



Assessment of a suggested training program for some harmonize abilities of the performance level of some offensive skills in volleyball

Abdul- Razzaq Abdullah Ibrahim¹

Imam University College – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Training program
- Attack skills
- Harmonic capabilities

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract: -

The study aimed to:

- 1- Design a training program for the harmonic capabilities of volleyball players for applicants in Salah al-Din.
- 2- Knowing the effect of the differences in the training program on some consensual capabilities and their effect on the level of offensive skills for volleyball players in Salah al- Din .

The researcher used the experimental approach to design a propoach to design a proposed for some consensual capabilities and offensive skills in volleyball and the researcher used the single experimental group and the pre and post measurement , and the sample of the research was from (12) players in the province of Salahudin ,and through the results the researcher concluded that practicing the qualifying program it has a positive impact on improving and developing components of harmonic capabilities and offensive skills in volleyball , in addition to that there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the research sample in the components of harmonic capabilities and satirical skills in volleyball, with rates of progress between the pre and post measurements, the harmonic abilities ranged between (56,384-and 27,586) and the offensive skills also ranged between (15,77-7,964) and in favor of the post dimension

¹ Corresponding author: abdr.a@alimamunc.edu.iq Imam University College – Iraq.

تقييم برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية على مستوى اداء بعض المهارات

الهجومية بالكرة الطائرة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

ا.م.د عبد الرزاق عبد الله إبراهيم

كلية الامام الجامعة - العراق

الخلاصة

الكلمات المفتاحية

هدفت الدراسة الى :

- القدرات التوافقية

- المهارات الهجومية

- البرنامج التدريبي

1- تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة للمتقدمين في صلاح الدين
2- التعرف على اثر الفروق للبرنامج التدريبي على بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مستوى اداء المهارات الهجومية للاعبين
الكرة الطائرة في صلاح الدين .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة
واستخدم الباحث المجموعة التجريبية الواحدة والقياس القبلي والبعدي ، وكانت عينة البحث من اللاعبين المتقدمين في
محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (12) لاعبا ومن خلال النتائج توصل الباحث الى ان ممارسة البرنامج التأهيلي له
تأثير ايجابي على تحسين وتنمية مكونات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، اضافة لذلك وجود فروق
ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة
الطائرة ، مع وجود نسب في معدلات التقدم بين القياسين القبلي والبعدي تراوحت في القدرات التوافقية ما بين (56,384 -
و27,586) والمهارات الهجومية تراوحت ايضا ما بين (7,964-15,77) ولصالح القياس البعدي .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعد التدريب الرياضي عملية متكاملة لاكتساب واتقان المعارف الحركية لمختلف الفعاليات
الرياضية ، فهناك قدرات بدنية يتوقف عليها مستوى اللاعب حتى يتمكن من ضبط وتوجيه نشاطه
الحركي ومن هذه القدرات التي يطلق عليها العديد من الخبراء بالقدرات التوافقية وان هذه القدرات تساعد
الرياضي على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك اداء حركات تحت ظروف متغيرة ،
اي بمعنى وجود علاقة ارتباطية بين القدرات التوافقية ومدى تطور المهارات الحركية وعلى هذا النحو فإن
التداخل المتبادل بينهم يوضح مدى توقف مستوى كل منها على مستوى الاخر (عمر ، 2014 ، 8)
لقد شهدت الكرة الطائرة في السنوات الاخيرة تطورا علميا واسعا بحيث أصبحت تعتمد على اسس
ونظم تدريبية متطورة معتمدة على دراسات موضوعية لأجل الارتقاء بدقة اداء اللاعبين لدرجة تمكنهم من
تحقيق الانجاز الافضل خصوصا ان هذه اللعبة ذات حركات متعددة وتحتاج الى جهود كبيرة يقع على
اللاعب اثناء المنافسات أو التدريب اليومي خصوصا المهارات الهجومية كالضرب الساحق والارسال
الساحق اللذان اصبح العمود الاساسي في فعالية الكرة الطائرة لما تميز بالسرعة العالية والدقة في الاداء ،
كل هذه المتغيرات تتطلب من اللاعبين امكانيات بدنية ومهارية وخطيطة مما تستلزم متطلبات عالية من

التوافق وكلما كانت نوعية التوافق افضل وادق كان اسهمه في تحقيق هدف الحركة الذي سوف ينجز غير مجهد ، لذا ركز الباحث على جانب مهم وهو دراسة بعض القدرات التوافقية لأنها تعد مطلبا مهما لإنجاح الجانب المهاري اذ انها عبارة عن " قدرات مترابطة وكاملة بعضها البعض الاخر وتهدف الى تحقيق صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والاجهزة الوظيفية الداخلية للجسم وان القدرة على هذا الانسجام والتنسيق سيحقق للرياضي القدرة على التوافق والتناغم في ضبط الاداء الحركي للفعالية " (محجوب ، 1989، 80) ، من هنا تكمن اهمية البحث في تصميم برنامج تدريبي مقترح خاص بالقدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة للمتقدمين والتعرف على نسبة التحسين بين الاختبارين القبلي والبعدي 0

1-2 مشكلة البحث :

لا بد ان يمتلك اللاعبون قدرات معينة من التوافق ، اذ يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند الى جوانب تقنية لتنمية صفة المهارات الرياضية ، ومن ناحية اخرى فإن التدريب الرياضي الذي يستند الى برامج علمية ووسائل تدريبية حديثة تتوظف لتحسين مستوى القدرات التوافقية وبالتالي فإنها تسهم في تحسين مستوى المهارات الحركية للفعالية المراد تطويرها 0 ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لفعالية الكرة الطائرة لاحظ وجود صعوبات في مستوى اداء المهارات الهجومية لفعالية الكرة الطائرة للمتقدمين نتيجة ضعف التدريب على القدرات التوافقية أو ربما التركيز على نوع أو نوعين من هذه القدرات ، لذلك انتقى الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات التوافقية المناسبة والاكثر أهمية لمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة تمهيدا لتصميم برنامج تدريبي خاص لهذه القدرات التوافقية بهدف تحسين مستوى اداء اللاعبين 0

1-3 اهداف البحث :

هدفت الدراسة التعرف على :

- 1- تصميم برنامج تدريبي خاص بالقدرات التوافقية للاعبين الكرة الطائرة للمتقدمين
- 2- التعرف على اثر الفروق للبرنامج التدريبي لبعض مكونات القدرات التوافقية على مستوى اداء المهارات الهجومية للاعبين الكرة الطائرة في صلاح الدين

1-4 فروض البحث :

يفترض الباحث وجود فروق دالة احصائيا للبرنامج التأهيلي المقترح بين الاختبارين القبلي - والبعدي ولصالح الاختبار البعدي 0

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي الفرق المتقدمة للكرة الطائرة في صلاح الدين
المجال المكاني : القاعة الرياضية في المجمع السكني لمنشأة صلاح الدين

المجال الزمني : للفترة من 2024/2/5 - 2024/5/15

1-6 تحديد المصطلحات :

1- التأهيل : وهو عبارة عن اعادة الوظائف الجسمية الى طبيعتها بعد التعرض للإصابات المختلفة أو الامراض (خليل ، 1990 ، 201) 0

2- القدرات التوافقية : هي " العلاقة الوثيقة والمتداخلة فيما بين القدرات البدنية والقدرات الحركية وقدرات اكتساب المهارات الحركية بحيث ان اي ضعف أو هبوط في مستوى نوع معين من هذه القدرات سوف يؤثر سلبيا على القدرات الاخرى (راتب ، 1999 ، 282) 0

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 مفهوم القدرات التوافقية

2-1-2 المهارات الهجومية بالكرة الطائرة

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة الجمال (2008) :

تأثير القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئ هوكي الميدان 0

هدفت الدراسة الى :

- التعرف الى القدرات التوافقية الخاصة لرياضة الهوكي واستنتاج معادلات تنبؤ لمستوى الأداء المهاري بدلالة القدرات التوافقية الخاصة فيد البحث 0

توصل الباحث الى أهم القدرات التوافقية الخاصة للمرحلة السنية (9 - 12) سنة ، وتمثلت في (القدرة على تغيير الوضع ، القدرة على الربط الحركي ، القدرة على بذل الجهد المناسب ، القدرة الايقاعية ، القدرة على الاستجابة الحركية ، القدرة على التكيف على الاوضاع المتغيرة ، كما توصل الى ان هناك تأثير ايجابي للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المهارات الاساسية وتوصل الى مستويات معيارية للتنبؤ بمستوى الأداء الحالي والمستقبلي للمرحلة السنية (9-12) سنة

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث 0

3-1 مجتمع البحث وعينته : اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفرق المتقدمة بالكرة الطائرة في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (22) لاعبا وتم استبعاد اللاعب الليبرو البالغ عددهم (2) لاعب وبذلك بلغ العدد الاجمالي هو (20) لاعبا

3-2 تجانس عينة الدراسة :

قام الباحث بأجراء التجانس بين أفراد الدراسة قبل التطبيق في متغيرات (الطول ، العمر ، الوزن) للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لعينة الدراسة في متغيرات (الطول والوزن والسن) وقد تراوحت ما بين (2,232 - 1,175) مما يدل على ان العينة تمثل مجتمعا اعتداليا متجانسا في هذه المتغيرات 0

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات (الطول ، العمر ، الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	180,5	179	2,012	2,232
العمر	سنة	26	27	1,791	- 1,675
الوزن	كغم	80,5	78	2,915	2,058

3-3 تحديد أهم القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة :

لغرض تحديد اهم مكونات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في القياس والتقييم وعلم التدريب والكرة الطائرة لأجل استطلاع آرائهم وقد تضمنت الاستمارة على (14) قدرة و(3) مهارات هجومية ، وقد قام الباحث بدراسة نتائج الاستمارة وتحديد اهم القدرات التوافقية التي حققت نسبة اتفاق عالية علما ان الباحث له " الحق في اختيار النسب التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات (علاوي ورضوان ، 1979 ، 366-367) ، والجدول (2) يوضح ذلك 0

جدول (2) النسب المئوية لتحديد أهم القدرات التوافقية والمهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة

وفقا لآراء الخبراء والمختصين في هذا المجال

ت	القدرات التوافقية	نسبة الاتفاق	التأشير
1	القدرة على تغيير الاتجاه	100%	
2	القدرة على التوازن	55%	X
3	القدرة على الدقة	25%	X
4	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين	87%	
5	القدرة على التوافق الكلي للجسم	75%	
6	الادراك الحس حركي	25%	X
7	الاستجابة الحركية للذراعين	35%	X
8	الاستجابة الحركية	75%	
9	القدرة على التصور المكاني	12%	X
10	القدرة على التوقع الكلي للجسم	52%	X
11	القدرة على الربط الحركي	12%	X
12	بذل الجهد المناسب	50%	X
13	القدرة على مرونة المرونة	72%	X
14	القدرة الانفجارية لعضلات للذراعين	100%	
15	القدرة على التوازن الديناميكي	35%	X
16	الارسال الساحق	100%	
17	الضرب الساحق لجهات متعددة	100%	
18	الاعداد من الامام	100%	

يوضح الجدول (2) النسب المئوية للقدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، وقد تم اختيار القدرات التوافقية التي حصلت على نسبة (75%) فأكثر من نسبة آراء الخبراء والمختصين وهي كالتالي (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القدرة على تغيير الاتجاه ، التوافق الكلي للجسم ، القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين ، الاستجابة الحركية) ، والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة ايضا وهي كالتالي (الاعداد - الارسال الساحق - الضرب الساحق لعدة جهات) 0 كما واسفرت استمارة رأي الخبراء والمختصين في أهم الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة ملحق (2-3) التي اعتمد الباحث على اعلى النسب المئوية التي اشهرها الخبراء والمختصين وكما في الجدول (3) 0

جدول (3) النسب المئوية للاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة

النسبة المئوية	الاختبارات	القدرات التوافقية المهارات الهجومية بالكرة الطائرة
%100	الجري المكوكي	القدرة على تغير الاتجاه
%88	اختبار الدبني لمدة 30 ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
%100	رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين
%77	اختبار الجري على شكل (8)	القدرة على التوافق الكلي للجسم
%100	اختبار	الاستجابة الحركية
%100	اختبار رمي الكرة على الحلق	الاعداد من الامام
%100	اختبار الارسال الساحق لنقاط محددة	الارسال الساحق
%100	اختبار الضرب الساحق بالاتجاه المستقيم 0	الضرب الساحق

3-4 وسائل وادوات جمع البيانات

استعان الباحث بالوسائل والادوات التالية

- تحليل الدراسات السابقة مثل (دراسة جمال ابو بشارة ، 2010) ودراسة (فريد ، 2007)
- وضع برنامج تدريبي للقدرات التوافقية وترتيب تنفيذها بحسب درجة صعوبتها 0
- التعرف الى أهم الاختبارات المستخدمة (للقدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة) التي سيتم تطبيقها 0

- الاستعانة برأي الخبراء والمختصين في هذا المجال 0

3-5 اجراء الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة 0

- القياس القبلي: تم اجراء القياس القبلي لجميع اللاعبين البالغ عددهم (12) لاعبا بالكرة الطائرة في الفترة من 2024/2/8 ولغاية 2024/2/20 على القاعة الداخلية لمنتدى صلاح الدين 0
- تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي على لاعبي الكرة الطائرة البالغ عددهم (12) لاعبا واستغرق ذلك (8) ثمانية اسابيع في الفترة من 2024/2/24 ولغاية 2024/4/28 وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة (90) دقيقة واشتملت الوحدة التدريبية على الاجزاء التالية :

القسم التمهيدي	ويتمثل بالأحماء العام لجميع اعضاء الجسم بغرض تهيئتها من الناحية البدنية والفسولوجية للجزء الذي يأتي بعده
القسم الرئيسي	اشتمل على تمارين خاصة بالقدرات التوافقية وتمارين مهارية تخص المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وخططية ايضا وبشكل متنوع ومرتج لتحقيق الهدف
القسم الختامي	يشمل التهدئة وعلى تمارين استرخاء بهدف العودة الى الحالة الطبيعية

الجدول (4) يبين توزيع الحمل التدريبي خلال الثمانية اسابيع

الشهر	الاول							الثاني
	1	2	3	4	5	6	7	8
الاسابيع درجة الحمل								
حمل التدريب اقصى عالي متوسط	*	*	*	*	*	*	*	*
الزمن الاسبوعي	270	270	270	270	270	270	270	270
الاعداد المهاري	102	100	100	105	100	95	95	95
الاعداد الخططي	23	26	20	20	25	30	25	20
الاعداد البدني	65	60	60	55	55	55	60	65
القدرات التوافقية	35	35	40	40	40	40	40	40
الاحماء	30	30	30	30	30	30	30	30
التهدئة	15	19	20	20	20	20	20	20

3-5 الاسس التي التزم بها الباحث عند تنفيذ البرنامج :

* ملائمة محتوى التدريبات المقترحة لعينة البحث

* امكانية توفر الادوات التي تستخدم في تنفيذ البحث مع مراعات عوامل السلامة العامة لعينة البحث

* مراعات الفروق الفردية لعينة البحث بحيث تتلاءم مفردات البرنامج التدريبي للمستوى العام لعينة البحث

حرص الباحث على تقديم جدول يبين فيه توزيع الازمنة ونسبها للبرنامج التدريبي الذي يوضح كل

مفرداته ابتداء من الجزء الاعدادي وتنتهي بالتهدئة والجدول (5) يوضح ذلك 0

جدول (5) توزيع ازمنا ونسب جوانب الأعداد لثمانية أسابيع

الشهر	الزمن	الاول	الثاني	المجموع
جوانب الاعداد	زمن الاشهر	1080 ق	1080 ق	2160 ق
الاعداد البدني	النسبة	%22	%22	%22
	الزمن	240	240	480

المهاري	النسبة	%38	%36	%74
	الزمن	407	385	792
الخططي	النسبة	%8	%9	%17
	الزمن	92	100	192
القدرات التوافقية	النسبة	%24	%15	%39
	الزمن	150	160	310
الاحماء	النسبة	%11	%11	%22
	الزمن	120	120	240
التهدئة	النسبة	%7	%7	%14
	الزمن	74	80	154

3-6 الاسس العلمية للاختبارات :

3-6-1 معامل الصدق

للتحقق من الصدق استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية تم اختيارهم من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (10) لاعبين وقد تم تطبيق الاختبار الاول يوم الثلاثاء (2023/2/12) وبعد مرور سبعة ايام من تطبيق الاختبار الاول قام الباحث بإعادة الاختبار مرة ثانية على نفس المجموعة وذلك الثلاثاء (2023/2/18) واستخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون ليجاد معامل الثبات والصدق الذاتي والجدول (6) يوضح ذلك 0

جدول (6) يوضح معامل الثبات والصدق الذاتي بين الاختبارين للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الاول		القدرات التوافقية
		ع	س	ع	س	
0,88	0,78	1,496	16,325	1,808	17,281	القدرة على تغيير الاتجاه
0,93	0,88	0,117	2,183	0,144	2,25	الاستجابة الحركية
0,95	0,92	1,457	14,875	1,035	12,72	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
0,87	0,77	0,979	16,683	0,863	18,943	القدرة على التوافق الكلي
0,90	0,82	0,277	3,506	0,289	3,208	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين

يتضح من الجدول (6) معامل الثبات والصدق الذاتي للمجموعة التجريبية الاستطلاعية في الاختبار البعدي مما يدل على صدق الاختبار في قياس ما وضعت لأجله 0

جدول (7) لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة التجربة الاستطلاعية في اختبارات للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة

الصدق الذاتي	معامل الثبات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المهارات الهجومية بالكرة الطائرة
		ع	س	ع	س	
0,93	0,88	5,849	92,75	5,812	92,166	الاعداد
0,94	0,90	2,815	29,25	2,605	27,333	الارسال الساحق
0,94	0,90	3,195	49,25	3,369	40,916	الضرب الساحق لجهات متعددة

الجدول (7) يوضح دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الهجومية بالكرة الطائرة مما يدل على صدق الاختبار في ما وضعت لأجله 0

3-5 التجربة الرئيسية

بدأت التجربة الرئيسية يوم (الاربعاء) المصادف 2024/2/24 الى 2024/5/20 اذ قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث البالغة (12) لاعبا بعد اجري الاختبارات القبالية ودونها في استمارة البيانات المعدة ذلك وقد استغرق تنفيذ التدريبات لمدة (شهرين) وبواقع (ثلاثة وحدات تدريبية) اسبوعيا ولمدة (90) دقيقة في الوحدة التدريبية وعلى القاعة الداخلية في المجمع السكني في منشأة صلاح الدين 0

3-4 الوسائل الاحصائية :

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ،- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ، (التكريري والعيدي ، 1996 ، 101-310) 0

الاختبار البعدي - الاختبار القبلي

- نسبة التغيير = ----- X 100 (محمد توفيق ، 1998 ، 31)

الاختبار القبلي

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة نتائج القدرات التوافقية :

جدول (8)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة الخاصة بالفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في

في القدرات التوافقية

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	القدرات التوافقية
			ع	س-	ع	س-			
0,05	1,796	0,69	0,444	3,355	0,966	17,912	ثانية	اختبار الجري المكوكي	القدرة على تغيير الاتجاه
=		0,59	0,242	0,939	0,257	2,619	ثانية	اختبار نيلسون	الاستجابة الحركية
=		2,395	2,429	20,196	3,194	17,75	مرة	اختبار الدبني لمدة 30 ثانية	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
=		1,176	0,899	14,936	1,459	19,529	ثانية	اختبار الجري على شكل (8)	القدرة على التوافق الكلي للجسم
=		4,52	5,224	3,766	5,227	2,918	مسافة	رمي الكرة الطبية زنة (2) كغم	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين

من خلال الجدول (8) اظهرت نتائج الدراسة الخاصة بمقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاعبين الكرة الطائرة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في القدرات التوافقية (القدرة على تغيير الاتجاه ، الاستجابة الحركية ، القدرة على التوافق الكلي للجسم) ، والمبينة على التوالي (0,69 ، 0,59 ، 1,176) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,796) ، كما واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في (القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين ، القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين) وباللغة على التوالي (2,395 ، 4,52) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,796) ، ويعزو الباحث وجود الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات القدرة التوافقية الى ان البرنامج التدريبي السابق يحتوي الى طرق وتمارين تؤدي الى تحسن مستوى القدرات التوافقية بنسب ضئيلة وتحتاج الى وقت وجهد اكثر مقارنة بالبرنامج التدريبي المقترح الذي كان له الاثر الفعال في احداث التغيير والتطوير لقدرات اللاعبين الخاصة بالفعالية 0

3-4 عرض ومناقشة نتائج متغيرات اداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة :

جدول (9)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة الخاصة بالفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في

في المهارات الهجومية بالكرة الطائرة

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	اسم الاختبار	المهارات الهجومية
			ع	س-	ع	س-			
0,05	1,796	5,87	4,358	99,5	5,812	92,166	مرة	اختبار رمي الكرة على الحلق	الاعداد من الامام
		2,63	2,11	31,5	2,386	26,333	مرة	اختبار الارسال الساحق لمناطق مرقمة	الارسال الساحق
		1,935	4,549	45,583	4,119	40,666	مرة	اختبار الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم والقطري	الضرب الساحق

يوضح الجدول (9) ان نتائج الدراسة الخاصة بالمهارات الهجومية بالكرة الطائرة بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (5,87 - 3,63 - 1,935) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,796) عند مستوى دلالة (0,05) ويعزو الباحث سبب وجود فروق ذات دلالة احصائية الى ان التدريب المخطط الذي يعتمد على اسس علمية وبرنامج منظم يسهم في عملية التغيير 0

جدول (10) يوضح النسب المئوية لمعدلات التقدم بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات

التوافقية لعينة الدراسة

النسب المئوية لمعدلات التقدم	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	القدرات التوافقية
-25,698	13,55	17,912	القدرة على تغيير الاتجاه
14,067	20,196	17,75	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين
-23,589	936 و 14	19,529	التوافق الكلي للجسم
27,586	3,766	2,918	القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين
-65,384	0,939	2,619	القدرة على سرعة الاستجابة الحركية

يتضح من الجدول (10) ان النسب المئوية لمعدلات التقدم في القياس القبلي والبعدي في القدرات التوافقية والتي تتراوح ما بين (-23,586 ، 27,586) ، وقد تبين ان القدرة على سرعة الاستجابة الحركية قد حصلت على اعلى نسبة تغيير اذ بلغت (- 65,384) وهذا يؤكد أن الاستجابة الحركية للاعبين تلعب دورا رئيسيا في الأداء الحركي وتؤكد هذه النتيجة ان تحرك اللاعبين الى جهات مختلفة تسهم في سد الفراغات التي تحصل خلال المباراة نتيجة عمليات الدفاع والهجوم 0

ويتضح ايضا من الجدول (10) ان النسب المئوية لمعدلات التقدم في (القدرة على تغيير الاتجاه) قد حصلت على نسبة (- 25,698) وجاءت هذه الصفة بالترتيب الثاني وهذا يؤكد انها مكون هام في مختلف الانشطة الرياضية اذ انها تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها وكلما زادت القدرة على تغيير الاتجاه (الرشاقة) كلما استطاع اللاعب زيادة في سرعة ادائه وان معظم الحركات الرياضية تحتوي على مكونات القدرة على تغيير الاتجاه (عبد الحميد وحسانين ، 1997 ، 84) ، كما انها تسهم في انسيابية اداء الحركة والاحساس السليم للتحرك في الاتجاهات والمسافات داخل الملعب وكلها عوامل ضرورية للأداء الرياضي (عبد الخالق ، 2005 ، 179) كما وان لها علاقة بالتوافق الحركي للجسم مما جعل الترابط الحركي بينهما مهما في اداء المهارات المركبة مما يجعل اللاعبين من التحرك السليم وتقادي المناورات والخداع من قبل الفريق الخصم والتمكن من الدفاع عن الملعب في التوقيت المناسب وان تنميتها بشكل صحيح وعلمي يتفق مع اسلوب الاداء الحركي والمهاري في المنافسات والقدرة على اتخاذ القرار السليم وتنفيذه بصورة صحيحة (عزت ، 2007 ، 23) 0

ويتضح الجدول (10) ان القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والتي حصلت على نسبة في معدلات التقدم في القياس البعدي بلغت (23,586) هذا يدل على أهمية تنمية وتطوير عضلات الذراعين بالنسبة لمهارة الارسل الساق بالكرة الطائرة والتي يحتاجها في اغلب الاوقات من خلال التكرارات لمختلف الاتجاهات في عمليات الضرب الساق وهذا ما اكده (طه ، 200) بانها قدرة الجسم في انجاز حركة ما في اقل زمن ممكن وتعد ضرورية للإنجاز الناجح في اداء الحركات للضربات الاساسية وتعد القدرة الاكثر اهمية في هذه الرياضة (طه ، 2000 ، 19) ، وتعد القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والتي بلغت نسبة التغيير في معدلات التقدم (14,067) وهي حصلت على المستوى الاخير من بين القدرات التوافقية والتي تسمى بالقدرة العضلية المهمة والمميزة في اداء المهارات التي تتطلب قوة في عضلات الفخذ من اجل الارتقاء لأعلى ارتفاع يستطيع اللاعب الوصول اليه كما في مهارة الضرب الساق والتي تتميز بالقوة في اداء الحركات 0

جدول (11) يوضح النسب المئوية لمعدلات التقدم بين الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات

الهجومية بالكرة الطائرة لعينة الدراسة

النسب المئوية لمعدلات التقدم	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	المهارات الهجومية بالكرة الطائرة
7,964	99,5	92,166	الاعداد من الامام
15,77	31,5	26,33	الارسل الساق
12,068	45,583	40,66	الضرب الساق

يتضح من الجدول (11) ان النسب المئوية لمعدلات التقدم في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة تتراوح ما بين (7,964 و 15,77) ويعزو الباحث سبب هذا التغيير في معدلات التقدم الى ان اعداد البرنامج التدريبي كان على اسس علمية والاختبارات التي طبقت على عينة البحث كانت متوافقة مع المهارات التي تم اختيارها على سبيل المثال ان التطور الحاصل لمهارة الاعداد من الامام بالكرة الطائرة يرجع الى انها مهارة مركبة تتطلب توافق بين (النظر والذراع) اضافة الى التوافق بين اجزاء الجسم الاخرى وان الاختبارات المستخدمة بوجود الكرة والتي تعود للاعبين على الاحساس بالكرة والتي تؤدي بدورها الى خلق نوع من الترابط العالي بين النظر والعين وعضلات الذراعين 0) عبد الفتاح ، 1997 ، 205)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

من خلال الاطلاع على النتائج استنتج الباحث ما يلي :

1- ان البرنامج التدريبي كان له الاثر الايجابي على مكونات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة 0

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مكونات القدرات التوافقية والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة 0

3- وجود نسب في معدلات التقدم بين القياسين القبلي والبعدي تراوحت في القدرات التوافقية ما بين (56,384 - و 27,586) والمهارات الهجومية والتي تراوحت ايضا ما بين (7,964-15,77) ولصالح القياس البعدي

5-2 التوصيات :

يوصي الباحث ما يلي :

1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على فئات شبابية ونسائية كونهم يمثلون شريحة واسعة في المجتمع بشكل عام والرياضيين بشكل خاص

2- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية بحيث تتلاءم مع خصائص نمو الشباب 0

3- اعداد تمارين مركبة خاصة بالقدرات التوافقية وتطبيقها في البرامج التدريبية بحيث تتناسب من نوع الفعالية 0

4- اعداد دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة مع امكانية ربطها بالمهارات الاساسية والحركية المختلفة 0

المصادر العربية والاجنبية :

1- اسامة ؛ كامل راتب ؛

1- امين ، الخولي وآخرون : (1982) ، التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 0

- 2- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد : (1996) ،التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 0
- 3- النجار ، محمد عبد الوهاب : (1991) المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الملك فهد بن عبد العزيز ، الرياضي 0
- 4- طه ، معين محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي بريشة مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001 0
- 5- عبد الحميد ، كمال، حسانين ، محمد صبحي ؛ اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية والاعداد البدني وطرق القياس ، ط3، دار الفكر العربي ، 1997
- 6- علاوي ، محمد حسن ؛ علم النفس الرياضي ، الطبعة السابعة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994
- 7- عبد الخالق ، عصام الدين ؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة 12، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2005
- 8- عزت ، خالد فريد ؛ تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفني لناشئ رياضة الجودة ، رسالة دكتوراه ، مكتبة التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007 0
- 9- عبد الفتاح ، احمد ابو العلا ؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997

ملحق رقم (1)

م / استبانة آراء المحكمين

الأستاذ الفاضل المحترم .

تحية تربوية طيبة /

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات التوافقية على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة صلاح الدين) وبما انكم من ذوي الخبرة والدراية في هذا المجال ارجوا التقضل بقراءة نموذج من التمارين العلاجية وبيان مدى صلاحيتها للبرنامج الوقائي مع تعديل الفقرات التي تحتاج الى التعديل .

مع فائق الشكر والاحترام

/ الاسم الثلاثي /

/ اللقب العلمي /

/ مكان العمل /

الباحث

ت	القدرات التوافقية والمهارات الهجومية	تصلح	لا تصلح
1	القدرة على تغيير الاتجاه		
2	القدرة على التوازن		
3	القدرة على الدقة		
4	القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين		
5	القدرة على التوافق الكلي للجسم		
6	الادراك الحس حركي		
7	الاستجابة الحركية للذراعين		
8	الاستجابة الحركية		
9	القدرة على التصور المكاني		
10	القدرة على التوقع الكلي للجسم		
11	القدرة على الربط الحركي		
12	بذل الجهد المناسب		
13	القدرة على مرونة المرونة		
14	القدرة الانفجارية لعضلات للذراعين		
15	القدرة على التوازن الديناميكي		
16	الارسال الساحق		
17	الضرب الساحق لجهات متعددة		
18	الاعداد من الامام		