

تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

دكتوراه / أميرة عبد الحميد شوقي عبد العزيز
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعته الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

تلعب القدرات التوافقية دور رئيسيا وهاما في مستوى الأداء المهارى للعبة الكرة الطائرة ، حيث أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية يُمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى وأداء المهارات الحركية في أطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب مما يسهم في تحقيق الاقتصادية في الطاقة المبذولة ، فالقدرات التوافقية تمثل العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ، بما تلعبه من المساهمة في اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، وما تتضمنه من علاقات ارتباطية بكافة متغيرات وشروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية حيث إذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة والتميزة بالضبط والتحكم الحركي (٢٢ : ١٢٤) (١٣ : ٢١٦) (٨ : ٢)

وتعد القدرات التوافقية المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية العالية ، فهي بمثابة حجر الزاوية لتطوير المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ، من خلال ما تسهم به بالعمل على تثبيت المسارات الحركية للمهارات الأساسية خلال الممرات العصبية ، الأمر الذى يؤدي الي سرعه إتقان الأداء المهارى وثباته تحت الشروط المتغيرة للأداء ، فامتلاك اللاعب للقدرات التوافقية المتمثلة في كل من الدقة والاقتصاد في الجهد أثناء الحركات الرياضية بموجب الشروط المتغيرة بشكل ثابت وهي قدرة (التميز الحركي)، ودقة التقييم لوضع الجسم (التوجيه المكاني)، سرعة الحركات المتوقعة و المفاجئة ، بالجسم أو أحد أجزائه (سرعه رد الفعل) والقدرة علي التغيير من أداء حركة الي أخرى أثناء المنافسة (الضبط الحركي) ، والقدرة علي دمج الحركات الوحيدة في الحركة المركبة (الربط الحركي) والقدرة علي إبقاء التوازن بالجسم الثابت (توازن ثابت) ، أو القدرة لاستعادة التوازن خلال المنافسة (توازن حركي) يسهم بشكل فعال في سرعة اكتساب وإتقان الأداء المهارى في لعبة الكرة الطائرة. (٢٩ : ٤) (٣٣ : ٦٢)

ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة فالخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والنواحي السلوكية للفرد وأداء اللاعب أثناء ممارسته للنشاط الرياضي حيث يرتبط ذلك في الأحوال الطبيعية من المتعة والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع (١٨ : ٣٦٦ ، ٣٦٧)

كما أن ربط الجانب النفسي متمثلا بالرضا الحركي بالجانب المهارى في معظم الألعاب الرياضية يعمل على إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدي الفرد الرياضي والتي تبعث الثقة بالنفس، فتثير بذلك حيويته وحماسه وتجعل أدائه المهارى يتميز بالانسياوية والدقة مما يجعله محبا للأنشطة التي يؤديها وبذلك تتحقق طموحاته. (٤ : ٨٨)

والخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلي زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا الحركي نتيجة لتحقيق الأهداف (٢ : ٢٥٦)

وتعتبر المهارات الأساسية هي مجموع المهارات التي يمكن من خلالها ممارسة لعبة كرة الطائرة في ابسط صورها، وتعد الأساس لتعلم المهارات الفنية الأخرى وبداية تعلم اللاعب المبتدئ لعبة الكرة الطائرة. (١١ : ١٥)، إذ تعتمد مباريات الكرة الطائرة اعتمادا رئيسا على هذه المهارات كونها الحركات التي يقوم بها اللاعب من أوضاع جسمية مختلفة لغرض منع

سقوط الكرة على أرض ملعبه أو خارجه أو ضربها أو صدها أو تمريرها إلى الزميل وإلى ملعب الفريق المنافس إذ تتحكم بظروف اللعب المختلفة ومواقفه المتعددة ويعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق. (٢٥ : ٤٧)، لذا يجب على اللاعبين جميعا إن يودوا المهارات الفنية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل لاعب من تنفيذ الأداء ضمن واجبه وأثناء اللعب وعليه يجب تحليل المهارات الفنية إلى مراحلها حتى يتم تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة، مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة، على الرغم من إن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا إنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر مدة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع وصغر حجم الملعب وسرعة طيران الكرة وغيرها من النواحي القانونية الأخرى. (١٥:٥٣)

ومن خلال عمل الباحثة في مجال تدريس الكرة الطائرة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومتابعتها لمستجدات التطور في الكرة الطائرة لاحظا وجود انخفاض في مستوى أداء المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) للطالبات بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واتضح ذلك من خلال درجات اختبارات المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال)، وتعزو الباحثة هذا الانخفاض بسبب ضعف في مكونات القدرات التوافقية لديهن بما تحتويه من (القدرة على تقدير الوضع / القدرة على الربط الحركي/ القدرة على بذل الجهد المناسب/ القدرة على التوازن/ القدرة على الإيقاع الحركي). مما أثر على مستوى رضاهم عن أدائهم في المهارات الأساسية قيد البحث وهذا يستوجب من الباحثة وضع برنامج تدريبي مقنن للقدرات التوافقية لتحسين مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

وتتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي " ما تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة؟

هدف البحث:

يتحدد الهدف الأساسي من هذا البحث في التعرف على تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة" وذلك من خلال التعرف على:-

١. تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى الرضا الحركي لدي عينة البحث.
٢. تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة بمستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في مستوى الرضا الحركي الخاص بمستوى أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية مستوى بعض المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية باستخدام القياسات التتبعية (القبليّة - البينية - البعدية)، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية - جامعة طيبة.
- **المجال الزمني:** تم إجراء البحث خلال الفترة من ٢٠٢١/٠١/١٧ إلى ٢٠٢١/٠٤/١٥ والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراءات البحث:

جدول (١)
التوزيع الزمني لإجراءات البحث

الفترة الزمنية	الإجراءات
في الفترة من ٢٠٢١/٠١/١٧ إلى ٢٠٢١/٠١/٢٣ .	أجريت الدراسة الاستطلاعية
في الفترة من ٢٠٢١/٠١/٢٤ إلى ٢٠٢١/٠١/٢٨ .	تم إجراء القياسات القبليّة
في الفترة من ٢٠٢١/٠١/٣١ إلى ٢٠٢١/٠٤/٠٨ .	تم إجراء التجربة الأساسية
في الفترة من ٢٠٢١/٠٤/١١ إلى ٢٠٢١/٠٤/١٥ .	تم إجراء القياسات البعدية

- **المجال البشري:** طالبات المستوي الرابع والبالغ عددهم (١٦٢) طالبة بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية - جامعة طيبة

عينة البحث:

أجريت الدراسة الأساسية على عينة عشوائية قوامها (٣٠) طالبة يمثلون (١٨.٥٢%) من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة من إجمالي مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (١٦٢) طالبة، بينما طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة يمثلون (١٢.٣٥%) من إجمالي مجتمع الدراسة.

أسباب اختيار العينة:

١. تقارب المستوى السنّي لأفراد العينة.
٢. سهولة تواجّد أفراد العينة في أوقات التدريب على البرنامج التدريبي وأخذ القياسات في الصالة الرياضية بالجامعة.

أدوات جمع البيانات:

١. اختبارات القدرات التوافقية. مرفق رقم (٢)
٢. مقياس الرضا الحركي. مرفق رقم (٣)
٣. اختبارات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. مرفق رقم (٤)

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٠١/١٧ م إلى ٢٠٢١/٠١/٢٣ م بهدف:

- التعرف على أهم القدرات التوافقية ارتباطاً بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.
- تحديد المقياس المناسب لقياس الرضا الحركي.
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن:

١. من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والأبحاث العلمية المتخصصة المتاحة للباحثة في مجال تدريب الكرة الطائرة أرقام (٩)(١٣)(٢٧)(٢٨)(٢٩)(٣٠)، تم تحديد أدوات جمع البيانات المتمثلة في (اختبارات القدرات التوافقية واختبارات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث وتم اختيارهم القدرات التوافقية ارتباطاً بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة. جدول رقم (٣)

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث (ن=١٠)

اختبار دقة مهارة الإرسال	اختبار مهارة الضرب الساحق	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	القدرات التوافقية
*0.778	*0.836	*0.758	(ثانية)	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
*0.857	*0.896	*0.958	(ثانية)	الجري في شكل ∞	قدرة على التعديل والاداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت
0.341	0.325	0.258	(ثانية)	جري الموانع	القدرة على التوجيه المكاني
*0.947	*0.925	*0.857	(عدد)	الوثب بالحبل ٥ مرات	القدرة على التوافق الكلي
*0.744	*0.748	*0.784	(عدد)	انبطاح مائل من الوقوف في (١٠) ثواني	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
*0.814	*0.820	*0.847	(ثانية)	الجري متعدد الجهات	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه
*0.887	*0.852	*0.957	(ثانية)	ملازمة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه
0.416	0.452	0.325	(ثانية)	الجري الزجاجي	
*0.879	*0.825	*0.859	(عدد)	رمي واستقبال الكرات	القدرة على التوافق بين العين واليد
0.346	0.325	0.214	(سم)	الكوبري	القدرة على أداء الحركة في أوسع مدى ممكن
*0.847	*0.856	*0.841	(عدد)	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القدرة على الدقة
0.398	0.320	0.325	(عدد)	الوثب بالحبل ١٠ ث	القدرة على الربط
*0.910	*0.847	*0.859	(ثانية)	الوقوف بمشط القدم على مكعب	القدرة على التوازن الثابت
0.425	0.469	0.417	(ثانية)	المشي على عارضة توازن	القدرة على التوازن الحركي

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨٧٨.

يتضح من جدول (٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٨٧٨)

٢. تم تحديد مقياس الرضا الحركي، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره الى (٣٠) عبارة. مرفق رقم (٣)

٣. تم حساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبارات القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث. مرفق رقم (١)

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الإجمالية في المتغيرات الأساسية والقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية للكرة الطائرة والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية لدي عينة البحث الإجمالية قبل التجربة (ن = ٣٠)

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
الأساسية	السن	(سم)	20.17	0.79	2.00	2.25	3.92%
	الطول	(كجم)	159.42	4.90	1.33	2.59	3.08%
	الوزن	(سنة)	52.30	6.03	0.94	0.58	11.53%
القدرات التوافقية	القدرة على التوافق بين العين والرجل	الدوائر المرقمة	7.95	0.43	0.19	-0.75	5.39%
	قدرة على التعديل والاداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت	الجري في شكل ∞	4.66	0.60	0.51	-0.98	12.96%
	القدرة على التوافق الكلي	الوثب بالحبل ٥ مرات	1.90	0.16	0.17	-1.19	8.36%
	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	انبطاح مائل من الوقوف في (١٠) ثواني	3.23	0.57	0.01	-0.17	17.58%
	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه	الجري متعدد الجهات	15.28	0.64	0.16	0.32	4.21%
	القدرة على الاداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه	ملامسة خطوط على أبعاد مختلفة	6.61	0.45	1.03	-0.17	6.81%
	القدرة على التوافق بين العين واليد	رمي واستقبال الكرات	8.60	0.89	-0.32	-0.49	10.40%
	القدرة على الدقة	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	12.10	1.18	0.33	-0.57	9.79%
	القدرة على التوازن الثابت	الوقوف بمشط القدم على مكعب	11.40	1.40	-0.62	0.95	12.32%
	مقياس الرضا الحركي		(درجة)	107.63	9.58	-0.18	1.44
اختبارات المهارات الأساسية	اختبارات المهارات الأساسية	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية	12.57	0.86	-0.05	-0.48	6.83%
		اختبار مهارة الضرب الساحق	18.20	1.21	-0.04	-0.08	6.68%
		اختبار دقة مهارة الإرسال	9.10	1.52	0.20	-1.35	16.67%

يتضح من الجداول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين ما بين (-١.٣٥) إلى (٢.٥٩)، وهي قيم تنحصر بين ± 3 وتقترب من الصفر، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، وكذلك تراوح معامل الاختلاف فيها ما بين (٣.٠٨%) إلى (١٧.٥٨%) وهذه القيم أقل من ٢٠% من المتوسط مما يؤكد على تجانس المتغيرات الأساسية والقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي واختبارات المهارات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل التجربة.

الدراسة الأساسية:**بناء البرنامج التدريبي المقترح: -**

أ- أهداف البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون إذ بدونها لا يتم الارتقاء بالمستوى سواء البدني أو المهاري فيجب أن يبنى البرنامج التدريبي تبعاً لاستجابة الفرد وبذلك فيجب الأخذ في الاعتبار قدرات الطالبات المختلفة وكذلك استجاباتهم البدنية حتى يتسنى وضع الشدة والحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات الطالبات.

١. تحديد هدف البرنامج التدريبي:

حددت الباحثة هدف البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض القدرات التوافقية ومستوي الرضا الحركي المرتبط بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

القواعد الرئيسية في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

هناك بعض بشكل عام. النقاط المهمة في تنظيم طرق تدريب القدرات التوافقية التي يجب أن يضعها المدربون في عين الاعتبار لأنها الخطوط العريضة التي يجب أن يسيروا عليها عند تنفيذ التدريبات من أجل تطوير التوافق الحركي وهي:

١. الوسيلة الرئيسية لتدريبات القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية (العامة والخاصة).
 ٢. ضرورة تنفيذ التدريبات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.
 ٣. ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.
 ٤. ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها.
 ٥. ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية (التمرين) من خلال اللجوء إلي خطوات معينة في طرق التدريب.
 ٦. يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة إضافية لتثبيت المهارة.
- النقاط السابقة تبين لنا الخطوط العامة في بناء الوحدات التدريبية الخاصة بالقدرات التوافقية، لكن يجب هنا أن نحدد الأسلوب الواضح في تنفيذ طرق التدريب للقدرات التوافقية وما هي إجراءاته:
١. التنوع في تنفيذ التدريبات والمهارات في جميع أجزاء الجسم.
 ٢. تغيير الشروط الخارجية الضوء، نوعية الأرض، الأدوات، مساحة الملعب التشكيلات.
 ٣. الربط مع مهارات حركية أخرى.
 ٤. التدريب تحت الضغط الزمني (أداء تمرينات ومهارات خلال وقت محدد).
 ٥. التدريب بعد جهد مسبق (تحمل أداء).
 ٦. التنوع في تلقي التنبيهات (تنبيهات بصرية وسمعية) مختلفة من خلال أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

ب- أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة مراعاة الأسس العلمية الآتية:

- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات لكل من الإحماء، والقدرات التوافقية، والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة وتمرينات التهدئة. مرفق رقم (٥)، (٦)
- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- تم استخدام التدريب الفترتي (منخفض – مرتفع) الشدة بما يتناسب مع المرحلة السنية
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه وديناميكية الأحمال التدريبية.
- عدد تمرينات الوحدة التدريبية ٨ تدريبات.
- عدد تكرار المجموعات من ٣ - ٥ مرات.
- زمن الانتقال بين التمرين وآخر من ١٥ : ٤٥ ثانية.
- زمن الراحة بين المجموعات من ٣ : ٥ دقائق.

٢. خطوات البرنامج التدريبي المقترح:

١. تحديد الزمن العام للبرنامج التدريبي:

- حددت الباحثة زمن البرنامج التدريبي ككل واشتمل على (١٠) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية أيام (الأحد والثلاثاء والخميس)، تم تطبيق ٣٠ وحدة تدريبية، بلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق) أي (٤٥) ساعة تدريبية
- تحديد مواعيد إجراء القياسات والاختبارات- وتطبيق الدراسة الأساسية.

٢. تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتوزيع أحمال التدريب الخاص بالوحدات التدريبية لفترات الإعداد كما في شكل (١).

الوحدات الأسبوعية	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة	التاسعة	العاشرة	الإجمالي	متوسط شدة حمل وزمن الوحدات الأسبوعية للتدريب
											١٦٢٠ ق	
											١٠٨٠ ق	
	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠٠ ق	

شكل (١)

تشكيل شدة حمل التدريب والتوزيع الزمني وفقا لمراحل التدريب والوحدات الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح

وتوضح نتائج الشكل رقم (١) إن إجمالي عدد الدقائق اللازمة للتدريب الكلية للبرنامج المقترح (٢٧٠٠) دقيقة بواقع ٤٥ ساعة وتم تقسيم شدة حمل الأسبوع الى مستويان:

- زمن شدة حمل الوحدة الأسبوعية (المتوسط) = ٢٧٠ دقيقة شدة الحمل (٥٠: ٧٠%)

- زمن شدة حمل الوحدة الأسبوعية (العالي) = ٢٧٠ دقيقة شدة الحمل (٧٠: ٨٥%)

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٠١/٢٤ إلى ٢٠٢١/٠١/٢٨ م

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠٢١/٠١/٣١ م إلى ٢٠٢١/٠٤/٠٨ م على عينة الدراسة الأساسية.

القياسات البعديّة:

أجريت القياسات البعديّة لمجموعة الدراسة الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٠٤/١١ م إلى ٢٠٢١/٠٤/١٥ م بعد إنهاء التجربة.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS 20 لإيجاد المعالجات الآتية:

المتوسط الحسابي. Average

الانحراف المعياري. Stander deviation

معامل الالتواء. Skewness

معامل التفلطح Kurtosis

معامل الاختلاف. Coefficient of Variation

النسبة المئوية للتحسن. Percentile of improvement

اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة. Paired-samples T Test.

اختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة (ف). Repeated Measures ANOVA.

اختبار أقل فرق معنوي. L.S.D.

حجم التأثير لكوهن. Effect Size Cohen.

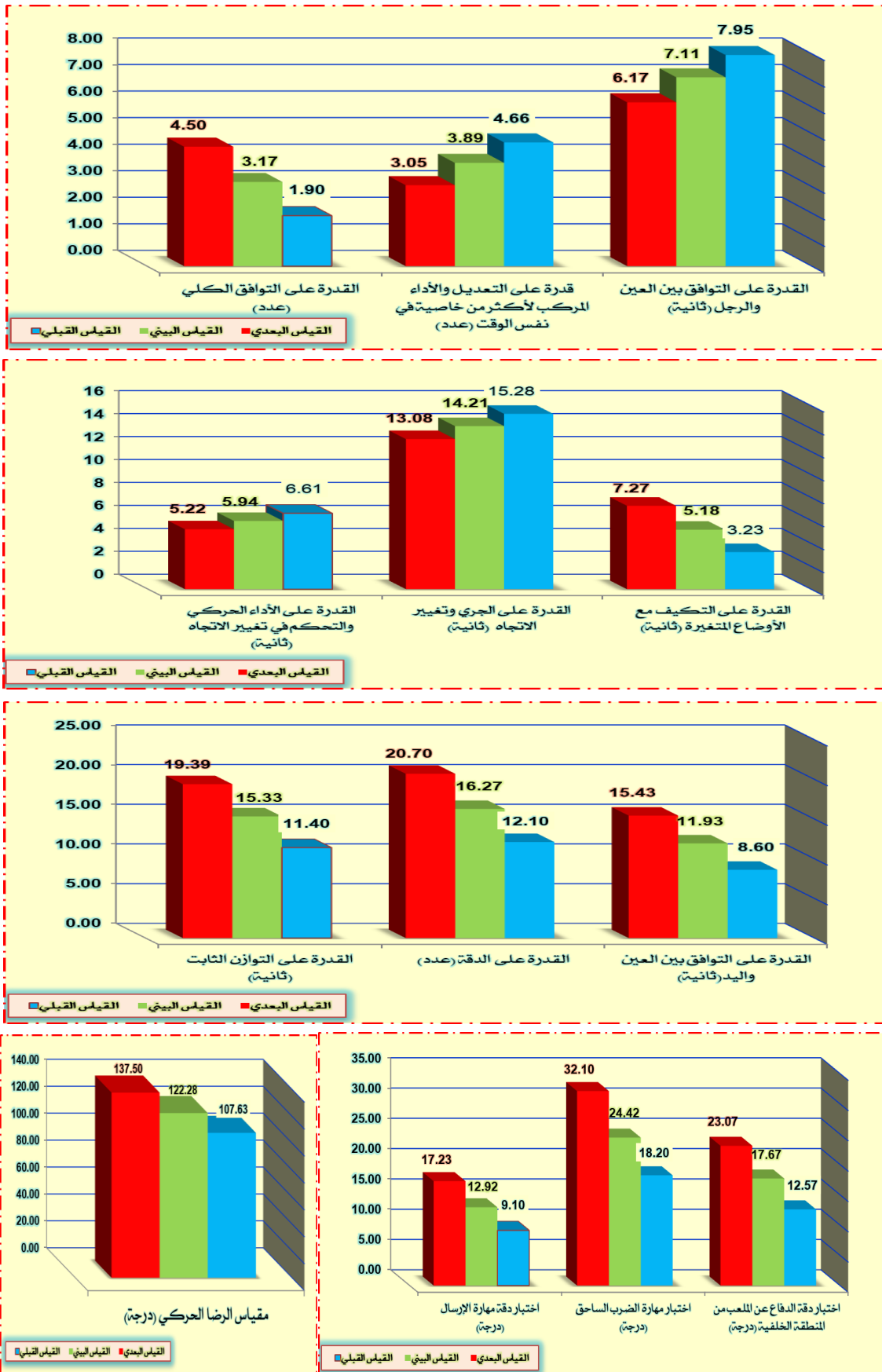
مربع إيتا. ETA Square.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول رقم (٥) الدلالات الإحصائية الخاصة بالقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة للمجموعة التجريبية (ن=٣٠)

قيمة (ف) المحسوبة	القياس البعدي		القياس البيئي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		المتغيرات	
*86.78	0.90	6.17	0.43	7.11	0.43	7.95	(ثانية)	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
*186.12	0.17	3.05	0.30	3.89	0.60	4.66	(عدد)	الجري في شكل ∞	قدرة على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت
*192.94	0.63	4.50	0.53	3.17	0.76	1.90	(عدد)	الوثب بالحبل ٥ مرات	القدرة على التوافق الكلي
*414.92	0.69	7.27	0.43	5.18	0.57	3.23	(ثانية)	انبطاح مائل من الوقوف في (١٠) ثواني	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
*316.94	0.24	13.08	0.31	14.21	0.64	15.28	(ثانية)	الجري متعدد الجهات	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه
*190.28	0.31	5.22	0.26	5.94	0.45	6.61	(ثانية)	ملامسة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه
*397.49	1.91	15.43	1.24	11.93	0.89	8.60	(ثانية)	رمي واستقبال الكرات	القدرة على التوافق بين العين واليد
*738.52	1.76	20.70	1.24	16.27	1.18	12.10	(عدد)	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القدرة على الدقة
*433.30	2.72	19.39	1.95	15.33	1.40	11.40	(ثانية)	الوقوف بمشط القدم على مكعب	القدرة على التوازن الثابت
*153.47	7.59	137.50	6.38	122.28	9.58	107.63	(درجة)	مقياس الرضا الحركي	
*908.56	1.84	23.07	1.19	17.67	0.86	12.57	(درجة)	قياس دقة الدفاع عن الملعب	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
*742.63	0.96	32.10	1.97	24.42	1.21	18.20	(درجة)	قياس دقة الضرب الساحق العالي القطري	اختبار مهارة الضرب الساحق
*665.15	1.63	17.23	1.29	12.92	1.52	9.10	(درجة)	قياس دقة مهارة الإرسال	اختبار دقة مهارة الإرسال



شكل رقم (١) المتوسطات الحسابية الخاصة بالقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة للمجموعة التجريبية

جدول رقم (٦) تحليل التباين الخاص بالقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى قياسات البحث الثلاثة خلال التجربة للمجموعة التجريبية.

حجم التأثير (أيتا ^٢)	مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	الدلالات الإحصائية		المتغيرات
						التأثير بين القياسات	الخطأ للعامل بين القياسات	
0.996	0.00	*7271.63	4504.86	1.00	4504.86	التأثير بين القياسات	الدوائر المرفقة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
			0.62	29.00	17.97	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.750	0.00	*86.78	23.99	2.00	47.98	التأثير داخل القياسات		
			0.28	58.00	16.03	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.994	0.00	*4833.72	1345.99	1.00	1345.99	التأثير بين القياسات	الجري في شكل ∞	قدرة على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت
			0.28	29.00	8.08	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.865	0.00	*186.12	19.46	2.00	38.92	التأثير داخل القياسات		
			0.10	58.00	6.06	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.977	0.00	*1256.55	915.21	1.00	915.21	التأثير بين القياسات	الوثب بالحبل ٥ مرات	القدرة على التوافق الكلي
			0.73	29.00	21.12	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.869	0.00	*192.94	50.71	2.00	101.42	التأثير داخل القياسات		
			0.26	58.00	15.24	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.995	0.00	*6249.44	2459.67	1.00	2459.67	التأثير بين القياسات	انبطاح مانل من الوقوف في (١٠) ثواني	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
			0.39	29.00	11.41	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.935	0.00	*414.92	122.05	2.00	244.11	التأثير داخل القياسات		
			0.29	58.00	17.06	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.999	0.00	*53531.50	18121.77	1.00	18121.77	التأثير بين القياسات	الجري متعدد الجهات	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه
			0.34	29.00	9.82	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.916	0.00	*316.94	36.42	2.00	72.85	التأثير داخل القياسات		
			0.11	58.00	6.67	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.998	0.00	*14514.84	3159.15	1.00	3159.15	التأثير بين القياسات	ملامسة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه
			0.22	29.00	6.31	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.868	0.00	*190.28	14.43	2.00	28.85	التأثير داخل القياسات		
			0.08	58.00	4.40	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.991	0.00	*3079.44	12936.01	1.00	12936.01	التأثير بين القياسات	رمي واستقبال الكرات	القدرة على التوافق بين العين واليد
			4.20	29.00	121.82	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.932	0.00	*397.49	350.28	2.00	700.56	التأثير داخل القياسات		
			0.88	58.00	51.11	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.995	0.00	*5277.74	24075.38	1.00	24075.38	التأثير بين القياسات	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القدرة على الدقة
			4.56	29.00	132.29	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.962	0.00	**738.52	554.88	2.00	1109.76	التأثير داخل القياسات		
			0.75	58.00	43.58	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.985	0.00	*1933.80	21271.47	1.00	21271.47	التأثير بين القياسات	الوقوف بمشط القدم على مكعب	القدرة على التوازن الثابت
			11.00	29.00	319.00	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.937	0.00	*433.30	479.00	2.00	958.01	التأثير داخل القياسات		
			1.11	58.00	64.12	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.998	0.00	*13112.10	1349950.07	1.00	1349950.07	التأثير بين القياسات		مقياس الرضا الحركي
			102.95	29.00	2985.68	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.841	0.00	*153.47	6690.94	2.00	13381.87	التأثير داخل القياسات		
			43.60	58.00	2528.63	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.996	0.00	*7656.67	28408.900	1	28408.900	التأثير بين القياسات	قياس دقة الدفاع عن الملعب	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
			3.710	29	107.600	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.969	0.00	*908.56	827.100	2	1654.200	التأثير داخل القياسات		
			0.910	58	52.800	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.999	0.00	*23480.98	55825.80	1.00	55825.80	التأثير بين القياسات	قياس دقة الضرب الساحق العالي القطري	اختبار مهارة الضرب الساحق
			2.38	29.00	68.95	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.962	0.00	*742.63	1454.45	2.00	2908.91	التأثير داخل القياسات		
			1.96	58.00	113.59	الخطأ للعامل داخل القياسات		
0.990	0.00	*2992.55	15405.63	1.00	15405.63	التأثير بين القياسات	قياس دقة مهارة الإرسال	اختبار دقة مهارة الإرسال
			5.15	29.00	149.29	الخطأ للعامل بين القياسات		
0.958	0.00	*665.15	496.76	2.00	993.52	التأثير داخل القياسات		
			0.75	58.00	43.32	الخطأ للعامل داخل القياسات		

قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات = ٤.١٨٣، داخل القياسات = ٣.١٥٠

جدول رقم (٧) أقل فرق معنوي "LSD" للفروق بين متوسطات بالقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة للمجموعة التجريبية

قيمة L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسطات	القياسات المتكررة	الدلالات الإحصائية	
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي			المتغيرات	
٠.٢٥	*1.79	*0.85		7.95	القياس القبلي	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
	*0.94			7.11	القياس البيئي		
				6.17	القياس البعدي		
٠.١٢	*1.61	*0.78		4.66	القياس القبلي	الجري في شكل ∞	قدرة على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت
	*0.84			3.89	القياس البيئي		
				3.05	القياس البعدي		
٠.٩٨	*2.60-	*1.27-		1.90	القياس القبلي	الوثب بالحبل ٥ مرات	القدرة على التوافق الكلي
	*1.33-			3.17	القياس البيئي		
				4.50	القياس البعدي		
٠.٥٧	*4.03-	*1.95-		3.23	القياس القبلي	انبطاح مائل من الوقوف في (١٠) ثواني	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
	*2.08-			5.18	القياس البيئي		
				7.27	القياس البعدي		
٠.٢٩	*2.20	*1.07		15.28	القياس القبلي	الجري متعدد الجهات	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه
	*1.14			14.21	القياس البيئي		
				13.08	القياس البعدي		
٠.١١	*1.39	*0.67		6.61	القياس القبلي	ملازمة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه
	*0.71			5.94	القياس البيئي		
				5.22	القياس البعدي		
١.٠٢	*6.83-	*3.33-		8.60	القياس القبلي	رمي واستقبال الكرات	القدرة على التوافق بين العين واليد
	*3.50-			11.93	القياس البيئي		
				15.43	القياس البعدي		
١.٥٨	*8.60-	*4.17-		12.10	القياس القبلي	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القدرة على الدقة
	*4.43-			16.27	القياس البيئي		
				20.70	القياس البعدي		
١.٩٩	*7.99-	*3.93-		11.40	القياس القبلي	الوقوف بمشط القدم على مكعب	القدرة على التوازن الثابت
	*4.06-			15.33	القياس البيئي		
				19.39	القياس البعدي		
٢.٥٩	*29.87-	*14.65-		107.63	القياس القبلي	مقياس الرضا الحركي	
	*15.22-			122.28	القياس البيئي		
				137.50	القياس البعدي		
١.٥٧	*10.50	*5.10-		12.567	القياس القبلي	قياس دقة الدفاع عن الملعب	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
	*5.40			17.667	القياس البيئي		
				23.067	القياس البعدي		
١.٦٩	*13.90-	*6.22-		18.20	القياس القبلي	قياس دقة الضرب الساحق العالي القطري	اختبار مهارة الضرب الساحق
	*7.68-			24.42	القياس البيئي		
				32.10	القياس البعدي		
١.٧٨	*8.13-	*3.82-		9.10	القياس القبلي	قياس دقة مهارة الإرسال	اختبار دقة مهارة الإرسال
	*4.32-			12.92	القياس البيئي		
				17.23	القياس البعدي		

*الفروق بين المتوسطين معنوي عند مستوى ٠.٠٥

جدول رقم (٨) نسب تحسن الفروق بين متوسطات بالقدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى قياسات البحث الثلاثة خلال فترة التجربة للمجموعة التجريبية

نسب تحسن الفروق بين المتوسطات			المتوسطات	القياسات المتكررة	الدلالات الإحصائية	
القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي			المتغيرات	
%22.48	%10.66		7.95	القياس القبلي	الدوائر المرقمة	القدرة على التوافق بين العين والرجل
%13.23			7.11	القياس البيئي		
			6.17	القياس البعدي		
%34.53	%16.62		4.66	القياس القبلي	الجري في شكل ∞	قدرة على التعديل والأداء المركب لأكثر من خاصية في نفس الوقت
%21.48			3.89	القياس البيئي		
			3.05	القياس البعدي		
%136.84	%66.68		1.90	القياس القبلي	الوثب بالحبل ٥ مرات	القدرة على التوافق الكلي
%42.09			3.17	القياس البيئي		
			4.50	القياس البعدي		
%124.73	%60.31		3.23	القياس القبلي	انبطاح مائل من الوقوف في (١٠) ثواني	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة
%40.19			5.18	القياس البيئي		
			7.27	القياس البعدي		
%14.42	%6.98		15.28	القياس القبلي	الجري متعدد الجهات	القدرة على الجري وتغيير الاتجاه
%8.00			14.21	القياس البيئي		
			13.08	القياس البعدي		
%20.98	%10.18		6.61	القياس القبلي	ملامسة خطوط على أبعاد مختلفة	القدرة على الأداء الحركي والتحكم في تغيير الاتجاه
%12.01			5.94	القياس البيئي		
			5.22	القياس البعدي		
%79.45	%38.76		8.60	القياس القبلي	رمي واستقبال الكرات	القدرة على التوافق بين العين واليد
%29.33			11.93	القياس البيئي		
			15.43	القياس البعدي		
%71.07	%34.44		12.10	القياس القبلي	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	القدرة على الدقة
%27.25			16.27	القياس البيئي		
			20.70	القياس البعدي		
%70.10	%34.47		11.40	القياس القبلي	الوقوف بمشط القدم على مكعب	القدرة على التوازن الثابت
%26.50			15.33	القياس البيئي		
			19.39	القياس البعدي		
%27.75	%13.61		107.63	القياس القبلي	مقياس الرضا الحركي	
%12.44			122.28	القياس البيئي		
			137.50	القياس البعدي		
%83.55	%40.58		12.567	القياس القبلي	قياس دقة الدفاع عن الملعب	اختبار دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية
%30.57			17.667	القياس البيئي		
			23.067	القياس البعدي		
%76.37	%34.16		18.20	القياس القبلي	قياس دقة الضرب الساحق العالي القطري	اختبار مهارة الضرب الساحق
%31.47			24.42	القياس البيئي		
			32.10	القياس البعدي		
%89.37	%41.95		9.10	القياس القبلي	قياس دقة مهارة الإرسال	اختبار دقة مهارة الإرسال
%33.42			12.92	القياس البيئي		
			17.23	القياس البعدي		

يتضح من الجدول رقم (٥)، (٦) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة في جميع القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة ما بين (١٢٥٦.٥٥)، (٥٣٥٣١.٥٠) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = (٤.١٨٣)$ ، ويتضح وجود فروق دالة إحصائية داخل قياسات البحث الثلاثة في القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى عينة البحث حيث تراوحت قيم (ف) المحسوبة (٨٦.٧٨)، (٩٠٨.٥٦) وهي أعلى من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = (٣.١٥٠)$ ، كما يتضح من جدول (٦) أن قيمة حجم التأثير (اينبا) تراوحت ما بين (٠.٧٥٠) (0.999) وهي أكبر من ٠.٥٠ مما يدل على أن حجم التأثير للتدريبات القدرات التوافقية على القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة كان قويا.

كما يتضح من الجدول (٧)، (٨) والخاص بقيمه أقل فرق جوهري (L.S.D) ونسب التحسن في جميع القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة المطبقة، التي أظهرت فروقا معنوية بين قياسات البحث الثلاثة لدى المجموعة التجريبية، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبياني في جميع القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البياني حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠.٦٧)، (١٤.٦٥-)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٦.٦٨%)، (٦٦.٦٨%) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (١.٣٩)، (٢٩.٨٧-)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١٤.٤٢%)، (١٣٦.٨٤%)، ويوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البياني والبعدي في جميع القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت الفروق بين المتوسطات بين (٠.٧١)، (١٥.٢٢-)، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٨.٠٠%)، (٤٢.٠٩%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبارات القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة بين قياسات البحث الثلاثة القبلي والبياني والبعدي لدى المجموعة التجريبية، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في متوسطات اختبارات القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة، حيث تحسنت الدرجات بعد التجربة عن قبلها في جميع متوسطات درجات اختبارات القدرات التوافقية وعبارة مقياس الرضا الحركي والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ ، وترجع الباحثة هذا التحسن الي طبيعة البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والحمل المقنن في التدريب الذي اشتمل على تدريبات متنوعة حيث أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تطوير مكونات القدرات التوافقية بتدريبات تستهدف كل من القدرة على تقدير الوضع / القدرة على الربط الحركي/ القدرة على بذل الجهد المناسب/ القدرة على التوازن/ القدرة على الإيقاع الحركي). (٦ : ٩) .

وفي هذا الصدد يري السيد عبد المقصود (١٩٩٤) أن الأساس في تطوير القدرات التوافقية هو الأداء الحركي المتنوع، والذي يحتوي على كل مكون من هذه القدرات، لذلك يجب أن يتم اختيار التمرينات بصورة هادفة (٧ : ١٨٦).

ويشير مروان علي (2007) إن ممارسة التدريبات هي أولى الطرق لتنمية القدرات التوافقية وذلك من خلال تغيير الأداء الحركي من حيث الاتجاه، الحجم، الجهد والتوقيت. (٢٤ : ٩٨).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبياني والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة بمستوي أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى عينة البحث."

كما تعزو الباحثة التحسن في الرضا الحركي إلى فاعلية تدريبات القدرات التوافقية الذي أدى إلى تحسن مستوي أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة حيث تم الأداء بالعضلات التي تم التركيز عليها للعمل مما أدى إلى الاقتصاد في بذل الجهد المبذول فأصبح أداء المهارات الأساسية بمستوي أفضل بما تسمح به قدرات الطالبات مما حقق شعورهن بالرضا الحركي عن أدائهن.

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٩٨) (١٧) أن الخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للاعب فهو يجني الرضا من الأداء الحركي الجيد.

وهذا ما يؤكد كلاً من أمر الله البساطي، محمد كشك (٢٠٠٠م) على أن للفرد مشاعر خاصة تحدث خلال أدائه للحركة فهو يجني الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة لذلك ينبغي استغلال أي فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك على أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط (٥: ٢٤)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمود محمد فضل (٢٠٠١) (٢٣) على أن ارتفاع المستوي المهاري يؤدي إلى ارتفاع مستوي الرضا الحركي.

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه كلاً من محروس قنديل، محمد شحاته، أحمد الشاذلي (١٩٩٨م) (١٦) إلى أن الرضا الحركي يساعد اللاعب على تعزيز الثقة بالنفس ومن ثم تطوير المستوي من جميع الجوانب سواء النفسية، البدنية، الحركية، والمهارية وبالتالي زيادة قدرته على مواجهة مختلف الظروف.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي: **"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية في مستوي الرضا الحركي الخاص بمستوي أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي عينة البحث."**

وتعزو الباحثة التحسن في مستوي أداء المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة الي طبيعة البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والحمل المقنن في التدريب الذي اشتمل على تدريبات متنوعة استهدفت مكونات القدرات التوافقية قيد البحث.

ويتفق أيضاً مع ما أشار إليه كلاً من أمين الخولي (١٩٩٦م) (٣)، أسامة راتب (٢٠٠١م) (٢) أن درجة قبول اللاعب لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية من خلال وجود ارتباط عالي بين اللياقة الحركية والقدرات التوافقية وبين مفهوم الرضا عن الذات، وأن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي تؤدي إلي زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية.

وفي هذا الصدد يشير كل من حسنى عز الدين، على سلامة (١٩٩٣ م) بأن القدرات التوافقية تعتبر أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى (١٠: ١٣٦)، كما يؤكد ذلك محمد لطفى (٢٠٠٦م) بأن التركيب الذي تظهر عليه القدرات التوافقية يرتبط بطريقة غير مباشرة بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي كالقدرات البدنية والوظيفية، وان تمتيتها يساهم في تطوير هذه الشروط ويرتبط بها (٢٢ : ١٢١) .

فممارسة نشاط الكرة الطائرة بما تحتويه من أنماط حركية متعددة قد ساهمت في تطوير القدرات التوافقية للاعب الكرة الطائرة حيث أن الاستمرار في التدريب الرياضي يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية والتي تؤدي بدورها على تطور القدرات التوافقية متفقاً مع ما أشارت إليه نتائج كل من داليا ميره (٢٠٠٤ م) (١٤)، نسرين سليمان (٢٠٠٤ م) (٢٧)، نيفين محمود (٢٠٠٤ م) (٢٨) بأن تدريبات القدرات التوافقية تساهم في تطوير وتحسين مستوى القدرات البدنية

والمهارية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي ، وأيضا على العلاقة الطردية بين نمو القدرات البدنية ومستوى تطور القدرات التوافقية .

بالإضافة إلى ما أشار إليه كل من خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (١٢) جيمس، هامفري Humphrey & James (١٩٩٣م) (32)، براون ، فرجينو Brown & Ferrigno (٢٠٠٥م) (٣١)، على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري ، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية الى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص علي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) لدى المجموعة التجريبية مستوي بعض المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث." "

الاستنتاجات:

١. حققت المجموعة التجريبية تفوقا في القياسات البعدية على كل من القياسات البيئية والقبليّة لدى المجموعة التجريبية في تحسين جميع القدرات التوافقية الخاصة بمستوي أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.
٢. حققت المجموعة التجريبية تفوقا في القياسات البعدية على كل من القياسات البيئية والقبليّة لدى المجموعة التجريبية في تحسين مستوي الرضا الحركي الخاص بمستوي أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.
٣. حققت المجموعة التجريبية تفوقا في القياسات البعدية على كل من القياسات البيئية والقبليّة لدى المجموعة التجريبية في تحسين مستوي بعض المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.

التوصيات:

١. استخدام تدريبات القدرات التوافقية لما لها تأثير في تحسين مستوي الرضا الحركي والمهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث.
٢. وضع برامج تدريبات أخرى ومعرفة تأثيرها على الجوانب النفسية الأخرى.
٣. يجب مراعاة عند تطوير القدرات التوافقية اختيار التدريبات المناسبة والتي تحقق ذات الهدف وفي نفس المسار العضلي للمهارات المختلفة.
٤. الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية في مختلف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ومختلف المستويات الدراسية للبنات.

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه (١٩٩٩م): دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات تخطيط، سجلات ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أمين أنور الخولي (١٩٩٦م): أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي الطبعة الأولى، القاهرة.
٤. أمينة فاضل جواد، رواء علاوي كاظم (٢٠١٤م): الرضا الحركي وعلاقته بدقة مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، بحث منشور مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد ٧، العدد ٤، جامعة بابل، العراق.
٥. أمر الله البساطي، محمد كشك (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. إسلام محمد سالم، سمير عبد النبي شعبان (٢٠٠٩م): أثر ممارسة العروض الرياضية بالأدوات في تحسين الحالة العقلية وبعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
٧. السيد عبد المقصود (١٩٩٤م): نظريات الحركة، مطبعة الشباب، القاهرة.
٨. إلهام عبد المنعم أحمد (٢٠٠٩م): أثر استخدام تمارين الخطو على تطور القدرات التوافقية في الكرة الطائرة المؤتمر العلمي الدولي الثالث لكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٩. إيلين وديع فرج (٢٠٠٤م): أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٠. حسنى عز الدين، على سلامة على (١٩٩٣م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحقيق حجم المستهدف للقوة العضلية لناشئ الهوكي، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
١١. حسين سبهان صخي، طارق حسن رزقي (٢٠١١م): المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط ١، ص ١٥، النجف الأشرف، مطبعة الكلمة الطيبة.
١٢. خالد فريد عزت (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو "كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
١٣. خميس محمد عبد الرحمن (٢٠١٠م): برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والحس حركية باستخدام إستراتيجيات متنوعة لدي ناشئ التنس تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية.
١٤. داليا سليمان ميره (٢٠٠٤م): تأثير التدريبات التوافقية النوعية على تعلم سباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
١٥. سعد حماد الجميلي (٢٠٠٦م): الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، ص ٥٣، ط ١، دار دجله، الأردن.
١٦. محروس محمد قنديل، محمد إبراهيم شحاته، أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٨م): أساسيات التمارين البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٨. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): مدخل علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٩. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢١. محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٢. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٣. محمود محمد فضل(٢٠٠١م): الرضا الحركي وعلاقته بمستوي الأداء المهاري للاعبين كرة اليد رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٢٤. مروان علي محمد(٢٠٠٧م): أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
٢٥. مروان عبد المجيد إبراهيم(٢٠٠١م): الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٦. ناهدة عبد زيد الدليمي، عادل مجيد خزعل، راند محمد مشتت (٢٠١٤م): الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، النجف، دار البيضاء للطباعة والتصميم، العراق.
٢٧. نسرین محمود سليمان (٢٠٠٤م): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمار تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٢٨. نيفين حسين محمود(٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٩. وليد عبد المنعم أحمد(٢٠١٣م): تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على اكتساب بعض المهارات الأساسية لمبتدئين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

30. BÖS, K. & TITTLBACH, S (2002): Motorische Testes fur Schule und Verein, fur Jung und Alt. Sportpraxis, (Sonderheft 43), Oktober. Wiebelsheim: Limpert Verlag. S. 4-70.
31. Brown, L.E & Ferrigno, V. A (2005): Training for speed agility and Quickness. 2nd end Human Kinetic, U.S.A.
32. James. H Humphrey., (1999): Sports for children "A guide for Adults". Charles Thomas Publisher, U.S.A.
33. Jerzy sadowskil, (٢٠٠٥) : Dominator didation motor A abilities in combat sports journal of Human Kinetics Volume 13.

الملخص

تهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير القدرات التوافقية في تحسين مستوى الرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، حيث تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية باستخدام القياسات التتبعية (القبلية – البينة – البعدية)، وذلك لملائمته لطبيعة البحث. بلغت عينة الدراسة من (٣٠) طالبة اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (السن 20.17 ± 0.79 سنة ، الوزن 52.30 ± 6.03 كجم ، الطول 159.42 ± 4.90 سم). تم قياس القدرات التوافقية والرضا الحركي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قبل وأثناء وبعد البرنامج التدريبي ، وكانت أهم النتائج حققت المجموعة التجريبية تفوقا في القياسات البعدية على كل من القياسات البينية والقبلية لدى المجموعة التجريبية في تحسين جميع القدرات التوافقية ومقياس الرضا الحركي ومستوي أداء المهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة. ، وكانت أهم التوصيات استخدام تدريبات القدرات التوافقية لما لها تأثير في تحسين مستوى الرضا الحركي والمهارات الأساسية (مهارة دقة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية- مهارة الضرب الساحق- دقة مهارة الإرسال) في الكرة الطائرة لدي عينة البحث وأيضا الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية في مختلف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ومختلف المستويات الدراسية للبنات.