

القدرات الحركية و علاقتها بتنمية بعض المهارات الاساسيه لبراعم الكرة الطائرة

أ.د/ سمير لطفى السيد

أ.د/ محمود وجيه حمدي

الباحث/ محمود عبدالعزيز عبد المجيد

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت الفترة الأخيرة من القرن الماضي تقدماً كبيراً في شتى مجالات الحياة بصفة عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية في مجال البحث العلمي والدراسات التي تهدف إلى القيام بالمحاولات المتواصلة لربط المواد النظرية بالجانب التطبيقي والتي أدت إلى رفع المستوى الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا ولما كان التدريب الرياضي في تقدم مضطرب فذلك يعنى إن ما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً. لذلك أصبح لزاماً على المهتمين بمجال البحث العلمي بصفة عامة والبحث في المجال الرياضي خاصة البحث والتنقيب عن ما هو جيد حتى يتثنى لنا مسايرة الركب العالمي في التدريب الرياضي والفوز بالمراكز المتقدمة وحصد الميداليات في المحافل الدولية. ولكي نواكب هذا التطور لابد من الكشف عن القدرات الكامنة والتي لم تتل قسطاً وافراً من التدريب والتي لم يستفاد منها في العملية التدريبية بهدف رفع مستوى الأداء وتمثل هذه القدرات في القدرات الحركية (٢٨:١٥)

حيث تُعد القدرات الحركية من أهم العناصر الاساسيه للاعبى الكرة الطائرة خاصة البراعم منهم وتكمن درجة أهميتها في انه من خلالها يستطيع الفرد الرياضي أن ينجز واجباته الحركية والمهارية بالشكل الصحيح الذي يوفر كلا من الوقت والجهد. (٢:١)

ولكن هناك العديد من التساؤلات التي تطرح نفسها عن القدرات الحركية وهي كيفية تنميتها للأعمار الصغيرة وكذلك هل تؤثر بالإيجاب في تنمية عناصر أخرى من عناصر اللياقة الحركية وان ابتكار برامج لتدريب القدرات الحركية قد يكون من شأنها المساعدة في الارتقاء بمستوى اللاعب سواء كان المستوى المهاري أو البدني أو الخططي . وهذا يعنى أنه لابد من تحقيق خصائص الأداء الفني المثالي لأي مهارة أو حركة رياضية. (١ : ٢)

وبالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة الذي يعد من أصغر ملاعب الرياضات الجماعية الا ان المتطلبات الحركية تعتبر كثيرة ومتنوعة بحيث انها القاعدة الأساسية التي سوف يبنى عليها المهارات الاساسيه ولا يمكن اعداد لاعب كرة طائرة قادر على الاستمرار في أدائه الفني. (٢٨ : ٥)

ويُعتبر القدرات الحركية هي أساس كل الألعاب الرياضية حيث تستخدم القدرات الحركية حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة فقد توازنه في الأداء سواء في الهبوط أو التوقف بسرعة وكذلك في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة (١٤ : ٣١٤)

- القدرة الحركية العامة General Motor Ability

- اللياقة الحركية Motor Fitness

فالاصطلاح الأول مرادف لاصطلاح القدرة الرياضية العامة أو مهارة الفرد في مختلف أنواع الرياضة والثاني يشير الى قدرة الفرد على اداء المهارات المختلفة بكفاءة كمهارات الجري والقفز والحجل والرفع والدفع والتسلق والتوازن فهذه المهارات تعكس اللياقة الحركية للفرد . (١٤ : ٣١٤)

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية ، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة ، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، اذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفعال في جميع الألعاب الرياضية.(١٣:٣٠٢)

ويعرفها **وجيه محجوب (٢٠٠٠م)** بانها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية". وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب.(١٨: ١١٢)

ويمكن أن تُعرف القدرات الحركية من وجهة علم التدريب الرياضي بأنها تلك القدرات الحركية التي تدخل في عمليات تعلم وتطوير الحركات والمهارات الرياضية الصعبة والمعقدة ، كما وتعمل على تقوية جميع القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة لأجل رفع مستوى الأداء والإنجاز فيها . بينما يمكن تعريفها من وجهة النظر الفسيولوجية بأنها مجموعة القدرات الفطرية والمكتسبة التي تخضع لعمليات الجهازين العصبي والعضلي إرادياً لأجل تنشيط وتفعيل درجات تعلم واكتساب مستويات عالية من الأداء الحركي العام والخاص .والقدرات الحركية بمفهوم علم الحركة هي تلك المجموعة من القدرات الحركية التي تلعب دوراً كبيراً في

تعلم وإتقان مختلف الحركات الرياضية المنفردة والمتكررة لأجل حل مختلف الواجبات الحركية البسيطة منها والمعقدة وتنفيذها بكفاءة ونجاح تام . (١٤ : ١٨)

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث مدرباً للكرة الطائرة خاصة للمراحل السنية المبكرة . فقد لاحظ أن تعليم المهارات الأساسية للكرة الطائرة يتم في هذه المرحلة العمرية بدون الإستعانة بتدريب القدرات الحركية والإعتماد على تعليم الجانب الفني فقط نتيجة لضعف التدريب على المهارات الحركية الأساسية وقد يرتبط ذلك بتدريب القدرات الحركية بصورة غير شاملة أو بطريقه عشوائيه وغير منتظمة بدون اهداف محددة وبدون تقنين علمي لتلك العملية التدريبية ، على الرغم من حقيقة أن المهارات الحركية الأساسية يمكنها أن تحسن من سرعة إكتساب اللاعبين الصغار للمهارة. كما لاحظ الباحث وجود حالة من الملل والرتابة في الوحدات التدريبية خلال هذه المرحلة السنية. وعلى ذلك تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية من الباحث لتصميم برنامج تدريبي للقدرات الحركية للمرحلة العمرية الصغيره و خاصة البراعم منهم والتعرف على فاعلية هذا البرنامج و أثره على معدل تنمية بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة .

أهمية البحث :

- ١ . مساعدة المدربين على تدريب القدرات الحركية.
- ٢ . تصميم تمارين مقترحة لتنمية القدرات الحركية لبراعم الكرة الطائرة البراعم .

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التمارين المقترحة على كل من:
- ١ . تنمية القدرات الحركية الخاصة ببراعم الكرة الطائرة.
- تطوير بعض المهارات الأساسية لبراعم للكرة الطائرة (الارسال - التمير من اسفل - التمير من اعلى) .

فروض البحث:

- انطلاقاً من أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :
- ١ . تؤثر التمارين المقترحة على تطوير المهارات الأساسية لبراعم الكرة الطائرة (الارسال - التمير من اسفل - التمير من اعلى) .

المصطلحات العلمية المستخدمة بالبحث :

- ١ - القدرات الحركية MOTOR ABILITIES :

ويعرفها وجيه محجوب (٢٠٠٠م) بانها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية". (١١٢ : ١٨)

٢- القدرة على سرعة رد الفعل الحركي **Ability of Movement reaction** :

هي الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير". (١٣ : ٣٦٥)

٣- لاعبي الكرة الطائرة البراعم **volleyball beginners** :

هو " اللاعب الذي لا يمتلك أي خبرة أو معرفة سابقة عن الرياضة التخصصية سواء كانت مهارة أو بدنية ". (٩:٢)

الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات العربية :

١- رافت سامى (٢٠١٩م) (٧) : تأثير تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي بين العين والذراعين ليه لاطفال ما قبل المدرسه - المجله الاوروبيه لتكنولوجيا علوم الرياضة وهدفها اعداد تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي بين العين و الذراعين- استخدم الباحث المنهج التجريبي - وكان مجتمع البحث مكون من (١٠٠) طفل وتوصل الباحث الى ان للتمارين الخاصة المقترحة تأثيرا ايجابيا في تطوير صفة التوافق الحركي للبراعم قبل المدرس

٢- صاحب عبد الحسين (٢٠١٧م) (٩): تأثير تمارين خاصة لتصحيح اخطاء الاداء وتطوير سرعه حركات الرجلين والتوافق الحركه وضح بعض مهارات الكره الطائره للشباب- استخدم الباحث المنهج التجريبي - وتتكون عينه البحث من (١٢) لاعب من نادى القاسم القسم الاول وهدفها اعداد تمارين خاصة لتصحيح اخطاء الاداء في تطوير سرعه حركات الرجلين والتوافق الحركى ودقه بعض المهارات الكره الطائره وتوصل الباحث الى تحقق التمارين الخاصه تاثير ايجابى وفعال في تطوير التوافق الحركي لبعض المهارات بالكره الطائره

٣- - ايمان شاكر محمود (٢٠٠٦) (٣): تطوير القدرات والصفات الحركيه لدي اعمار (٦-٦) (٧) (٨-٩) سنوات وهدف الرساله التعرف على مدى تاثير استخدام الايقاع الحركي على تطوير القدرات الحركيه والصفات البدنيه للمرحله العمريه ما بين (٦-٧) (٨-٩) سنوات استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وتكونت العينه من (٤٠) طفل وطفله وتوصلت الباحثه الى اثر التمارين والالعاب المختاره ايجابيا في تحسين القدرات والصفات الحركيه المؤثره في انجاز الاطفال في المراحل المختاره

٤- شيروان خضر صالح و دحمن صابر (٢٠١٥م) (٨): تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام انشطه حركيه حره على تنميه بعض القدرات ال الرياضيين والحركيه والنمو الاجتماعي لرياض الاطفال وهدفها التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أنشطة حركية حرة على تنمية بعض القدرات البدنية والحركية والنمو الاجتماعي لرياض الاطفال استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكنتم مجموعه الحث مكنونه من (٤٠) طفل ، وتوصل الباحثان الى ان النتائج التي أفرزتها الاختبارات القبليه والبعديه أثبتت صلاحية البرنامج التعليمي باستخدام الأنشطة الحركية من خلال التطور الملحوظ في جميع القدرات البدنية والحركية والنمو الاجتماعي

٥- عبد الله احمد محمد (٢٠١٢م) (١٠): تأثير برنامج للبراعه الحركيه على المهارات الاساسيه و مستوى الكفاءه الإدراكيه الحركيه للابراعهما قبل المدرسه وهدفها معرفه تأثير لمهارات الحركية الأساسية (المشي- الجري- القفز- الحجل- رمي ولقف الكرة- الركل- دحرجة وإيقاف الكرة- المحاوره) لاطفال قبل المدرسه. و مستوى الكفاءة الإدراكيه الحركيه من خلال (الوعي الحس- حركي، والتفكير الابتكاري) لاطفال قبل المدرسه واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية وتكونت عينه البحث من (١٢٥) طفل وتوصل الباحث الى تطبيق البرنامج المقترح للبراعه الحركيه لاحداث تأثير فعال على تحسناء المهارات الحركيه الاساسيه ومستوى الكفاءه الإدراكيه لاطفال ما قبل المدرسه .

٦- منصوريه دويلي (٢٠١٢م) (١٦): اثر استخدام برنامج تعليمي مقترح لبعض الالعاب الصغيره في تنميه المهارات الحركيه الاساسيه لدي تلميذات المدرسه الابتدائيه يهدف البحث إلى: ١. وضع برنامج تعليمي مقترح قائم على الألعاب الصغيره لتنميه بعض المهارات الحركيه الأساسية لدى تلميذات المدرسه الابتدائية. ٢. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الصغيره يعمل على تنميه المهارات الحركيه الأساسية لدى تلميذات المدرسه الابتدائية. ٣. التعرف إلى الفروق في تأثير البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الصغيره لدى تلميذات المدرسه الابتدائية بين أفراد المجموعه التجريبية والضابطه. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينه البحث من (٣٦) تلميذه من تلميذات الطور الأول والثاني من المرحله الابتدائية بمدرسه (١٦٠) مسكن بمحافظه مستغانم دولة الجزائر لعام (٢٠١٠م- ٢٠١١م) قسموا بالطريقه العشوائية (القرعه) إلى مجموعتين متساويتين بالعدد و بواقع (١٨) تلميذه لكل مجموعه (تجريبية و ضابطه) ويمثلون نسبة (١٢%) من مجتمع الدراسة حنت تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة (الجري ،الوثب، الرمي لأبعد مسافه ،رمي على هدف ثابت، اللفف، الاتزان الثابت) و استخدمت الباحثة الاختبار و القياس كوسائل لجمع المعلومات، و تم وضع برنامج تعليمي مقترح ببعض الألعاب الصغيره خضعت له المجموعه التجريبية لفترة (١٠) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع بزمان (٤٥) دقيقه، و استخدمت الباحثة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري واختبار (ت) للفروق ، و معامل الارتباط بيرسون لمعالجة البيانات إحصائيا. واستنتجت الباحثة ما

يأتي: ٠١ البرنامج التعليمي المقترح القائم على الألعاب الصغيرة عمل على تنمية المهارات الحركية الأساسية لتلميذات المرحلة الابتدائية.

٧ - محمود حسن الحوفي (٢٠١٢م) (١٤): القدرات الحركية الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين - جامعه المنوفيه كلية التربية الرياضيه وهدفها تصميم برنامج متخصص فى القدرات الحركيه الخاصة لحارس المرمى فى كرة القدم واستخدم الباحث التجريبي لمجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. عينة البحث: بلغ حجم عينة البحث (٢١) لاعب يمثلون حراس مرمى كرة القدم الناشئين تحت ١٥ سنة لبعض أندية منطقة المنوفية وتوصل الباحث الى رفع كفاءة الجهاز العصبى وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية التى تأثرت بالمثيرات الموجوده داخل البرنامج وتربطها مع الاعصاب الحركية مما عمل على تطور وتحسن القدرات الحركيه المختارة

٨ - حنان عبد الفتاح وفتحي خضر (٢٠١٢م) (٦): تأثير تنميه التوافق الحركي على تحسين بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لطالبات المدرسه الرياضيه في الكره الطائره استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وتم تنفيذ التجربه على عينه قوامها (١٨) طالبه وهدفها التعرف على تأثير البرنامج التدريبي للتوافق العضلي العصبى على تحسين بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لطالبات المدرسه الرياضيه التجريبه وتوصلت الباحثه الى البرنامج التدريبي للتوافق العضلي العصبى يؤثر ايجابيا على تحسين بعض المتغيرات المدنيه والمعماريه للطالبات المدرسه الرياضيه التجريبه

٩ - ناهد عبد زيد ، الديلمى (٢٠١١م) (١٧): تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقه بعض مهارات الكره الطائره وعلاقتها بتركيز الانتباه وهدفها التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقه اداء بعض المهارات الكره الطائره والتعرف على العلاقه بين ده الاداء بعض المهارات الكره الطائره وتركيز الانتباه و استخد الباحثان المنهج التجريبي على عينه يبلغ عددها (١٣٧) طالباً وتوصل الباحثان الى ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القسه الحركيه له تأثير ايجابي على المهارات الحركيه الاساسيه لطلاب الصف الاول من التعليم الاساسي .

١٠ - علياء بنت مسعو (٢٠٠٧م) (١١): تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام القسه الحركيه على المهارات الحركيه الاساسيه لطلاب الصف الاول وهدفها تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام القسه الحركيه لتعليم و تنميه بعض المهارات الحركيه الاساسيه لتلاميذ الصف الاول من التعليم الاساسي بسلطنه عمان واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي وكان عدد عينه (٢٣٠) تلميذاً و توصلت الباحثه الى ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام القسه الحركيه له تأثير ايجابي على المهارات الحركيه الاساسيه لطلاب الصف الاول من التعليم الاساسي التاليه: مهاره الوثب، مهاره الرمي، مهاره اللقف ، مهاره التوازن الثابت، مهاره التوازن المتحرك.

١- فلادمي رلياخ **Vladimir liakh** (٢٠٠١م) (٢٧)دراسة بعنوان " القيمة التنبؤية للقدرات الحركيه الحركية كمؤشر لتقويم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم" تهدف الى التعرف على القيمة التنبؤية للقدرات الحركيه الخاصة للاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦ : ١٩) سنة،استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على عدد من لاعبي كرة القدم للمرحلة العمرية (١٦ : ١٩) سنةاستنتج الباحث أن أعلى قيمة تنبؤية للقدرات الحركيه (التكيف الحركي- الربط الحركي- القدرة الإيقاعية- التوازن الثابت والديناميكي) وأن أقل قيمة تنبؤية للقدرات الحركيه (سرعة رد الفعل- التوجيه المكاني).

٢- هرتز بي **Hirtz B** (١٩٨٧م) (٢٣)دراسة بعنوان " المستوى العالي للقدرات الحركيه وتأثيره على نتائج التعلم الحركي"وتهدف الدراسة الى التعرف على أهم القدرات الحركيه وتأثيرها على تحسين نتائج التعلم الحركي لدى تلاميذ المدارس، استخدم الباحث المنهج التجريبي،واشتملت العينة على ٢٥٠ تلميذ وتم التوصل الى حدوث تحسن في القدرات الحركيه التالية (القدرة على التوجه الحركي- القدرة على التوازن الحركي- القدرة على الربط الحركي- القدرة على رد الفعل- القدرة على الإيقاع الحركي.

التعليق على الدراسات السابقة:

- تراوحت سنوات إجراءات الدراسات السابقة بين عامي (٢٠١٩م) و (٢٠٠٧م) واستخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي بأرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢) بعدد (١٢) دراسة ، واستخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي بأرقام (١١) بعدد (١) دراسة .

- تراوحت أعداد العينات بالدراسات السابقة من ١٨ إلى ١٢٠٠ اشتملت على وناشئين وتلاميذ مدارس الجنسين.

- وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات ونتائجها في حصر وتحديد القدرات التي تتطلبها رياضة الكرة الطائرة كما استفاد الباحث في تحديد المنهج الملائم للبحث واختيار العينة كما أمكن الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

ولتحقيق هدف البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة هذا البحث بتصميم مجموعتين إحداها تجريبية منفذة للبرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة للبرنامج التدريبي التقليدي مع إجراء القياسات (القبلي - البعدي) لكل من المجموعتين، وتكون عينة البحث من ٤٠ لاعبه كرة طائرة/

اناث فقط/ تحت سن ٨ / من نادي هيلوبوليس في موسم تدريبي ٢٠١٨-٢٠١٩

إجراءات البحث:

منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة هذا البحث بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية منفذة للبرنامج التدريبي المقترح والأخرى ضابطة للبرنامج التدريبي التقليدي مع إجراء القياسات (القبليه - البعديه) لكل من المجموعتين.

مجتمع البحث :

لاعبى الكرة الطائرة المقيدون بالاتحاد المصري للكرة الطائرة تحت ٨ سنوات موسم ٢٠١٨/٢٠١٩ م .

عينة البحث :

تتكون عينة البحث من ٤٠ لاعب كرة طائرة / اناث فقط / تحت سن ٨ / من نادي هيلوبوليس في موسم تدريبي ٢٠١٨-٢٠١٩ م

شروط ومواصفات عينة البحث :

- أن لا يقل العمر الزمني للاعبين عن ٦ سنوات و أن لا يزيد عن ٨ سنة .
- أن يكون اللاعب منتظم في التدريب .

جدول رقم (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث ن = ٢٤

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة
		المجموعة التجريبية	الإستطلاعية
العدد	٢٤	١٢	١٢

و للتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الألتواء لمجتمع البحث يوم

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
معدلات النمو:	سنة	7.33	.78	7.50	-0.719	-0.79
العمر الزمني						

-1.67	-0.26	121.50	4.96	120.58	سم	الطول
-1.00	-0.50	23.50	2.22	23.25	كجم	الوزن
الاختبارات البدنية:						
-0.63	-0.48	28.50	5.42	27.75	ث	إختبار العدو ٦ ث من البدء العالي
-1.71	-0.20	6.00	1.28	5.58	ث	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث
-1.02	0.34	10.50	3.91	10.58	ث	الوقوف على قدم واحدة قدم الارتكاز
-0.35	-0.71	-0.50	2.48	-1.08	سم	اختبار المرونة
-0.61	-0.01	9.44	0.61	9.34	ث	اختبار الدوائر المرقمه
مستوي الاداء المهاري :						
0.14	0.66	4.00	0.88	4.08	عدد	الارسال
-1.13	0.51	68.00	7.65	67.50	عدد	دقه التمرير من اعلى
-0.78	0.69	66.00	7.00	69.08	عدد	التمرير من اسفل

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (-0.71, 0.69) أي انحصرت ما بين

(٣+ ، ٣-) مما يدل أن المجتمع يقع تحت المنحني الاعتدالي.

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات:-

١- الاختبارات البدنية:

أولاً: معامل الصدق **Test Validity**:-

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الفروق بين المجموعات وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من البراعم المميزين وغير المميزين و عددهم (٣) ثلاث لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين في يوم //٢٠١٨ و جدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة المميّزة والغير مميّزة في الاختبارات البدنية

(ن=١ ن=٢=٣)

مستوى الدلالة p	u	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعات	المتغيرات
.043	*2.0	15.00	5.00	3	المجموعة التمييزة	إختبار العدو ٦ ث من البدء العالى
	23	6.00	2.00	3	المجموعة الغير تمييزة	
.043	*2.0	15.00	5.00	3	المجموعة التمييزة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث
	23	6.00	2.00	3	المجموعة الغير تمييزة	
.043	*2.0	15.00	5.00	3	المجموعة التمييزة	الوقوف على قدم واحدة قدم الارتكاز
	23	6.00	2.00	3	المجموعة الغير تمييزة	
.046	*1.9	6.00	2.00	3	المجموعة التمييزة	إختبار المرونة
	93	15.00	5.00	3	المجموعة الغير تمييزة	
.050	*1.9	15.00	5.00	3	المجموعة التمييزة	إختبار الدوائر المرقمه
	64	6.00	2.00	3	المجموعة الغير تمييزة	

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية، وهذه الفروق فى اتجاه المجموعة المميزة وهذا يدل على قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى على انها على درجة مقبولة من الصدق .

ثانياً: الثبات : Test Reliability

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها (٣) البراعم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبفس شروط التطبيق الأول بفاصل زمنى (٧) ايام ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	Sig
			متوسط حسابى	أنحراف معيارى	متوسط حسابى	أنحراف معيارى		
الاختبارات البدنية								
١	إختبار العدو ٦ ث من البدء العالى (١٢:٢٠٧)		27.92	5.25	28.00	5.29	.999	.000
٢	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث (١٢:٢٣٧)		5.58	1.31	5.67	1.37	.978	.000
٣	الوقوف على قدم واحده قدم الارتكاز (١٢:٣٠٨)		10.67	3.82	10.75	3.72	.997	.000
٤	اختبار المرونة (١٣:٢٦٥)		-1.08	2.54	-0.92	2.68	.977	
٥	اختبار الدوائر المرقمه (١٣:٣٢٩)		9.34	0.63	9.21	0.73	.883	

ويتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه للاختبارات البدنية قيد البحث حيث بلغت معاملات الارتباط (0.883- 0.999) مما يدل على ثبات الاختبار .

٢- مستوى الاداء المهاري:-

أولاً: معامل الصدق **Test Validity**:-

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق الفروق بين المجموعات وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من البراعم----المميزين وغير المميزين و عددهم (٣) ثلاث لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين في يوم ٢٨/٦/٢٠١٩ و جدول (٥) يوضح ذلك :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعة المميزة والغير مميزة في مستوى الاداء المهاري

(ن=١ ن=٢ ن=٣)

المتغيرات	المجموعات	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	مستوى الدلالة p
مستوى الاداء المهاري						
الارسال	المجموعة المميزة	3	5.00	15.00	*2.0 23	.043
	المجموعة الغير مميزة	3	2.00	6.00		
دقه التمرير من اعلى	المجموعة المميزة	3	5.00	15.00	*2.0 23	.043
	المجموعة الغير مميزة	3	2.00	6.00		
التمرير من اسفل	المجموعة المميزة	3	5.00	15.00	*2.0 23	.043
	المجموعة الغير مميزة	3	2.00	6.00		

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة المميّزة وغير المميّزة في مستوى الاداء المهاري ، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة المميّزة وهذا يدل على قدرة الاختبارات المستخدمة على التمييز بين المستويات المختلفة مما يشير إلى انها على درجة مقبولة من الصدق .

ثانياً: الثبات : Test Reliability

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، وذلك بتطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها (٣) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة وبنفس شروط التطبيق الأول بفواصل زمنية (٧) أيام ، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق وإعادة التطبيق وجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦)

معامل الثبات لمستوي الاداء المهاري قيد البحث

ن=١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	Sig
			متوسط حسابي	أنحراف معياري	متوسط حسابي	أنحراف معياري		
مستوي الاداء المهاري								
١	الارسال	عدد	4.08	0.90	4.00	0.85	*.947	.000
٢	دقه التمرير من اعلى	عدد	67.50	7.82	67.58	7.74	*.999	.000
٣	التمرير من اسفل	عدد	68.67	6.62	68.75	6.51	*.999	.000

ويتضح من الجدول (٦) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه مستوي الاداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.905: 0.853) مما يدل على ثبات الاختبارات .

٢. ١ مناقشه الفرض الذى ينص على " تؤثر التمرينات المقترحه على تطوير المهارات الاساسية لبراعم الكرة الطائرة (الارسال - التمرير من اسفل - التمرير من اعلى) .

ويتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول وإعادة تطبيقه مستوى الاداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.905: 0.853) مما يدل علي ثبات الاختبارات و يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في الاختبارات البدنية قيدالبحث للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة (- 0.046.002) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى. و يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري قيدالبحث للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة (0.003،0.002) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى .

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وإستنتاجاته واعتمادا على البيانات والنتائج التي توصل اليها هذا البحث

يوصى الباحث بالاتي :

- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات الحركيه داخل البرامج التدريبية الخاصة بالكرة الطائرة لما لها من أثر إيجابي على المستويين البدني والمهاري .
- ٢- الاستفادة من تدريبات القدرات الحركيه المقترحة قيد البحث و استخدامها لتنمية مستوى القدرات الحركيه لدى مختلف الأنشطة الرياضية .
- ٣- يجب ان تشتق تدريبات القدرات الحركيه من المكونات الحركية لأى مهارة رياضية وتخدم اجزاء تلك المهارة بشكل مباشر.
- ٤- ضرورة استخدام تدريبات القدرات الحركيه لمختلف المراحل العمرية في الجزئين التمهيدي والرئيسي داخل الوحدات التدريبية.

المراجع

اولا: المراجع العربية :

- ١- ابو العلا عبد الفتاح
التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيه، دار المعارف،
القاهره (١٩٩٧م)
- ٢- أحمد سامي مبارز
: تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات
الاساسيه لمبتدئى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر ،
(٢٠١٤م).
- ٣- ايمان شاكر محمود
: محمود تطوير القدرات والصفات الحركيه لدي اعمار (٦-
٧)(٨-٩) سنوات المشارك في قطر فاونديشن . (٢٠٠٧م)
- ٤- بلال مرسي وحتوت
: القدرات التوافقية وتأثيرها على سرعه الاستجابة الحركيه
لمهاره مسك الوسط العكسيه للمصارعين رساله دكتوراه كليه
التربية الرياضية بالسادات المنوفيه (٢٠٠٩م)
- ٥- تراجي محمد عبد الرحمن
: دراسة عاملية للقدرات الحركيه " ، المؤتمر العلمي الأول ،
الرياضة و المرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية
، جامعة حلوان ، (١٩٨٣م).
- ٦- حنان عبد الفتاح وفتحي خضر
: " تأثير تنميه التوافق الحركي على تحسين بعض المتغيرات
البدنيه والمهاريه لطالبات المدرسه الرياضيه في الكره
الطائره- جامعه المنصوره كليه التربيه الرياضيه (٢٠١٢م)
- ٧- رافت سامي
: تأثير تمارينات خاصه في تطوير التوافق الحركي بين العين
والذراعين ليه البراعم قبل المدرسه - المجله الاوروبيه
لتكنولوجيا علوم الرياضه(٢٠١٩)
- ٨- شيروان خضر صالح و دحيم صابر
: تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام انشطه حركيه حره
على تنميه بعض القدرات الحركيه والنمو الاجتماعى لرياض
الالبراعم جامعه صلاح الدين كليه التربيه الرياضيه اربيل
رساله بحثيه (٢٠١٥م)
- ٩- صاحب عبد الحسين
تأثير تمارينات خاصه لتصحيح اخطاء الاداء وتطوير سرعه
حركات الرجلين والتوافق الحركه وضح بعض مهارات الكره
الطائره للشباب- جامعه بابل كليه التربيه الرياضيه

(٢٠١٧م)

- ١٠- عبد الله احمد محمد : " تأثير برنامج للبراعه الحركيه على المهارات الاساسيه و مستوى الكفاءه الادراكيه الحركيه للالبراعما قبل المدرسه جامعه حلوان- كليه التربيه الرياضيه للبنات (٢٠١٢م)
- ١١- علياء بنت مسعود : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام القصه الحركيه على المهارات الحركيه الاساسيه لطلاب الصف الاول في سلطنه عمان جامعه السلطان قابوس الدرجه العلميه في رساله ماجستير (٢٠١٧م)
- ١٢- محمد حسن علاوى اختبارات الاداء الحركى، دار الفكر العربى، (٢٠٠١م)
- ١٣- محمد صبحى حسانين القياس والتقويم في التربية الرياضية ط ٤ دار الفكر العربي ، (٢٠٠١م) .
- ١٤- محمود حسن الحوفي القدرات الحركيه الخاصة كأحد متطلبات تطوير عمل الرجلين وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم الناشئين- جامعه المنوفيه كليه التربيه الرياضيه(٢٠١٢م).
- ١٥- محمود وجيه حمدي عثمان الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق ، ط ١ ، مصر الحديثة ، القاهرة ، (١٩٩٦م).
- ١٦- منصوريه دويلى : " اثر استخدام برنامج تعليمي مقترح لبعض الالعاب الصغيره في تنميه المهارات الحركيه الاساسيه لدي تلميذات المدرسه الابتدائيه- جامعه الموصل- كليه التربيه الرياضيه (٢٠١٢م).
- ١٧- ناهد عبد زيد ، الديلمى تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقه بعض مهارات الكره الطائره وعلاقتها بتركيز الانتباه- جامعه بابل (٢٠١١م)
- ١٨- وجيه محجوب واخرون نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، دار الكتب والوثائق(٢٠٠٠م)

ثانيا:المراجع الاجنبية :

- 19 Hirtz, P :. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Vielseitig – ungewohnt. Berlin: Volk und wissen. . Variation. (1990).
- 20 Vladimir ،Liakh : Coordination training in sport games selected theoretic : and methodicprinciples Human movement, Poland.(2001).

ثالثا: شبكة المعلومات

21: <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=83&t=1797&p=528>

22: <https://ar.wikipedia.org/wiki>قابليه