإجراء اختبارات البحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في البحث .
- ٤- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من اجل تلافيها عند التطبيق للاختبارات بالتجربة الرئيسة.
- ٥- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.

٢-٦ إجراءات التجربة الرئيسة:

٢-٦-١ الاختبارات القبلية:

- اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث التجريبية والضابطة يوم (الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٦) الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي الحبانية الرياضي ، بعد إجراء الإحماء لأفراد عينة البحث، وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية.

٢-٦-٢ اعداد التدريبات التوافقية :

- قام الباحث بتطبيق التمرينات التوافقية على عينة البحث في يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/١٢/١٦ إذ كانت مدة التمرينات (٦) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع الواحد الأيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبمجموع ١٨ وحدة تدريبية ، ولبيان مفردات التدريبات التوافقية لابد من توضيح الآتي :-
- ١- بدأ تطبيق التدريبات التوافقية للمدة من بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ ولغاية تاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٧ .

- ٢- اشتملت التمرينات المعدة ضمن المنهاج على تمرينات القدرات التوافقية ، وقد تم مراعاة جميع المتغيرات التي اظهرتها التجربة الاستطلاعية واستخراج الشدة عن طريق الزمن مع الاستفادة من اراء المختصين الذين تمت مناقشتهم كلا بحسب اختصاصه.
 - ٣- تم تطبيق التدريبات التوافقية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، أذ تم تطبيق التمرينات على العينة بعد اجراء تمارين الاحماء العام والخاص .
 - ٤- تم التدرج بالتمارين بصوره تصاعديه والانتقال من التمارين السهلة الى التمارين الصعبة ومن البسيطة الى المركبة .
 - ٥- طبق الباحث مبدا التنوع في التمرينات اي التغير المستمر في التمارين أذ ان التدريبات التوافقية تعتمد على التنوع في الواجب الحركي والتكرار القليل تجنباً لحدوث الملل وضمن الشدد المحددة .
 - ٦- عدد الوحدات التدريبية التي تضمنت التمرينات التوافقية في التجربة كلها (٢٤) وحدة .
 - ٧- زمن اداء التدريبات التوافقية في الجرعة التدريبية الواحدة تراوحت بين (٢٥ - ٤٠) دقيقة (القسم الرئيسي) .
- ٢-٦-٣ الاختبارات البعدية:
- بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢١ الساعة العاشرة صباحاً بعد إجراء الإحماء لأفراد عيني البحث، وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات القبلية.
- ٢-٧ الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية: -
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ، اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث .

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0.002	3.85	0.58	11.06	0.73	11.86	ثانية	الرشاقة
معنوي	0,008	3.08	0.50	9.60	0.63	10.19	ثانية	التوافق بين العين والرجلين
معنوي	0.000	6.07	0.77	11.25	0.93	9.25	درجة	التوافق بين العين والذراع
معنوي	٠,٠٤٤	٢,٩٠٣	٢,٤٠٨	٢٨,٦	٣,١١٤	٢٢,٢	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0.000	5.91	0.45	10.67	0.62	11.82	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	9.92	0.45	8.86	0.26	10.17	ثانية	التوافق بين العين والرجلين
معنوي	0.001	17.51	0.57	13.06	0.75	9.18	درجة	التوافق بين العين والذراع
معنوي	٠,٠٠	١١,٠٩	١,١٤	٣٣,٤	٢,٥٤٩	٢٠	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق

٣-١-٣ عرض نتائج الاختبارات (البعدي. بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .
الجدول (٣)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0.043	2.11	0.45	10.67	0.58	11.06	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.000	4.31	0.45	8.86	0.50	9.60	ثانية	التوافق بين العين والرجلين
معنوي	0.000	7.52	0.57	13.06	0.77	11.25	درجة	التوافق بين العين والذراع
معنوي	٠,٠٠٤	٤,٠٢٨	١,١٤	٣٣,٤	٢,٤٠٨	٢٨,٦	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق

٢-٢-٣ مناقشة النتائج :

بعد تحليل النتائج احصائياً في الجداول (١) و (٢) والموضحة فيها نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أظهرت النتائج معنوية في الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق الحركي) ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق في المجموعة الضابطة الى التمرينات التي تم استخدامها من قبل مدرب الفريق ، اذ كان يستخدم تمرينات بطرق واساليب متعددة وكذلك استعمال التمرينات البدنية العامة والخاصة في بداية القسم التحضيري وما تتضمنه هذه التمرينات من هرولة وحركات سرعة وقفز ، اذ تسهم هذه التمرينات مجتمعة في تطوير القدرات البدنية والحركية فضلا عن انعكاسها على الجانب المهاري المتمثل بدقة مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

اما عن الفروق المعنوية التي بينها الجدولين (١) و (٢) لأفراد المجموعة التجريبية ، فيعزوه الباحث السبب في ذلك الى تطبيق التدريبات التوافقية التي اعدّها الباحث ، اذ كانت تركز على ان يؤدي افراد العينة حركات مركبة ومتنوعة هدفها تغيير اوضاع الجسم سواء على الارض او في الهواء ، وايضا استعمال الباحث الادوات المساعدة في تأدية التدريبات التوافقية وهي (شواخص ، حلقات ، درج ، بساط) وان هذه الادوات اذ ما استعملت في إثناء الاداء البدني والمهاري سوف تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية ، ويرى (محمود الربيعي) ان " الاجهزة والادوات المساعدة تعمل على تحسين وتسريع عملية التعلم عند تعلم وتدريب المتعلمين على المهارات الرياضية لما لها من اثار ايجابية لإسهامها في عمليتي التعلم والتدريب باقل وقت وجهد لإسهامها في تكامل الوحدة التعليمية والتدريبية لتنفيذ المنهج المرسوم بهدف رفع مستوى المتعلم التكنيكي والتكنيكي البدني والمعرفي " (محمد داود) ، وان فاعلية التدريبات التوافقية التي طبقها الباحث في الوحدات التدريبية كان هدفها التحسين والارتقاء بمستوى القدرات الحركية والمهارية وتحقيق الذات للمتعلمين وإكسابهم الرضا عن مجمل أدائهم ، ويؤكد (محمد الحيلة) انه " عند تنفيذ التمرينات بشكل فعال فان الأداء العام للمتعلمين يتحسن كثيرا ومن ثم يمكنهم من اكتساب فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات ". (محمد محمود)

ويذكر (وجيه محجوب) " للتمارين اهمية كبرى في الاعداد البدني العام والخاص والاعداد المهاري اذا كانت للمبتدئين او المستويات العليا " .

واستخدم الباحث المزج بين التمارين البدنية والمهارية ، فقد كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة اجزاء الجسم مما ادى الى الارتفاع بالنواحي البدنية والحركية وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية والحركية الخاصة " . وان تطور القدرات الحركية مرتبط بتطور القدرات البدنية فالرشاقة ترتبط بالسرعة وان المرونة ترتبط بالقوة والسرعة وأن " المتعلم يجب ان يكتسب قدراً مناسباً من القوة والسرعة قبل تنمية المرونة بوقت كافي لكي تصبح تمرينات المرونة ذات تأثير جيد " . (سامي الصفار)

وفي الوقت نفسه فان تحركات المتعلم في الوحدة التعليمية عند قيامه بأداء المراحل الفنية للأداء المهاري (مرحلة الاستعداد (التهيؤ) ، مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) ، مرحلة الارتفاع (النهوض) ، مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) ، مرحلة الهبوط) وتكرارها لمرات عديدة سيساعد في تطوير القدرات الحركية لان الاداء المهاري هو مزيج من التحركات وتغيير لوضع الجسم ويحتاج الطالب الى اداء مجموعة من القدرات الحركية التي تسهم في انجاح الاداء المهاري .

ويرى الباحث ان العلاقة بين القدرات الحركية والاداء الفني لمهارة الضرب السحق بالكرة الطائرة تمثل درجة القوة او الصعوبة التي يمكن ان يبذلها المتعلم تجاه مثير او مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت العلاقة بين هذه القدرات وبين الاداء الفني للمهارة نحتاج الى مواقف تعليمية جادة لان المتعلم يحتاج الى بذل مزيد من الطاقة العقلية والبدنية المرتبطة بالاداء الفني مباشرة .

وكذلك أخذ الباحث بنظر الاعتبار بإعداد التدريبات التوافقية الاعتماد أولاً على القدرات الحركية على وفق النشاط الرياضي الممارس الذي هو لعبة الكرة الطائرة ، إذ ركز من خلال تلك التدريبات على تطوير حركة المفاصل وزيادة درجة مرونتها كذلك مطاطية العضلات والأوتار والاربطة المحيطة بها على وفق ما تتطلبه طبيعة اللعبة ، كما أعتمد ثانياً على إعطاء تمرينات تحافظ ومستوى المرونة التي وصل إليها الطلاب وعلى درجة التوازن والتوافق الحركي لأن أهمالها يؤدي إلى فقدانها تدريجياً ، مما سينعكس سلباً على مستوى الاداء المهاري عموماً ، وهذا يستلزم أن يكون تخطيط المناهج التعليمية شاملاً لكل القدرات البدنية والحركية وتداخلها مع بعضها .

كذلك فان أداء حركات مشابهة لنوع النشاط التخصصي (الكرة الطائرة) اسهم في تطوير القدرات الحركية المتداخلة في الأداء والتي يعد من أهمها استخدام تمرينات مرونة العمود الفقري والرشاقة والتوافق الحركي مثل تمرينات الارسال والضرب الساق ، ويرى الباحث أن تطور القدرات الحركية للمتعم تزد من تصرف الاداء وبعبكسه في اثناء تنفيذ المهارة مع الارتباط بالدقة التي تعد عاملاً مهماً لملاحظة مستوى المتعلم والتي لها دور فعال ايضاً في الارتباط بالجوانب العقلية للمتعم ، اذ ان المتعلم الذي يمتلك توافقاً حركياً جيداً مع سيطرة تامة على المثيرات في اثناء التعلم تزد من نواتج التعلم وهذا ما سعى اليه الباحث من خلال الارتباط المهم عن حالة التوافق الحركي والمهاري الذي يمكن من خلاله ان نشخص ونقوم فن الاداء المهاري ومستوى التعلم بشكل صحيح ودقيق ، بالتالي تكون التدريبات التوافقية قد حققت الهدف من تطبيقها في الوحدات التعليمية ، إذ حققت تحسناً ملحوظاً لدقة مهارة الضرب الساق .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٣) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في اختبارات الرشاقة ، التوافق الحركي ، كذلك دقة مهارة الضرب الساق بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية ، وإن هذا الشيء يؤكد أن التدريبات التوافقية التي اعددها الباحث واستعملت بما يتطلبه الاداء الحركي والمهاري للاعبين الناشئين في لعبة الكرة الطائرة وخاصة مهارة الضرب الساق ، فهذه المهارة لها خصوصية عند تنفيذها فهي تختلف عن بقية المهارات الاخرى لصعوبة ادائها ، لأنها تتطلب مجموعة من القدرات البدنية والحركية ، وكذلك لدورها الحاسم في نتيجة المباريات فضلاً عن الاثارة والتشويق عند ادائها بنجاح ، لذا ركز الباحث على ان يطور ويحسن القدرات الحركية للاعبين عند اعداده للتدريبات التوافقية فتضمنت هذه التدريبات مجموعة من الحركات المركبة والتي تسهم في تطوير القدرات الحركية وهي (الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن والدقة) ، فضلاً

عن استعمال تمرينات تتضمن حركات سرعة وقفز وتغيير اوضاع الجسم ، اذ تسهم هذه التمرينات مجتمعة في تطوير القدرات الحركية ، وايضاً استعمل الباحث بعض الادوات المساعدة في تأدية تلك المواقف . ويرى الباحث ان لاعب الكرة الطائرة يتطلب توافر العديد من القدرات البدنية والحركية وان تطور هذه القدرات يساهم في تطوير الاداء المهاري بسرعة ودقة عالية اذ تشير (ناهد عبد زيد) الى ان " مهارة الضرب الساحق تحتاج متطلبات يجب توافرها لدى اللاعبين الناشئين والمتمثلة بالقدرات البدنية والحركية والعقلية المتنوعة ويجب ان يتصفوا بها لأداء المهارة بدقة ومنها القوة المميزة بالسرعة وسرعة حركات الرجلين والرشاقة والمرونة والتوافق والادراك والثقة بالنفس والشجاعة".

ان التدريبات التوافقية التي صاحبها الوسائل والادوات التعليمية التي اعدت من قبل الباحث وكذلك حجم ونوعية المواقف مهارية وفاعليتها أسهمت في تطوير القدرات الحركية ، كما يؤكد ذلك (Scrmid) الى ان " مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضاً خلال المدة المحددة حيث نجد ان المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهداً كبيراً ولساعات عدة في تمرينات غير مؤثرة مما يسبب لهم الفشل والاحباط لهذا يجب ان يضع المدرس او المدرب في ذهنه ان يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر.

وان استعمال الادوات المساعدة ضمن التدريبات التوافقية كاستعمال السلم الارضي ساهم في تطوير التوافق الحركي واستعمال الاطواق البلاستيكية وبساط الجمناستيك والاقماع ساهمت في تطوير الرشاقة . كما ان اعطاء تكرارات متساوية لجميع المتعلمين وتنوع التدريبات التوافقية جعلت عملية التعلم اكثر تشويقاً واثارة بعيداً عن الملل والضجر التي تصاحب العملية التعليمية التقليدية ، حيث ان تنظيم التمارين وتنوعها وزيادة عدد محاولات ادائها مع استعمال الاجهزة والادوات المساعدة يسهم في اضعاف جو مفعم بالحيوية وبث روح المشاركة الفعلية بين المتعلمين مقروناً بالاندفاع نحو اداء المشاركين مما يؤدي الى ابعاد عامل الملل عنهم

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

١- ان التدريبات التوافقية المعدة من قبل الباحث ساهمت في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- ساهمت التدريبات التوافقية بشكل فعال في تطوير دقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .

٣- ان تطور الرشاقة والتوافق الحركي انعكس ايجابياً على تطور دقة مهارة الضرب الساحق للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .

٤-٢ التوصيات : في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحث بما يأتي:-

١. ضرورة استخدام التدريبات التوافقية عند تدريب اللاعبين الناشئين لأنها تسهم في تطوير القدرات الحركية والمهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

٢. ضرورة اهتمام القائم بالعملية التعليمية بتطوير القدرات الحركية (المرونة، التوافق ، الرشاقة ، التوازن) بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة وبالأخص مهارة الضرب الساحق لاعتمادها بشكل كبير على هذه القدرات لصعوبة ادائها .

٣. اجراء دراسات مشابهة على فعاليات وفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ج ١ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ٩ ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ، الطيف للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٦ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط ١ ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩ .
- محمود داود الربيعي : التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية ، النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠١١ .
- ناهدة عبد زيد الدليمي : تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم مهارتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
- وجيه محجوب : موسوعة علم الحركة ، التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- Scrmid A. Richard and eraig A. wrisberge : motor learning and perfor mance 12 : nd Human Kintics , 2000 .