

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

\*م.د/ داليا محمد سيد هاشم

### المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية و المهارية والخططية .

والتدريب الرياضي يهدف إلى إكساب اللاعب المهارات الأساسية التي تشكل في مجموعها شكل النشاط الممارس ، فهناك شروط بدنية يتوقف عليها مستوى أداء اللاعب حتى يتمكن من الاستمرار والتميز وتحقيق مستويات عالية في هذا النشاط .

ويذكر عصام عبد الخالق(2005) أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية التي تقوم على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي ، للنشاط الذي يتطلب الأداء الحركي فيه استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد ( 10 : 148)0

كما يذكر عويس الجبالي (2001) أن التوافق الحركي يعتمد على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة بفاعلية عالية ، وأن امتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداء المهارات بصورة دقيقة بل تجنب الأخطاء ( 11 : 121)

والقدرات التوافقية عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة ، للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية ، وتتنبأ هذه القدرات من متطلبات الأداء الرياضي ، وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية. ( 25 : 171 ) .

وتتأسس القدرات التوافقية بصورة مباشرة على مستوى كلا من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب ، وتنقسم القدرات التوافقية لمحورين ، الأول القدرة على التنظيم الحركي، وهو الأساس أو القاعدة الفسيولوجية ، والثاني القدرات الحس حركية وهى الأساس المورفولوجي والمعرفي . ( 21 : 129 )

وتعد القدرات التوافقية من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلي مستوي ممكن من الأداء والإنجاز ، وفقا للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى . ( 3 : 3 )

---

\* مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس والتدريب انخفاض مستوى الأداء المهاري لكثير من اللاعبات و الطالبات ، وكذلك انخفاض مستوى القدرات التوافقية لهن مما يؤدي إلى صعوبة وتأخر قدرتهن على تعلم وأداء المهارات الأساسية ، وبعد مراجعة الباحثة للعديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت بالبحث والدراسة علاقة القدرات التوافقية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري في الكرة الطائرة ، لاحظت قلة وندرة هذه الدراسات ، مما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة كمحاولة لإلقاء الضوء على تأثير تنمية القدرات التوافقية على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

### **أهداف البحث :**

**يهدف هذا البحث إلى :**

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية في الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح على عينة البحث في:  
أ- بعض القدرات التوافقية (التوازن - سرعة الاستجابة - تقدير الوضع - الربط الحركي - التوافق )  
ب- بعض المتغيرات المهارية ( الإرسال من أعلى - استقبال الإرسال - التمرير من أعلي- التمرير من أسفل)

### **فروض البحث :**

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية لصالح القياسات البعيدة لعينة البحث في مستوى بعض القدرات التوافقية قيد البحث .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعدية لصالح القياسات البعيدة لعينة البحث في مستوى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .
- 3- يوجد تأثير للبرنامج المقترح علي بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث .

### **المصطلحات المستخدمة:**

**القدرات التوافقية :**

هي شروط حركية ونفسية ضرورة للأداء الرياضي ، تعمل علي زيادة قدرة الفرد الرياضي من الضبط والتحكم الذاتي والانسيابية في أدائه الحركي . (تعريف أجرائي )

**القدرة على التوازن :**

هي قدرة الرياضي على احتفاظ الجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه. ( 17 : 195 )

**القدرة سرعة الاستجابة :**

هي قدرة الرياضي على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن . ( 10 : 137 )

### القدرة على تقدير الوضع:

هي قدرة الرياضي على أدراك و تقدير التغيرات في وضع جسمه والأشياء المتحركة الأخرى والأشخاص الآخرين و أداة اللعب (الزملاء والخصوم و الكرة). (تعريف أجرائي )  
القدرة على الربط الحركي:

هي قدرة الرياضي على تركيب أجزاء الحركة الواحدة لتكوين الحركة الكلية . (16 : 13 )  
القدرة على التوافق:

هي قدرة الرياضي على السرعة والدقة وتحقيق الهدف الاقتصاد في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد .(1: 205 )

### الدراسات المرتبطة :

1- أجرى أحمد شادي (2010م) ( 2 ) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة) بهدف التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، علي عينة قوامها (16) ناشئة من ( 10 - 12 ) سنة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين بعض القدرات التوافقية وبعض مهارات كرة السلة .

2- أجرى كل من خالد رمضان محمد شاهين و سوزان بدران محمد سليمان (2008م) (3) دراسة بعنوان (فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوى المهارى لدى لاعبات الكرة الطائرة تحت 14 سنة) بهدف وضع بعض الاختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة و التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض مهارات الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، على عينة قوامها (20) لاعبة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين بعض القدرات التوافقية وبعض مهارات الكرة الطائرة

3- أجرت نيفين حسين محمود (2004م ) (18) دراسة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات الجو دو) بهدف وضع برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية لدى لاعبات الجودو وتأثيره على بعض المهارات الحركية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (42) طالبة تخصص جودو بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية عناصر القدرات التوافقية .

4- أجرت شرين أحمد يوسف (2001م) (6) دراسة بعنوان (تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ) بهدف وضع مجموعة من التربيّات و التعرف على تأثيرها تنمية بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ،

على عينة قوامها (34) طالبة تخصص مبارزة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق لاعبة تم اختيارها بالطريقة العمدية ، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى أداء الهجوم المركب للمجموعة التجريبية نتيجة لتحسن بعض القدرات التوافقية .

5- أجري كل من زاك Zak ، هنريك ديوا Henryk Dud (2003) ( 26 ) دراسة بعنوان ( مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئ كرة القدم ) بهدف تحديد تأثير القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين أثناء الأنشطة المهارية والخططية ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ( 20 ) ناشئ تحت ( 17 ) سنة ، وقد تم اختيار عناصر التوافق التالية ( رد الفعل السريع - التوازن - السرعة الحركية - الأنشطة التوافقية البصرية )، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين يعتمد على مستوى تطوير القدرات التوافقية .

6- أجرت كل من تيريزا زيوركو Terasa Zwierko ، وبيوتر لازياكوسكي pitro Lasiakowski وبيتافلوركيوكيز Beata Florkiewucz (2005م) ( 23 ) دراسة بعنوان (مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات اللعب في كرة السلة ) بهدف مقارنة مظاهر التوافق الحركي المختار لدى الناشئات صانعات اللعب في كرة السلة في مراكز (1-2) على عينة قوامها (40) لاعبة تحت (14) سنة وأشارت النتائج إلى وجود دلالة معنوية لصالح الناشئات صانعات اللعب في عناصر التوافق الحركي .

7- أجرى ويتكويسكي Witkowski (2005م) ( 25 ) دراسة بعنوان (خصائص التوافق كميّار للتنبؤ بمستوى الانجاز للاعبين كرة القدم ) بهدف التعرف على خصائص التوافق لاستخدامه كميّار للتنبؤ بمستوى الانجاز للاعبين كرة القدم وأستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من لاعبي الكرة القدم تحت (12-14) ، (16-19) سنة، وأشارت النتائج إلى أن عناصر القدرات التوافقية هامة في استخدامها لعمليات الانتقاء للناشئين أو لاختيار اللاعبين ذوي المستويات العليا .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

##### 1 - المنهج :

لاحظت الباحثة أن جميع الدراسات السابقة قد استخدمت المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي - البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية مما ساعد الباحثة في اختبار المنهج لهذه الدراسة .

##### 2- الهدف :

استهدفت الدراسات السابقة التي حصلت عليها الباحثة التعرف على تأثير استخدام برامج مقترحة لتنمية بعض القدرات التوافقية في الكرة الطائرة والألعاب المختلفة على كل من القدرات التوافقية و المهارات الأساسية

### 3- العينة :

شملت عينات الدراسات السابقة المراحل التعليمية المختلفة وكذلك اللاعبين صغار السن ، وجميعها اتفقت على أن تكون العينة من المبتدئين في اللعبة ، وذلك ليتسنى لهم معرفة أثر استخدام البرامج المختلفة على تعلم هذه المهارات.

### 4- أهم النتائج :

تشير جميع النتائج إلى أن عناصر القدرات التوافقية هامة في استخدامها لعمليات الانتقاء للناشئين أو لاختيار اللاعبين ذوي المستويات العليا ، وارتفاع مستوى أداء الهجوم المركب .  
الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1 - تحديد أهداف وفروض البحث .
- 2 - تحديد المنهج المستخدم ( التجريبي ) .
- 3 - تحديد مدة البرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحده .
- 4 - تقنين البرنامج التدريبي المقترح .
- 5 - الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 6 - الاختبارات المستخدمة .
- 7 - المعالجات الإحصائية .

### إجراءات البحث:

#### أولاً : منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البيني - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات فريق الكرة الطائرة ، بمنطقة أم القيوين التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة ، من مواليد (1995م، 1996م) والذي يخوض منافسات بطولة الدولة في الكرة الطائرة ، عام ( 2009 / 2010 ) ، حيث تراوح أعمارهن مابين (13 - 14) سنة بلغ عددهن (20) طالبة وتم استبعاد الطالبات المرضي والغير منتظمات ليصل العدد النهائي إلى (15) طالبة

## تجانس العينة :

لتجانس العينة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات (السن - الطول - الوزن ) ويتضح ذلك من جدول (1)

جدول ( 1 )

توصيف عينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن (ن=15)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	السن	13.133	0.209	0.783
2	الطول	149.066	1.980	0.615-
3	الوزن	44.466	1.552	0.259-

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات ( السن - الطول - الوزن ) قد تراوحت ما بين ( 0.259- ، 0.783 ) أي انحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات

## وسائل جمع البيانات:

- 1 - المراجع العلمية والدراسات السابقة .
- 2 - المقابلة الشخصية (الخبراء ، المدربين ) .
- 3- الأجهزة (ريستاميتير - ميزان طبي - ساعة إيقاف - كرات طائرة - ملعب كرة طائرة - شريط قياس).

## 4 - الاستبيان:

- قامت الباحثة بتصميم (4) استبيانات لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد ما يلي .
- أ - أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث .
  - ب - أهم مهارات الكرة الطائرة المرتبطة بالقدرات التوافقية قيد البحث . (مرفق 2 ب ) .
  - ج - اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث . ( مرفق 3 )
  - د - اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث. (مرفق 4 )
  - هـ - التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للتوزيع الزمني للبرنامج المقترح (مرفق 5 )
  - ز - أهم الاختبارات التي يقيس القدرات التوافقية قيد البحث. (مرفق 6 )
  - ح - أهم الاختبارات التي يقيس المهارات الأساسية قيد البحث. (مرفق 7 )

## - الاختبارات وتشمل:

### اختبارات القدرات التوافقية:

- أ - اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن .
- ب - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس القدرة علي سرعة الاستجابة .
- ج - اختبار رمي و استقبال الكرات لقياس القدرة علي تقدير الوضع.
- د - اختبار نط الحبل لقياس القدرة علي الربط الحركي.
- هـ - اختبار الدوائر المرقمة لقياس الدوائر المرقمة .

### الاختبارات المهارية: (مرفق 6 )

- أ - اختبار الإرسال لقياس دقة الإرسال من أعلي.
- ب - اختبار استقبال الإرسال لقياس القدرة علي استقبال الإرسال وتوجيهه للمعد في مركزي (2) ، (4) علي الشبكة .
- ج - اختبار التمرير من أعلي إلي الحائط لقياس القدرة والسرعة التي يستطيع بها اللاعب تمرير الكرة من أعلي إلي الحائط.
- د - اختبار التمرير من أسفل بالساعدين إلي الحائط لقياس القدرة والسرعة التي يستطيع بها اللاعب تمرير الكرة من أسفل إلي الحائط.

## 6 - البرنامج المقترح :

### تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بحصر المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مكونات القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء الرياضي عامة وذلك للوقوف علي أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري في الكرة الطائرة ونتيجة لهذا الحصر توصلت الباحثة إلي (20) قدرة توافقية مرتبطة بالأداء الرياضي وتم عرضها علي الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بتنمية وتطوير الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

اختارت الباحثة القدرات التوافقية التي حصلت علي نسبة ( 80% ) فما أكثر وهي ما يلي .

- 1 - القدرة علي التوافق.
  - 2 - القدرة علي تقدير الوضع.
  - 3- القدرة علي الربط الحركي.
  - 4 - القدرة علي الحفاظ علي التوازن.
  - 5 - القدرة علي الاستجابة السريعة.
- كما تم استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية المرتبطة بتنمية وتطوير الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

وقد اختارت الباحثة الاختبارات التي حصلت علي نسبة ( 80% ) فما أكثر وهي ما يلي .

- 1 - اختبار الدوائر المرقمة
- ( لقياس التوافق )

- 2 - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
  - 3 - اختبار رمي واستقبال الكرات
  - 4 - اختبار نط الحبل
  - 5 - اختبار الانتقال فوق العلامات
  - ( لقياس سرعة الاستجابة )
  - ( لقياس تقدير الوضع )
  - ( لقياس الربط الحركي )
  - ( لقياس التوازن )
- الدراسة الاستطلاعية الأولى.**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (30) طالبة ، تم اختيارهن عشوائيا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين في العدد المجموعة الأولى (15) طالبة كمجموعة متميزة ، والمجموعة الثانية (15) طالبة كمجموعة غير متميزة ، ، وذلك في الفترة من 20 إلي 24 / 9 / 2009 م بهدف التحقق من المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية و المهارات الأساسية قيد البحث .

**المعاملات العلمية لاختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث:**

#### **1 - صدق الاختبارات :**

تم استخدام صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما من الطالبات الغير مميزات وعددهن (15) طالبة ، وتم استبعاد المجموعتين من تجربة البحث الأساسية وطبقت الاختبارات في الفترة من يومي والاثنين والثلاثاء الموافق 21 ، 22 / 9 / 2009 .



## جدول (2)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في اختبارات المهارية والقدرات التوافقية

م	الاختبارات	المتغيرات	المميزة (ن=15)		غير المميزة (ن=15)		قيمة ت
			م	ع	م	ع	
1	القدرات التوافقية	التوازن	43.333	1.046	36.200	1.567	14.65
2		سرعة الاستجابة	4.6400	0.459	6.733	0.593	10.80
3		تقدير الوضع	14.133	0.743	6.466	1.187	21.19
4		الربط الحركي	2.600	0.570	0.800	1.014	6.14
5		التوافق	6.800	0.676	10.733	0.798	14.55
6	المهارية	الإرسال من أعلي	68.133	2.587	35.600	7.576	15.73
7		استقبال الإرسال	18.666	1.234	11.000	0.755	20.513
8		التمرير من اعلي	41.133	1.641	10.933	1.222	57.13
9		التمرير من أسفل	40.800	2.111	11.666	1.543	43.14

قيمة ت الجدولية عند مستوي  $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (2) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (0.05) بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في جميع اختبارات المهارية والقدرات التوافقية ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات .

## 2 - ثبات الاختبارات :

تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بفارق زمني قدره خمسة أيام من نهاية التطبيق الأول وذلك على عينة عددها (10) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك في يومي الأحد والاثنين الموافق 27 ، 28 / 9 / 2009 م

### جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المهارية القدرات التوافقية

م	الاختبارات	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع	م	ع	م	
1	القدرات	التوازن	43.333	1.046	43.400	1.242	0.824
2	التوافقية	سرعة الاستجابة	4.6400	0.459	4.733	0.416	0.917
3		تقدير الوضع	14.133	0.743	14.466	0.743	0.784
4		الربط الحركي	2.600	0.570	2.400	0.507	0.667
5		التوافق	6.800	0.676	7.200	0.676	0.719
6	المهارية	الإرسال من اعلي	68.133	2.587	68.666	2.820	0.936
7		استقبال الإرسال	18.666	1.234	19.066	1.162	0.912
8		التمرير من اعلي	41.133	1.641	41.666	1.641	0.950
9		التمرير من أسفل	40.800	2.111	41.133	2.356	0.968

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.514

يتضح من جدول (3) أن قيمة ر المحسوبة دالة عند مستوي (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين ( 0.667 ، 0.968 ) مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

**البرنامج المقترح:**

#### 1 - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين و تنمية مستوي القدرات التوافقية والتعرف علي تأثيرها علي بعض المهارات الأساسية لدي ناشئات الكرة الطائرة .

**أسس بناء البرنامج :**

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية عينة البحث .
- تحديد أهم واجبات كل مرحلة من مراحل البرنامج .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والتعديل .
- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية .
- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

- تكرار أداء التدريب الواحد حتى مرحلة الإتقان .  
وقد تم أعداد استمارة لاستطلاع رأي الخبراء وذلك بهدف . مرفق ( 4 )  
تحديد الفترة و المدة المناسبة والمؤثرة لتطبيق البرنامج المقترح ، كذلك عدد وزمن الوحدات التدريبية.

وقد اختارت الباحثة نسبة 80% فأكثر لأراء الخبراء في اختيار وتحديد كل من  
(فترة البرنامج ، عدد الوحدات ، زمن كل وحدة ) مرفق (4)  
ويوضح الجدول التالي (6) التوزيع الزمني للبرنامج طبقا للنسب المئوية لأراء الخبراء .

#### جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد الجوانب  
الأساسية للتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

م	من حيث	الاختيار	النسبة المئوية
1	الفترة الزمنية للبرنامج	12 أسبوع	100%
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	3	100%
3	زمن الوحدة التدريبية بالدقائق	90 ق	80%
6	تشكيل دورة الحمل	1 : 2	100%
7	طرق التدريب المستخدمة	الحمل الفترى	80%

#### تقنين محتويات البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بحصر ومراجعة المراجع العلمية والدراسات السابقة في الكرة الطائرة  
والمرتبطة بالدراسة الحالية بهدف تحديد ما يلي .  
- تمرينات الإحماء والألعاب الصغيرة .  
- تدريبات تنمية القدرات التوافقية قيد البحث .  
- تدريبات تنمية المهارات الأساسية قيد البحث .  
- تمرينات الاسترخاء والتهدئة.  
ويوضح الجدول التالي (7) التوزيع الزمني للوحدة التدريبية طبقا للنسب المئوية لأراء الخبراء .

## جدول (5)

النسب المئوية لآراء الخبراء لتحديد التوزيع الزمني للوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي
1	أعمال إدارية	5 ق	الغياب والتحضير للوحدة
2	الإحماء	15 ق	تمارين تهيئة عامة وخاصة لأجزاء الجسم
3	الأعداد البدني الخاص		تدريبات لتنمية القدرات التوافقية
4	الجزء الرئيسي	60 ق	تدريبات الأداء المهاري و الخططي
5	الختام	10 ق	ألعاب صغيرة وتمارين استرخاء وتهدة

### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى ، وذلك بتطبيق وحدة من وحدات البرنامج المقترح بهدف .

- التأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث.
- تحديد الوقت المناسب لإجراء التجربة الأساسية .

#### أ - القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 29،30 /09/2009 م في المتغيرات قيد البحث .

#### ب - تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 4 /10/2009م إلى يوم الأحد الموافق 27 /12/2009م لمدة (12) أسبوع بواقع (3) ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (90ق) .

#### ج ( القياس البيني :

تم تطبيق الاختبارات البينية في يومي الأربعاء والخميس الموافق 11 ، 12 / 11 / 2009م ولقد راعت الباحثة أن يتم أداء الاختبارات بنفس الترتيب وبنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي.

#### ج) القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجرت الباحثة القياس البعدي في يومي الأحد والاثنين الموافق 27 ، 28 /12/2009 ولقد راعت الباحثة أن يتم أداء الاختبارات بنفس الترتيب وبنفس الشروط التي تمت في القياس القبلي .

### ثامناً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية.

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري - الوسيط . - معامل الالتواء .
- معامل الارتباط . - اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات (T- Test) .
- نسبة التحسن . - اختبار قوة التأثير ( آيتا )

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً عرض النتائج:

1 - عرض نتائج الفرض الأول :

#### جدول (6)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث ( القبلية - اليبينية - البعدية )

في الاختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
التوازن	بين المجموعات	760.578	2	380.289	52.197
	داخل المجموعات	306.000	42	7.286	
	المجموع	1066.578	44		
سرعة الاستجابة	بين المجموعات	6.144	2	3.072	4.721
	داخل المجموعات	27.333	42	0.651	
	المجموع	33.478	44		
تقدير الوضع	بين المجموعات	53.378	2	26.689	34.455
	داخل المجموعات	32.533	42	.775	
	المجموع		44		
الربط الحركي	بين المجموعات	125.911	2	62.956	15.493
	داخل المجموعات	170.667	42	4.063	
	المجموع	296.578	44		
التوافق	بين المجموعات	4.811	2	2.406	6.026
	داخل المجموعات	16.767	42	0.399	
	المجموع	21.578	44		

قيمة ف الجدولية عند مستوي (0.05) = 3.22

يتضح من جدول (6) أن قيمة ف المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 في جميع الاختبارات القدرات التوافقية بين القياسات الثلاث مما يدل على أن هناك فروق بين القياسات الثلاث وسوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي LSD لإيجاد الفروق بين القياسات .

### جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي

الاختبارات	المجموعات	المتوسط الحسابي	قبلي	بيني	بعدي
التوازن	قبلي	34.66		*4.800	*10.066
	بيني	39.466			*5.266
	بعدي				
سرعة الاستجابة	قبلي	5.900		*1.067	*1.900
	بيني	4.833			*0.833
	بعدي	4.000			
تقدير الوضع	قبلي	1.733		*1.266	*2.666
	بيني	3.00			*1.400
	بعدي	4.400			
الربط الحركي	قبلي	9.200		*2.466	*4.066
	بيني	11.666			*1.600
	بعدي	13.266			
التوافق	قبلي	10.995		*1.295	*2.729
	بيني	9.700			*1.434
	بعدي	8.266			

يتضح من جدول (7) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البيني لصالح القياسات البيني، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي، كما توجد فروق بين القياسات البيني والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي في اختباري ( التوازن - تقدير الوضع ) .

### جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية ن = 15

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التغير	حجم التأثير
1	التوازن	34.667	44.733	10.066	1.099	29.436	29.43%	0.989
2	سرعة الاستجابة	5.9000	4.000	0.9000	1.021	3.413	47.5%	0.785
3	تقدير الوضع	1.733	4.400	2.666	0.488	19.360	19.36%	0.970
4	الربط الحركي	9.200	13.266	1.437	1.437	6.205	6.20%	0.895
5	التوافق	10.995	8.266	0.8000	0.316	9.798	33.01%	0.895

قيمة ت الجدولية عند مستوي (0.05) = 2.145

يتضح من جدول (8) أن قيمة ت المحسوبة دالة عند مستوي (0.05) في جميع اختبارات القدرات التوافقية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعدي ، حيث تراوحت ما بين (3.413 ، 29.436) ، كما تراوحت نسبة التغير ما بين (6.20% ، 33.01% ) .

## 2 - عرض نتائج الفرض الثاني :

### جدول (9)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث ( القبلي - البيني - البعدي )  
في الاختبارات المهارية قيد البحث

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
استقبال الإرسال	بين المجموعات	78.978	2	39.489	101.959
	داخل المجموعات	16.267	42	.387	
	المجموع	95.244	44		
الإرسال من أعلي	بين المجموعات	392.400	2	196.200	35.890
	داخل المجموعات	229.600	42	5.467	
	المجموع	622.000	44		
التمرير من اعلي	بين المجموعات	105.244	2	52.622	35.647
	داخل المجموعات	62.000	42	1.476	
	المجموع	167.244	44		
التمرير من أسفل	بين المجموعات	112.133	2	56.067	67.152
	داخل المجموعات	35.067	42	.835	
	المجموع	147.200	44		

قيمة ف الجدولية عند مستوي (0.05) = 3.22

يتضح من جدول (9) أن قيمة ف المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات المهارية بين القياسات الثلاث مما يدل على أن هناك فروق بين القياسات الثلاث وسوف يستخدم الباحث اختبار اقل فرق معنوي LSD لإيجاد الفروق بين القياسات .

#### جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاث في الاختبارات المهارية باستخدام اختبار اقل فرق معنوي

الاختبارات	المجموعات	المتوسط الحسابي	قبلي	بيني	بعدي
استقبال الإرسال	قبلي	2.066		*1.133	*3.200
	بيني	3.200			*2.066
	بعدي	5.266			
الإرسال من الأعلى	قبلي	8.600		*2.00	*4.200
	بيني	10.600			2.200
	بعدي	12.800			
التمرير من أعلى	قبلي	6.733		*1.600	*3.733
	بيني	8.333			*2.133
	بعدي	10.466			
التمرير من أسفل	قبلي	6.600		*1.933	3.866
	بيني	8.533			*1.933
	بعدي	10.466			

يتضح من جدول (10) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والقياسات البينية لصالح القياسات البينية ، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي ، كما توجد فروق بين القياسات البينية والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي في جميع الاختبارات المهارية .



## جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسبة التغير	حجم التأثير (n <sup>2</sup> )
1	استقبال الأرسال	2.066	5.266	3.200	0.774	16.00	%154.9	0.948
2	الإرسال من أعلى	8.600	12.800	7.200	2.144	13.00	%48.8	0.923
3	التمرير من أعلى	6.733	10.466	3.733	0.883	16.32	%55.4	0.950
4	التمرير من أسفل	6.600	10.466	3.866	.351	42.56	%58.6	0.992

قيمة ت الجدولية عند مستوي (0.05) = 2.145

يتضح من جدول (11) ان قيمة ت المحسوبة دالة عند مستوي (0.05) في جميع اختبارات التوافق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياسات البعدية ، حيث تراوحت ما بين (13.00، 42.56) كما تراوحت نسبة التغير ما بين ( %48.8 ، %154.9 )

### مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث .

يتضح من جدول ( 8 ) والخاص تحليل التباين بين القياسات الثلاث ( القبلي - البيني - البعدي ) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث القبلي البيني والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ف ) المحسوبة ما بين ( 4.721 ، 321.440 ) لمتغيري سرعة الاستجابة والتوازن .

ويتضح من جدول (9) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات الثلاث في القدرات التوافقية باستخدام اختبار اقل فرق معنوي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البينية لصالح القياسات البينية ، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات

البعدية لصالح القياسات البعدية ، كما توجد فروق بين القياسات البينية والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية في اختباري ( التوازن - تقدير الوضع ) .

كما توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية في اختبار ( سرعة الاستجابة - التوافق ) .

كما توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية، كما توجد فروق بين القياسات البينية والقياسات البعدية لصالح القياسات البعدية في اختبار ( الربط الحركي ) .

كما يتضح من جدول ( 10 ) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في اختبارات القدرات التوافقية لصالح وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى القياس البعدى في القدرات التوافقية، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( 3.413 ، 29.436 ) لمتغيري سرعة الاستجابة والتوازن ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى ( 0,05 ) .

كما ، أنحصر متوسط القياس القبلي ما بين ( 2.066 ) وهي أصغر قيمة في متغير الربط الحركي ، ( 45.33 ) كأكبر قيمة في متغير التوازن لدى مجموعة البحث في متغير القدرات كما يتضح من جدول ( 11 ) والخاص بنسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث انحصرت نسبة التحسن في متغير القدرات التوافقية ما بين ( 9.678% ) كأصغر نسبة في متغير التوافق ، ( 60.7% ) كأكبر نسبة تحسن في متغير التوازن .

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات التوافقية قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من محمد صبحي حسانين (2003م) ( 13 ) كمال درويش وآخرون ( 1999م ) ( 12 ) علي أهمية إدراج تدريبات تنمية القدرات التوافقية في برامج إعداد وتدريب اللاعب المبتدئ ، كما أشار عبد الباسط جميل الأشقر ( 2001م ) ( 7 ) إلى أهمية تدريبات تنمية القدرات التوافقية بالنسبة للاعب المبتدئ في الوقاية من الإصابات الرياضية.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من شريف محروس (2001م) ( 5 ) ، شرين أحمد يوسف (2001م) ( 6 ) ، ستانسلو ، هينرك Satnislaw, Henryk (2001م) ( 22 ) ، حيث أشاروا إلى أن القدرات التوافقية تنمي من خلال تمرينات خاصة وموجة طبقا لمسار الأداء الحركي ، وهذا ما تم الالتزام به أثناء تطبيق البرنامج .

كما أشار كل من أحمد شادي النمر (2010م) ( 2 ) ، خالد رمضان و سوزان بدران محمد ( 2008م ) ( 3 ) ، خالد فريد زيادة ( 2007م ) ( 4 ) ، محمد لطفي السيد ( 2006م ) ( 16 ) ، عصام الدين عبد الخالق ( 2005م ) ( 9 ) ، عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب ( 2000م ) ( 8 ) إلى وجود علاقة وارتباط واضح بين تنمية القدرات التوافقية والمراحل السنية المبكرة و العمر البيولوجي وهذا يتفق مع اختيار الباحثة للمرحلة السنية ( 11 - 12 ) قيد البحث .

وهذا يتفق مع دراسة كل من أحمد شادي النمر (2010م) ( 2 ) ، خالد رمضان و سوزان بدران محمد ( 2008م ) ( 3 ) ، خالد فريد زيادة ( 2007م ) ، نيفين محمود حسين ( 2004م ) ( 18 ) ، أجنيشزكا جاداتش ( 2004م ) ( 20 ) علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية .

وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .

يتضح من جدول ( 13 ) والخاص تحليل التباين بين القياسات الثلاث ( القبلي - البيني - البعدي ) في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاث القبلي البيني والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ( ف ) المحسوبة ما بين ( 138.476 ، 606.402 ) لمتغيري الإرسال من أعلى والتمرير من أسفل .

ويتضح من جدول (14) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات الثلاث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البيني لصالح القياسات البيني ، كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي ، كما توجد فروق بين القياسات البيني والقياسات البعدي لصالح القياسات البعدي في جميع الاختبارات المهارية .

كما يتضح من جدول (15) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين

(22.511 ، 42.55 ) لمتغيري ،التمرير من أعلي و الإرسال من أعلي ، وهي دالة إحصائية عند مستوى ( 0,05 ) .

كما أنحصر متوسط القياس القبلي مابين (4.466) وهي أصغر قيمة في متغير استقبال الإرسال ، (15.33) كأكبر قيمة في متغير التمرير من أعلي لدى مجموعة البحث في المتغير المهارة قيد البحث

كما يتضح من جدول (16) و الخاص بنسب التحسن المئوية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث في اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث ، انحصرت نسبة التحسن في متغير المهارات الأساسية مابين (132.615% ) كأصغر نسبة في متغير التمرير من أعلي ، ( 415.66% ) كأكبر نسبة تحسن في متغير الإرسال من أعلي .

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية علي المهارات الأساسية قيد البحث ، بالإضافة إلي مراعاة المبادئ الاساسية للتدريب أثناء تطبيق البرنامج المقترح ، وكذلك أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية اليومية من التكرار والاستمرارية في الأداء والانتقال من السهل للصعب ومن المجهول للمعلوم ، ودمج تدريب المهارات الاساسية بتنمية القدرات التوافقية .

ويتفق ذلك مع المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أكدت علي ارتباط تنمية القدرات التوافقية بالمهارات الأساسية ، كما يتفق مع ما أشار إليه كل من أحمد شادي النمر (2010م ) (2) ، خالد رمضان و سوزان بدران محمد ( 2008م ) (3) ، خالد فريد زيادة ( 2007م ) (4)، محمد لطفي السيد ( 2006م ) (16) ، عصام الدين عبد الخالق ( 2005م ) (9) ، ستانيتوا هنرك Stanistaw & Henryk ( 2005م ) (22) ، هبة عبد العظيم ( 2005م ) (19)، اجنسكا جادك Agnieszka Jadach ( 2005م ) (20) ، تريسا زيوركر Zwlerko Teresa ( 2005م ) (26) نسرين محمود نبيه ( 2004م ) (17) ، فلاديمير لياخ ( 2001م ) (24) ، عبد الباسط جميل الاشقر ( 2001م ) (7)، علي ارتباط القدرات التوافقية بالأداء المهاري والمسار الحركي ، كما تعتبر القدرات التوافقية من أهم العوامل الضرورية لتنمية وتطوير الأداء المهاري للاعب ، كما أن القدرات التوافقية تؤثر تأثيرا قويا ومباشرا علي المستوي المهاري للاعب .

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي ( يوجد تأثير قوي للبرنامج المقترح علي بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث ) .

يتضح من جدولتي (12 ، 17) أن قوة تأثير البرنامج (ايتا 2) في القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (0,563 ، 0,895) وفي المهارات الأساسية قد تراوحت ما بين (0,600 ، 0,739) مما يشير إلى التأثير القوي للبرنامج على القدرات التوافقية وعلى المهارات الأساسية قيد البحث .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن البرنامج المقترح قد تم تقنيته بطرق علمية سليمة وصحيحة من حيث زمن الوحدة التدريبية واختيار التدريبات بعناية كبيرة وترتيب وتكرار التدريبات وكذلك الانتقال من السهل للصعب والانتقال من المجهول للمعلوم مما أدى إلى الارتفاع الكبير والملحوظ في القدرات التوافقية والذي كان له الأثر الفعال في تنمية وتطوير مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة .

ويتفق هذا مع ما أشار خالد فريد زيادة (2007م) (4)، محمد لطفي السيد (2006م) (16)، عصام الدين عبد الخالق (2005م) (9)، ستانيتوا هنرك Stanistaw & Henryk (2005م) .

(22)، هبة عبد العظيم (2005م) (19)، اجنسكا جاداك Agnieszka Jadach (2005م) (20)، تريسا زيوركر Teresa Zwlerko (2005م) (26) نسرين محمود نبيه (2004م)

(17)، فلاديمير لياخ (2001م) (24)، عبد الباسط جميل الأشقر (2001م) (7)، في فاعلية البرنامج المقترح في تنمية وتطوير القدرات التوافقية مما أدى إلى تنمية وتحسين المهارات الأساسية، وهذا يحقق الفرض الثالث الذي ينص علي :  
يوجد تأثير قوي للبرنامج المقترح علي بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث ) .

## الاستنتاجات والتوصيات .

### أولاً : الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وما تم أسفرت عليه النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، مما ساهم في ارتفاع وتطوير مستوى المهارات الأساسية قيد البحث .
- 2 - البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي الحالة البدنية للعينة قيد البحث .
- 3 - استخدام التدريبات المقننة بطريقة علمية سليمة له أثر إيجابي علي عينة البحث .

### ثانياً : التوصيات :

في إطار وحدود الدراسة ومن النتائج المستخلصة توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية على المراحل السنية المختلفة بالأندية في النشاط الخاص بالكرة الطائرة والألعاب الجماعية الأخرى .
- 2- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح .
- 3- توجيه اهتمام المدربين لاستخدام تدريبات القدرات التوافقية بحيث تكون ضمن محتوى برامج التدريب الخاصة بالفرق الرياضية التي يقومون بتدريبها وإعدادها .
- 4- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على المراحل السنية المختلفة .
- 5- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة في رياضات وألعاب مختلفة .
- 6- الاستفادة بإجراءات هذه الدراسة عند تفنين البرامج التدريبية في نشاط الكرة الطائرة .
- 7- ضرورة استخدام تدريبات القدرات التوافقية في الجزء الخاص بالإحماء داخل الوحدات التدريبية لمختلف المراحل السنية.

## المراجع العربية :

- 1- ابو العلا عبد الفتاح 1997م : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 2- أحمد شادي النمر ( 2010م ) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- 3- خالد رمضان محمد شاهين ، سوزان بدران محمد سليمان : ( 2008م ) : فاعلية برنامج مقترح للقدرات التوافقية وعلاقتها بالمستوي المهاري لدي لاعبات الكرة الطائرة تحت 14 سنة ، بحث منشور بحث منشور مجلة علوم وفنون كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، جامعة حلوان .
- 4- خالد فريد زيادة ( 2007م ) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفتي لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 5 - شريف محروس محمد قنديل : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصور
- 6 - شرين أحمد يوسف ( 2001م ) : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
- 7 - عبد الباسط جميل الأشقر ( 2001م ) : مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة العدد ( 42 ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- 8 - عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب ( 2000 ) : الأعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 9 - عصام عبد الخالق ( 2005م ) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات ) ط12 ، منشأة المعارف ، القاهرة ،
- 10-عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط1 ، دار المعارف ، الإسكندرية، 1999م
- 11 - عويس الجبالي ( 2001م ) : التدريب الرياضي والتطبيق ، ط2 ، دار G . M . S للنشر ، القاهرة

- 12- كمال درويش ، عماد الدين عباس ، أبو زيد محمد ، سامي محمد علي أحمد خليل (1999م) :رس المرمي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 13- محمد صبحي حسانين (2003م) :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربي ، ط 5 ، القاهرة .
- 14- محمد صبحي حسانين 2001م :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ط4
- 15- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم 1977:الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- 16- محمد لطفي السيد : الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2006م . 131 )
- 17- نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوي الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2004م)
- 18- نيفين حسين محمود (2004م) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- 19 - هبة عبد العظيم حسن (2005م) : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .



- 20- Agnieszka Jadach :Connection between particular coordination of Motor Abilities and Game Efficiency of Yong Femal Handball Player
- 21 – Juliskasa (2005) :Relationship of Motor Abilities and Motor Skills Import Gamed - Zak : Level of corrdination ability about efficiency of game of HenrykDuda football player
- 22- Teresa Zwieko( 2005 ): Motor co-ordination Level of young play Maker in Basketball Piotr Lasiakowski Beta Florkiewucz
- 23- Witkowski, Z (2005) : Cordination properties as criterion of forcasting of soccer players sport Achievement
- 24- Vladimir , Liakh(2001): Coordinativ abilities chapter (7) psycholo for Physical education,By,Au welleetal,Human rinetive, Champaign
- 25- Stanislws Zak (2000) : Effects of Diversified Motor Activity on the level Of motor fitness in children and youth from Cracow Poland, Journal of human Kinetiecs, volum 6,

## تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

\*م.د/ داليا محمد سيد هاشم

### المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى وصول اللاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي، ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية و المهارية والخططية

ويذكر عصام عبد الخالق(2005) أن التوافق العضلي العصبي إحدى القدرات البدنية التي تقوم على التناسق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي ، للنشاط الذي يتطلب الأداء الحركي فيه استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد

كما يذكر عويس الجبالي (2001) أن التوافق الحركي يعتمد على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة بفاعلية عالية ، وأن امتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداء المهارات بصورة دقيقة بل تجنب الأخطاء .

والقدرات التوافقية عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة ، للانجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية ، وتتنبق هذه القدرات من متطلبات الأداء الرياضي ، وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية .

وتعد القدرات التوافقية من الأسس الهامة التي لها دور أساسي في تحقيق أعلي مستوي ممكن من الأداء والانجاز ، وفقا للنشاط الرياضي التخصصي المرتبط بها ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بمجموعة من القدرات التوافقية تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس والتدريب انخفاض مستوى الأداء المهاري لكثير من اللاعبات و الطالبات ، وكذلك انخفاض مستوى القدرات التوافقية لهن مما يؤدي إلى صعوبة وتأخر قدرتهن على تعلم وأداء المهارات الأساسية ، وبعد مراجعة الباحثة للعديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت بالبحث والدراسة علاقة القدرات التوافقية ومدى تأثيرها على الأداء المهاري في الكرة الطائرة ، لاحظت قلة وندرة هذه الدراسات ، مما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة كمحاولة لإلقاء الضوء على تأثير تنمية القدرات التوافقية على المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

### أهداف البحث :

\* مدرس دكتور بقسم تدريب الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

يهدف هذا البحث إلى :

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية في الكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير استخدام البرنامج المقترح على عينة البحث في:  
أ- بعض القدرات التوافقية (التوازن - سرعة الاستجابة - تقدير الوضع - الربط الحركي - التوافق )  
ب- بعض المتغيرات المهارية ( الإرسال من أعلى - استقبال الإرسال - التمرير من أعلي- التمرير من أسفل)

#### فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعيدة لصالح القياسات البعيدة لعينة البحث في مستوي بعض القدرات التوافقية قيد البحث .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية والبعيدة لصالح القياسات البعيدة لعينة البحث في مستوي بعض المتغيرات المهارية قيد البحث .
- 3- يوجد تأثير للبرنامج المقترح علي بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية قيد البحث .

#### إجراءات البحث

##### أولاً : منهج البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البيئي - لبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .  
**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات فريق الكرة الطائرة ، بمنطقة أم القيوين التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة ، من مواليد (1995م، 1996م) والذي يخوض منافسات بطولة الدولة في الكرة الطائرة ، عام ( 2009 / 2010 ) ، حيث تراوح أعمارهن مابين (13 - 14) سنة بلغ عددهن (20) طالبة وتم استبعاد الطالبات المرضي والغير منتظمات ليصل العدد النهائي إلى (15) طالبة

##### وسائل جمع البيانات:

- 1 - المراجع العلمية والدراسات السابقة .
- 2 - المقابلة الشخصية (الخبراء ، المدربين ) .

3- الأجهزة ( ريستاميتير - ميزان طبي - ساعة إيقاف - كرات طائرة - ملعب كرة طائرة \_ شريط قياس )

#### 4 - الاستبيان.

- قامت الباحثة بتصميم (4) استبيانات لاستطلاع رأي الخبراء لتحديد مايلي .
- أ - أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث .
- ب - أهم مهارات الكرة الطائرة المرتبطة بالقدرات التوافقية قيد البحث .
- ج - اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث .
- د - اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث.
- و - التكرارات والنسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للتوزيع الزمني للبرنامج المقترح.

- ز - أهم الاختبارات التي يقيس القدرات التوافقية قيد البحث.
- ح - أهم الاختبارات التي يقيس المهارات الأساسية قيد البحث.

#### 5 - الاختبارات وتشمل:

اختبارات القدرات التوافقية.

- أ - اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن .
- ب - اختبار نيلسون للاستجابة الحركية لقياس القدرة علي سرعة الاستجابة .
- ج - اختبار رمي و استقبال الكرات لقياس القدرة علي تقدير الوضع.
- د - اختبار نط الحبل لقياس القدرة علي الربط الحركي.
- هـ - اختبار الدوائر المرقمة لقياس الدوائر المرقمة .

#### الاختبارات المهارية:

- أ - اختبار الإرسال لقياس دقة الإرسال من أعلي.
- ب - اختبار استقبال الإرسال لقياس القدرة علي استقبال الإرسال وتوجيهه للمعد في مركزي (2) ، (4) علي الشبكة .
- ج - اختبار التمرير من أعلي إلي الحائط لقياس القدرة والسرعة التي يستطيع بها اللاعب تمرير الكرة من أعلي إلي الحائط.
- د - اختبار التمرير من أسفل بالساعدين إلي الحائط لقياس القدرة والسرعة التي يستطيع بها اللاعب تمرير الكرة من أسفل إلي الحائط.

## المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية الآتية.

- المتوسط الحسابي . - الانحراف المعياري - الوسيط . - معامل الالتواء .
- معامل الارتباط . - اختبار (ت) لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات (T- Test) .
- نسبة التحسن . - اختبار قوة التأثير ( آيتا )

## الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وما تم أسفرت عليه النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث ، مما ساهم في ارتفاع وتطوير مستوى المهارات الأساسية قيد البحث .
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي الحالة البدنية للعينة قيد البحث .
- 4 - استخدام التدريبات المقننة بطريقة علمية سليمة له أثر إيجابي علي عينة البحث .

## The impact of the proposed training program for the development of some of the harmonic capacity

On some basic skills in volleyball

Introduction and research problem:

Sports training meaningful educational process based on scientific foundations designed to access the player to integration in athletic performance, and this is achieved through the development of various physical capabilities player and skill and tactical

The Issam Abdul Khaliq (2005) that the compatibility neuromuscular one physical abilities which are based on consistency between the work of the two devices muscular and nervous system, the activity that requires motor performance when using more than one muscle group at a time

As the Aweys Jabali (2001) that a synergy depends on the ability to hard and fast performance to varying degrees with high efficiency, and that player's possession of high compatibility capabilities not only help in the performance of accurate skills but avoid errors The capacity harmonic is Terms mobility and psychological general, to accomplish athlete can the individual way to control motor performance for all sports activities, and it emerges capacity requirements athletic performance, and determined the amount of ammunition capita accuracy and mastery of motor skills.

The harmonic capacity of the important foundations that have a key role to play in achieving the highest possible level of performance and achievement, according to the specialist sports activity associated with it, which is characterized by all sporting activity with a set of harmonic capabilities distinguish it from jealousy of other sporting activities.

I have noticed a researcher through its work in teaching and training the low level of performance skills for many of the players and students, as well as the low level of capacity harmonic them leading to difficulty and delays in their ability to learn and perform basic skills, and after reviewing the researcher for many research and previous studies on research and study the relationship harmonic capacity and its impact on the performance skills in volleyball, I noticed the lack of and the scarcity of such studies, prompting the researcher to carry out this study in an attempt to shed light on the impact of capacity development consensus on basic skills in volleyball.

Research objectives: -

This research aims to:

1 - design of the proposed training program for the development of some of the harmonic capacity in volleyball.

2 - to identify the impact of the use of the proposed program on the research sample:

A - some harmonic capacity (balance - the speed of response - to assess the situation - dynamic link - Compatibility)

B - some skill variables (transmission of the highest - receive transmissions -

scroll from the top - scroll down)

Hypotheses:

- 1 - There are significant differences between the measurements and intra-tribal and posterior for dimensional measurements of a sample-level research in some capacity under harmonic.
- 2 - There are statistically significant differences between the measurements and intra-tribal and posterior for dimensional measurements of sample in the skill level of some of the variables under consideration.
- 3 - There is the impact of the proposed program on some harmonic capacity and basic skills under discussion.

Search procedure first: Research Methodology: To achieve the objectives of the research and hypothesis researcher used experimental method tribal design of measurement - Interface - dimensional one experimental group.

The research sample: sample was selected search as intentional of students volleyball team, in Umm Al Quwain educational, United Arab Emirates, was born (1995 m, 1996) and who is running championships state in volleyball, in (2009/2010), ranging ages between (13 - 14) years reached their number (20) students were excluded female patients and others Mentzmat to reach the final number (15) student

And methods of data collection:

- 1 - scientific references and previous studies.
- 2 - personal interview (experts, trainers). (Annex 1)
- 3 - Hardware (Ristamitr - Medical balance - Stopwatch - volleyballs - volleyball court \_ a tape measure)
- 4 - the questionnaire.

The researcher design (4) questionnaires to solicit expert opinion to determine the following.

A - Most harmonic capacity associated with the basic skills in volleyball under discussion. (Attachment 2 a)

B - the most important volleyball skills associated with harmonic capabilities under discussion. (Attachment 2)

C - harmonic Aptitude Tests under discussion. (Attachment 3)

D - basic skills tests under discussion. (Attachment 4)

- Frequencies and percentages for expert opinions on the identification of the fundamental aspects of the distribution schedule for the proposed program (Attachment 5)

G - the most important tests that measure the harmonic capacity under discussion. (Attachment 6)

H - the most important tests that measure basic skills under discussion. (Attachment 7)

5 - Tests include:

Harmonic Aptitude Tests. (Attachment 5)

A - Jump over pins test to measure the balance.

B - Nelson test kinetic response to measure the ability to respond quickly.

C - throw and receive test balls to measure the ability to assess the situation.

- D - test rope to measure the ability to link motor.
- E - test numbered circuits for measuring circles numbered.

Tests of skill. (Attachment 6)

- A - test transmission to measure the transmission of the highest resolution.
- B - test receiver transmitters to measure the ability to receive and direct transmission of contagious in central (2), (4) on the network.
- C - test scroll from the top to the wall to measure the capacity and speed in which the player can pass the ball from the top to the wall.
- D - scroll down test Balsaeidin to the wall to measure the capacity and speed in which the player can pass the ball from the bottom to the wall.

: Statistical treatments:

The researcher used the following statistical treatments.

- Arithmetic average. - Standard deviation - a mediator. - Coefficient of convolution.
- Correlation coefficient.
- Percentage of improvement. - Test the strength of the effect (ETA)

Conclusions:

In light of the research objectives and the limits of the sample and the methodology used and the results were resulted researcher reached the following conclusions:

- 1 - the proposed training program has a positive effect in the harmonic capacity development under discussion, which contributed to the increase of the level of basic skills development under discussion.
- The proposed training program has a positive impact on the physical condition of the sample in question.
- 4 - Use of inhalers exercises in a scientifically sound manner has a positive impact on the research sample.