

## التوازن والتوافق الحركي وعلاقتها بمهارة أداء مهارة الإرسال بالوثب لدى لاعبي منتخب جامعة كوية بالكرة الطائرة

م.م. مه به ست أسود رشيد  
جامعة كوية/ سكول التربية الرياضية

الإرسال بالوثب للاعبي منتخب جامعة كوية .

واشتملت عينة البحث على لاعبين الكرة الطائرة لمنتخب جامعة كوية والبلغ عددهن (١٦) لاعبا واستخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة وأجراء اختبارات على التوافق والتوازن والاختبار الإرسال بالوثب وتم استعمال عدد من الأجهزة والأدوات ووسائل لجمع البيانات و معالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وبعد الحصول على النتائج، وتم مناقشتها بأسلوب علمي مدعوم بالمصادر لتحقيق أهداف البحث وثبات فرضيته.

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ظهرت علاقة غير معنوية بين التوافق للعين و الذراعين و دقة مهارة الإرسال بالوثب لعينة البحث.

### ملخص البحث

أن الاهتمام باعداد اللاعب متكاملأ من جميع النواحي بالأخص التركيز على التوافق والتوازن الحركي سوف يجعل اللاعب يتمتع بقدرة عالية على إمكانية أداء المهارات الأساسية لكون جميع الحركات التي تؤديها اللاعب ناتجة عن عمل العضلة واحدة أو مجموعة عضلية في الأسيان يتطلب الأمر أشتراك مجاميع عضلة عديدة وسيطرة وتنظيم على حركات ثبات الجسم أما في الحركة أو من الثبات من خلال قدرة اللاعب على التوازن والأرتكاز وكذلك تنظيم اداء الحركية أثناء اللعب.

### يهدف البحث إلى :

١- التعرف على التوافق والتوازن الحركي لدى عينة البحث .

٢- التعرف على نوع العلاقة بين التوافق والتوازن الحركي بمستوى دقة الأداء مهارة

- اجراء اختبارات دورية للقدرات الحركية المبحوثة من قبل المدربين .
- ضرورة زيادة حجم التدريبات للتوافق العين والذراعين بدقة مهارة الارسال بالوثب لعينة البحث .
- إجراء دراسات المشابهة على بقية القدرات الحركية و المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

- ظهرت علاقة معنوية بين التوازن الحركي و دقة مهارة الارسال بالوثب لعينة البحث .
- على ضوء الاستنتاجات يوصل الباحث بما يأتي :
- تعميم النتائج هذه الدراسة على عينة البحث .
- ضرورة الاهتمام بالصفات الحركية بصورة عامة والتوافق والتوازن بصورة خاصة لدى فرق الكرة الطائرة .

### **The balance and the kinetic compatibility and their relation to the accuracy of the performance of the skill of sending a jump in the players of the University of koya vollyeball**

#### **Mabast Aswad Rashid**

That the attention to prepare the player is integrated from all aspects, especially focusing on the compatibility and balance of motor will make the player to prevent the ability to high ability to perform the basic skills that all movements performed by the player result from the work of muscle or muscle group in the original requires the involvement of multiple muscle groups and control and organization on the Movements of the body's stability either in motion or

stability through the ability of the player to balance and focus as well as regulate the performance of the movement during the game.

The research aims to:

- 1 - Identification of the compatibility and kinetic balance in the research sample.
- 2 - To identify the type of relationship between compatibility and balance of the movement level of accuracy of performance of the skill of sending the jump to the players of the University of Koya.

The study sample included the volleyball players of the Koya University team. The number of players was 16 and the researcher used the descriptive method in the method of interconnectivity.

The research sample was chosen in a deliberate manner and tests were conducted on compatibility and balance. The appropriate statistical means and after obtaining the results, and were discussed in a scientific way supported by sources to achieve the objectives of research and prove its hypothesis.

In light of the results of the research, the researcher reached the following conclusions:

- Individuals enjoy the research sample to a certain degree and level in the variables (kinetic balance and motor compatibility and performance accuracy of the skill of transmission by jump.
- There was a significant relationship between the compatibility of the eye and the two men and the accuracy of the skill of sending the jump to the sample of the research.
- There was a significant relationship between the compatibility of the eye and arms and the accuracy of the

على لاعبي الكرة الطائرة أن يمتلك قدرات حركية عالية ملائمة للعبة من أجل التعامل مع حالات اللعب المختلفة أثناء المبارات، لانه توفير والقدرات البدنية تعد شرطاً اساسياً ومهماً، فهي ركيزة اساسية الذى تبنى عليه المهارات المختلفة بكفاءة عالية وخاصة

skill of sending the jump to the sample of the research.

- There was a significant relationship between the kinetic balance and the accuracy of the skill of sending the jump to the sample of the research.

In the light of the conclusions, the researcher will arrive at the following:

- Mainstream the results of this study on the sample of the research.
- The need to pay attention to the characteristics of mobility in general and the compatibility and balance in particular in the volleyball teams.
- Conduct periodic tests of the motor abilities detected by the trainers.
- The need for frequent exercises for eye alignment and arms of the jumper transmitter for sample research.
- Conducting similar studies on the rest of the motor skills and basic skills of volleyball.

#### ١- التعريف بالبحث:

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الكرة الطائرة من أنجح وأكثر الألعاب التنافسية وترويجية في العالم، التي تمتاز ممارستها بالإثارة والفاعلية نظراً لكثرة مهاراتها الحركية وسرعة ادائها. لذا يتوجب

وابتعد تماماً عن تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها ، لذلك يجب على المدرب أن يركز أو يهتم بكل الجوانب من الناحية التدريبية في كل مجالات في ناحية(البدني ، مهاري ، خططي ، .....).

كما تعد الكرة الطائرة من الألعاب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب التوافق الحركي بالشكل الجيد من أجل إتقان المهارات الحركية بشكل أفضل و دقيق ومن هذه المهارات الإرسال بالوثب والتي تعد إحدى المهارات الهجومية ، وقد يستخدمون أكثرية اللاعبين في الكرة الطائرة ، و عامل الحاسم للفريق لاحتراز النقطة مباشرة .

من هنا تكمن أهمية البحث في التعرف نوع العلاقة بين التوافق والتوازن الحركي بمستوى الأداء مهارة الإرسال بالوثب لدى العينة البحث. من أجل الوصول الى الحلول العلمية والموضوعية ولغرض الاستفادة منها مستقبلاً وكذلك الارتقاء بمستواهم الحركي نحو الأفضل

#### ١-٢ مشكلة البحث :

أن الأهتمام باعداد اللاعب متكاملأ من الجميع النواحي بالأخص التركيز على التوافق والتوازن الحركي سوف يجعل اللاعب يتمتع بقدرة عالية على إمكانية أداء المهارات الأساسية لكون جميع الحركات التي تؤديها اللاعب ناتجة عن عمل العضلة واحدة أو مجموعة عضلية في الامكان ان يتطلب

مهارة الضربة الهجومية والدفاعية، اذ ان هذه اللعبة أخذت نصيباً وافراً من الاهتمام المتزايد من خلال زيادة عدد البطولات العالمية على مدار العام وهذا ما دعى الاتحاد الدولي للكرة الطائرة الى تشريع عدة قواعد قانونية للعبة لكي يجعلها اكثر إثارة وتشويقاً.

لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي تتميز بطابع خاص ويميزها عن باقي الألعاب نظراً لطبيعة الأداء الحديث في اللعبة وكنتيجة للتعديلات والتغيرات التي حدثت على قانون اللعبة، وإنها تحتاج إلى أعداد البدني يشمل كل من السرعة والقوة... الخ وفضلا عن حاجتها إلى أعداد مهاري وخططي ونفسي.<sup>(١)</sup>

إن الوصول الى المستويات العليا في لعبة الكرة الطائرة يتطلب توافر عدة مقومات هامة لدى المدرب، منها التكامل بين المعرفة وتطبيقاتها العملية بالأستناد على الأسس العملية للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي لذا يقع على عاتق مدرب لعبة الكرة الطائرة مسئولية إعداد اللاعب الأعداد (المتكامل والشامل)المبني على أسس علمية ، ولهذا يجب أن يؤهل لذلك من خلال الإلمام بمتطلبات اللعبة من الناحية العلمية والعملية، حيث لا فائدة قصوى من معرفة معلومة بدون القدرة على تطبيقها في مجال المحكي. في الحقيقة أن التدريب الحديث قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مذهلاً

هو بالأخص عند أداء مهارة الإرسال بالوثب مما جعل الباحث ان يخوض هذا الموضوع و إمكانية وصول الى الاجابة تساؤلات الاتية -  
- مانوع العلاقة بين التوافق و الإرسال بالوثب للاعبى منتخب جامعة كوية .

- مانوع العلاقة بين التوازن و الإرسال بالوثب للاعبى منتخب جامعة كوية .

#### ١-٣ اهداف البحث :

١- التعرف على توافق والتوازن الحركي لدى عينة البحث .

٢- التعرف على نوع علاقة بين التوافق والتوازن الحركي بمستوى دقة الأداء مهارة الإرسال بالوثب للاعبى منتخب جامعة كوية .

#### ١-٤ فرض البحث:

وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق والتوازن الحركي بدقة اداء مهارة الإرسال بالوثب للاعبى منتخب جامعة كوية .

#### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري :- لاعبي منتخب جامعة كوية بالكرة الطائرة .

١-٥-٢ المجال المكاني :- قاعة سكول التربية الرياضة بجامعة كويه .

١-٥-٣ المجال الزماني :- ٢٠١٥/١١/١١ الى ٢٠١٦/٥/١١ .

الأمر أشتراك مجاميع عضلية عديدة وسيطرة وتنظيم على حركات ثبات الجسم أما في الحركة أو من الثبات من خلال قدرة اللاعب على التوازن والأرتكاز وكذلك تنظيم اداء الحركية أثناء اللعب.

تتمثل المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة مجموعة في الحركات الهادفة سواء كانت الحركات بسيطة (مفردة)أو المركبة ، تحتاج الى أدائها في جميع المواقف للعبة تقريباً والتي تتطلب اللعب وتمثل الغرض الأساسي من الأداء هذه الحركات في الوصول الى أفضل النتائج مع الأقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب الكرة الطائرة إيجادة تامة، وكذلك عدم ثبات طريقة تكرار الأداء الحركي في اللعبة كرة الطائرة ، مع كثرة تنوع مواقع اللعب الغير متوقعة غير انها تساعد في زيادة تنمية وتطوير درجة كفاءة الجهاز العصبي مع السرعة العضلية ، لأن الحواس تلعب دوراً هاماً في تحقيق الوصول إلى المستويات العليا في هذه اللعبة ، ومن خلال ملاحظة الباحث في لعبة الكرة الطائرة كونه لاعبا لهذه اللعبة ومدربا، قد لاحظ بأن بعض المدربين قلة اهتماماتهم بصفات الحركية كباقي الصفات البدنية بشكل العام و خصوصا التوافق والتوازن الحركي اثناء الوحدات التدريبية .و هذا ما انعكس على الاداء لاعبي منتخب جامعة كوية لقاءات

## ٦-١ تحديد مصطلحات

وقد عرفها كل من (قطب وغانم، ١٩٨٥) بأنها "قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة سواء كانت تمرينات قوة أو مطاولة أو سرعة أو رشاقة أو عودة الوظائف العضوية إلى حالتها الطبيعية في أسرع وقت ممكن بعد الأنتهاء من المجهود"<sup>(٣)</sup>

### ٢-١-٣ التوافق الحركي:

يعني التوافق الحركي "قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضلتين مختلفتين أو أكثر في إتجاهين مختلفين في وقت واحد"<sup>(٤)</sup>. أو هو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمية مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط"<sup>(٥)</sup> ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز

الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل و إدراك الحركي أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية و مدى قدرتها على تنظيم و تنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة...وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة و إن عمليات التوافق

١-٦-١ التوافق الحركي : صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية وكثير من الأحيان يطلقون على الرشاقة صفة جامعة للصفات الحركية. (١)

١-٦-٢ التوازن الحركي :بان التوازن " يعني أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات واثناء أداء الحركة."<sup>(٢)</sup>

### ٢- الدراسات النظرية والسابقة:

#### ١-٢ - الدراسات النظرية:

#### ٢-١-٢ مفهوم الصفات الحركية:

هناك العديد من المفاهيم التي تدخل في ضمن مفهوم القدرات أو الصفات الحركية والتي تبدو في ظاهرها متباينة إلا أنها تلتقي في المضمون، فقد أصبح من الصعب حصر هذا المفهوم وتحديده لأنه يشمل الفرد من جميع نواحه من حيث، المفهوم النفسي والبدني والاستعداد الرياضي لتحقيق المتطلبات الخاصة بالألعاب الرياضية"<sup>(١)</sup>.

وان الصفات الحركية هي "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية وكثير من الأحيان يطلقون على الرشاقة صفة جامعة للصفات الحركية"<sup>(٢)</sup>.

المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن خطه الشاقولي عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والبسيطة من خلال استخدام خاصية القصور الذاتي وسلامة الحواس المسؤولة عن الأوامر التي تأتي من الدماغ وإضافة إلى ذلك يجب السيطرة على حركات الجسم بأنواعها وبوجود تأثيرات قوى خارجة عن مركز ثقل الجسم سواء كان مستمر بالحركة أو ثابت. إن التوازن لا يأتي اعتباطاً وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة ، وهذا ما نلاحظه عندما يتعلم الطفل المشي نجدة في البداية يتعثر بخطواته وذلك لضعف توازنه ولكن بتكراره لمحاولة المشي نجده يقوم بأداء حركات المشي بصورة صحيحة وبثبات وان من شروط التوازن هو كبر قاعدة الاستناد وسعتها وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطة الشاقولي ، إذا التوازن هو (هو قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة .

هناك ثلاث أنواع للتوازن وهي<sup>(٢)</sup> .:

- ١- التوازن المستقر: إن هذا التوازن يحدث كلما كبرت قاعدة الاستناد أو القاعدة تكون بأكثر من ثقل الجسم عن الأرض
- ٢- التوازن المستمر : يكون التوازن مستمرا كلما كبرت قاعدة الارتكاز واقترب

الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة إحتلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين<sup>(١)</sup>

## ٢-١-٤ أنواع التوافق الحركي :

٢-١-٤-١ التوافق العام:- وهو قدرة المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص<sup>(٢)</sup>.

٢-١-٤-٢ التوافق الخاص:- وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب الأداء بفاعلية خلال التدريب و المنافسات<sup>(٣)</sup>. ومن طرائق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي:-

١-البعد العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.

٢-أداء المهارات بلطرف العكسي.

٣-تقييد سرعة و إيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.

٤-زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.

٥-الأداء في ظروف غير طبيعية .

٢-١-٥ مفهوم التوازن<sup>(١)</sup>:

إن معنى التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف

## ٢-١-٦ أهمية و المميزات مهارة الإرسال

### بالوثب :-

ترجع أهمية الإرسال بالوثب أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي ، حيث ان الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به . فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بالوثب بطريقة جديدة والدقيقة<sup>(٣)</sup>، يكون الإرسال باوثب هو أكثر صعوبة في إتقان جميع أنواع الإرسال الأخرى لأنه يتضمن ليس فقط تقنية صحيحة في ادائه كما في الإرسال من الأعلى ، و لكن أيضا تزامنا صحيحا في الوثب . ويمكن للإرسال بالوثب أن يضيف قوة للإرسال و يجعله أكثر صعوبة لدى المنافسي التعامل معه . ويجب على للاعبين أداء الإرسال بالوثب ، و تشجيعهم على تعلمه ، مما يعمل على تحسين أدائهم في مهارتي الإرسال من الأعلى و الضرب الساحق أيضاو يكون قذف الكرة الجيد حيويا في التنفيذ الإرسال بالوثب . والكرة التي تقذف لاعلى أو لاسفل أو للامام بشكل أكثر مما ينبغي فانها سوف تؤدي الى متابعة المرسل الى قذفه والتحرك خارج وضعه الصحيح لما قبل الملامسة<sup>(٤)</sup>.

مركز ثقل الجسم من الأرض .ويتطلب إحداث التوازن قاعدة استناد كبيرة وزيادة كتلة الجسم

## ٢-١-٦-١ يمكن تصنيف التوازن إلى

### نوعين رئيسيين هما :

التوازن الثابت: وهو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم ويعرف بأنه "الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة.

-التوازن المتحرك: ويطلق عليه التوازن الدينامي أو الحركي وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرفه ، بأنه " القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة<sup>(١)</sup>

ويعد التوازن المتحرك أحد عناصر اللياقة المهمة في الأنشطة الرياضية بصورة عامة ولعبة كرة الطائرة بصورة خاصة وتظهر أهمية في كافة النواحي البدنية والمهارية والخطية التي يؤديها اللاعب إذ يشير " بأنه تعد الحالة البدنية بمقوماتها وعناصرها المتنوعة المؤشر الهام لهبوط أو فقدان اللاعب لفورمته الرياضية، فبدون إعداد بدني سليم لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهارات بالدقة والتكامل وبالتالي لن يتمكن من تنفيذ خطط اللعب بالطريقة الناجحة والمؤثرة<sup>(٢)</sup>



## ٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-٢-١ دراسة : رنا شهاب أحمد (٢٠١١) (١)

عنوان البحث "تمريبات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة" وهدفت الدراسة اعداد تمريبات مقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة ، التعرف على تأثير التمرينات المقترحة لتطوير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة ، التعرف على نسبة التطور في التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.

اما الافتراضات الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطوير التوافق الحركي ومستوى اداء مهارة خطوات الدفاع بكرة السلة ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة ، وإستنتاجات دراسة هناك نسبة تطور في متغير التوافق الحركي وتأثيره على مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع قيد الدراسة.اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، إذ تم اختيار لاعبي نادي الشهيد اوهان الرياضي بكرة

السلة وعدددهم (٩) لاعبين.التمرينات المقترحة لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق ومدى تأثيره في مستوى أداء مهارة خطوات الدفاع.

٢-٢-٢-٢ دراسة صريح عبد الكريم أفضلي - ٢٠٠١ (١) " علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع "

هدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، واستخدام الباحث المنهج الوصفي وتم إختبار عينة عشوائية من طلبة الجامعة بغداد، وعدددهم ١٠ طالباً، وتم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط كوسائل إحصائية، وقد استنتج الباحث وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض الموانع والقدرة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الحركي والرشاقة والسرعة"

### ٣- إجراءات البحث:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمة مع طبيعة ومشكلة البحث.

#### ٣-٢ عينة البحث

تكون عينة البحث من لاعبي منتخب الجامعة كوية بالكرة الطائرة للعلم الدراسي

لأهداف لأهداف البحثية . فبدونها يتعثر أي بحث في إستخلاص النتائج المطلوبة .  
٣-٥-١ يتكون الأجهزة والأدوات من ما يلي :-

- ١- الصافرة ٢- ملعب الكرة الطائرة القانونية ٣- الكرة الطائرة
- ٤- ساعة إيقاف لقياس زمن ٥- شريط القياس ٦- كرات التنس لقياس توافق
- ٧- إستمارة إستبيان ٨- مصادر والمراجع العلمية ٩- الأختبارات والقياس
- ١٠- إستمارة نتائج الأختبارات ١١- شريط لاصق الملونة . ١٢- وسائل الإحصائية .
- ١٣- قلم ماجك .

### ٣-٥-٢ الأجهزة المستعملة في البحث:

- ١- حاسبة الكترونية وكومبيوتر .
  - ٢- ساعة توقيت عدد (٢) .
- ### ٣-٥-٣ الأختبارات البدنية المستعملة :
- اختبار رمي واستقبال الكرات<sup>(١)</sup>
- \* الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العينين و الذراعين
- \* الأدوات : ٢٠ كرة تنس ، حائط له ارتداد خط يرسم على بعد ٥م من الحائط .
- \* مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي :
- 1-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

(٢٠١٥-٢٠١٦) ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٦) لاعباً وتم استبعاد (٤) لاعبا بسبب تعرضهم للاصابة وعدم الالتزام، علماً بأن عينة البحث تمثل (٢٨,٥٧%) من مجتمع البحث<sup>(١)</sup>.

### ٣-٤-٤ وسائل جمع البيانات :-

٣-٤-١ تم إستخدام وسائل جمع البيانات الأتية :-  
-المصادر والمراجع - الدراسات المشابهة  
-تحليل المحتوي - الاستبيان-الأختبار والقياس .

### ٣-٤-٢ تحديد إختبارات

لغرض تحديد أهم الاختبارات الملائمة للبحث قام الباحث بتنظيم استمارة إستبيان تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب الرياضي و الاختبارات والقياس- الكرة الطائرة ) لأخذ آرائهم في تحديد أهم الاختبارات ، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر" وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات.

٣-٥-٥ الأجهزة والأدوات والوسائل مساعدة :-  
تحد الأجهزة وأدوات البحث من الوسائل الأساسية التي لا بد لأي باحث أن يعتمد عليها من أجل التوصل الى نتائج المطلوب تحقيق

### شروط الاختبار:

- ١- يؤدي الاختبار بدون حذاء .
  - ٢ - يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط .
  - ٣- تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.
  - ٤- تعطي للمختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلها.
- التسجيل: يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات<sup>(١)</sup>

### الاختبار دقة الارسال بالوثب<sup>(٢)</sup>:

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة الارسال(التموج أو الساحق ) بالكرة الطائرة لبرماخ (Birumbach)
- الادوات المستخدمة :
- ملعب الكرة الطائرة ، حبل ، كرات ، استمارة التسجيل للمحاولات .

### وصف الاداء :

- يثبت حبل على ارتفاع (١،٢٢) م من نهاية الشبكة ثم يقف اللاعب خلف خط النهاية الملعب في منطقة الارسال ، و يرسل الكرة بالنوع المعين من الارسال بحيث تمر الكرة بين الحبل والشبكة وتسقط في منطقة ال (١،٨٣) م من النهاية نصف الملعب المقابل .

- 2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
  - 3- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
  - ٤- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.
- \* التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي إن الدرجة النهائية (20) درجة

### الاختبار التوازن الثابت (وقوف اللق).

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن بالوقوف على قدم واحد
- \* الأدوات : ساعة توقيت.و شريط لاصق للتحديد .
- \* مواصفات الأداء :

- ١- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى على الجانب الداخلي لركبة الرجل التيقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط.
- ٢- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون ان يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

- ٣-٧-١ الصدق الأختبار :-
- تم إستخدام هدف المحتوى وذلك من خلال عرض الأختبارات على مجموعة من خبراء والمختصين في مجال التدريب والقياس تقويم الكرة الطائرة وكذلك وأفق مختصين على الأختبارات التي عرضنا عليهم .
- ٣-٧-٢ ثبات الأختبار :-
- للتأكيد من ثبات الأختبار ثم إستخدام طريقة الإيعادة الأختبار حيث تم الإيعادة للأختبار بعد (٢) أيام على أسس ماتقدم ثم إستخراج معامل إرتباط بين الأختبارين أول والثاني ، تبين أن جميع الأختبارات تستمتح بدرجة ثبات عالية ، وهذا يدل على ثبات الأختبار.
- ٨- التجربة الرئيسية:
- وتم إجراء الاختبارات في اليومين على عينة البحث وفقا للخطة الزمنية المقررة والمؤرخة -٢١-٢٠/١/٢٠١٦، كما يأتي اليوم الأول إجراء البدنية وهي (اختبار التوافق الحركي العين مع الذراع (رمي واستقبال الكرة) و الاختبار التوازن الثابت (وقوف اللقنق) واليوم الثاني الاختبارات المهارية (اختبار الارسال بالوثب).
- ٣-٩ الوسائل الإحصائية :
- تم استخدم نظام ( SPSS ) في تحليل النتائج وكما يأتي .
- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

- يعطي للمختبر (١٢) محاولة مقسمة كالآتي (٦) محاولات متتالية ثم نعطي راحة مناسبة (٦) ثم محاولات اخرى .
- يمنح اللاعب (٣) درجات إذا مرت الكرة بين الحبل والشبكة دون ان تلمس أو الشبكة الحبل و تسقط في المنطقة ال (١,٨٣) م من النهاية الملعب .
- يمنح الدرجة واحدة إذا مرت الكرة فوق الحبل وسقط في منطقة (١,٨٣) م ، تحتسب فاشلة إذا لامست الحبل أو الشبكة وتكون الدرجة النهائية من (٣٠) لاحسن (١٠) محاولات (٢)
- ٣-٦ التجربة الأستطلاعية :-
- تم إجراء تجربة إستطلاعية بمساعدة فريق العمل(\*) على اللاعبين من العينة البحث بتاريخ(٧/١٢/٢٠١٦) وكان الهدف من هذه التجربة :-
- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الأختبارات الصفات البدنية والهارية.
- تعرف فريق العمل المساعد على كيفية العمل وطريقة التسجيل .
- معرفة الفترة الزمنية لأداء إختيار من الأختبارات الصفات البدنية و المهارية فيه الدراسة .
- التعرف على التسلسل المناسب لإجراء الأختبارات .
- ٧- الأسس عملية للأختبارات :-

٤- عرض و تحليل النتائج :

٤-١ عرض وتحليل مستوى متغيرات قيد البحث .

جدول (١) بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الاحصائية المتغيرات
١,٧٤٦	١٢,٦٢٥	التوافق بين العينين و الذراعين
١٢,٥٠٠	٣٣,٦١٢	التوازن (لقلق)
٢,٢٣٢	٢٠,٠٦٢	الارسال بالوثب

الحسابي و الانحراف المعياري في التوازن ( اللقلق) (٣٣,٦١٢ ، ١٢,٥٠٠) و انما في الارسال بالوثب (٢٠,٠٦٢ ، ٢,٢٣٢)

يتبين في جدول رقم (١) ان وسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق بين رجل والعين (١٠,٣٣ ، ٦,٥٣١) ، وكما للتوافق بين ذراع والعين (١٢,٦٢٥ ، ١,٧٤٦) و وجد وسط

٤-٢ عرض و تحليل الارتباط التوافق والتوازن الحركي والمهارة الارسال بالوثب .

٤-٢-١ عرض و تحليل الارتباط التوافق والتوازن الحركي والمهارة الارسال بالوثب .

جدول (٢) بين العلاقة بين توافق العين و الرجلين والتوافق العين والذراعين والتوازن الحركي

(القلق) مع الارسال بالوثب لدى عينة البحث

دلالة	الارسال بالوثب	المعالم الاحصائية المتغيرات	م
غير معنوي	٠,٠٩٣	توافق العين و الذراعين	١
	٠,٧٣٢	القيمة الاحتمالية	
معنوي	٠,٥٠٩	التوازن (القلق)	
	٠,٠٤٤	القيمة الاحتمالية	

جاء طبيعياً إذ أن أختبارات التوازن له ارتباط قوي مع أختبارات مهارة الارسال بالوثب حيث عندما يكون اللاعب بعيداً عن التوازن أو يمكن نطلق عليه عدم التوازن ان هذه الوضع لا يسمح له بسرعة الأستجابة المناسبة ولا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة ،ويقول محمد صبحي حسانين " يعني أن يكون الفرد لدية القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات واثناء أداء الحركة.(٣)

#### الباب الخامس

### ٣- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

بعد معالجة النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- ظهرت علاقة غير معنوية بين التوافق للعينين و الذراعين و دقة مهارة الارسال بالوثب لعينة البحث .
- ظهرت علاقة معنوية بين التوازن الحركي و دقة مهارة الارسال بالوثب لعينة البحث .

#### ٢-٥ التوصيات

- على ضوء الاستنتاجات يوصل الباحث بما ياتي :
- تعميم النتائج هذه الدراسة على عينة البحث .
- ضرورة الاهتمام بالصفات الحركية بصورة عامة والتوافق والتوازن بصورة خاصة لدى فرق الكرة الطائرة .

يتبين خلال جدول رقم (٢) ان بالنسبة للاختبار التوافق الذراعين والعين حيث ظهرت قيمة معامل الارتباط بين الاختبار التوافق الذراعين والعين مع الارسال بالوثب (٠,٠٩٣) و القيمة الاحتمالية (٠,٧٣٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ظهرت قيمة الارتباط قيمة الارتباط اصغر من الاحتمالة مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط معنوي عدم ارتباط بين التوافق الذراعين مع مهارة الارسال بالوثب ، يعود سبب ذلك الى عدم ارتباط الاعبين و انقطاعهم مستمر بالوحدات التدريبية وكما قلة اهتمام المدربين بهذه صفات الحركية بشكل متساوي مع باقي العناصر الاخرى مثل السرعة والقوة ....). و يشير وديع ياسين أن الوصول الى التوافق الجيد يتطلب قابلية حركية جيدة مستندة الى عناصر لياقة عالية و إنسيابية و وزنا حركيا جيداً (٢) . اما بالنسبة متغير التوازن (القلق) مع مهارة الارسال بالوثب حيث ظهرت قيمة معامل الارتباط بين الاختبار التوازن (القلق) مع الارسال بالوثب (٠,٥٠٩) و القيمة الاحتمالية (٠,٠٤٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ظهرت قيمة الارتباط قيمة الارتباط اعلى من الاحتمالة مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوي . نلاحظ من خلال علاقة الأرتباط صفتي التوازن مع أختبارات مهارة الارسال بالوثب ظهرت علاقة معنوية ويعزو الباحث ذلك أنه

٦. سعد حماد كساب؛ الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم : ( ليبيا ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، ٢٠٠٤ ) .
٧. سعد محمد قطب ، ولؤي غانم ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل، مطبعة بسام، ١٩٨٥).
٨. سيرجي، بوليقيسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط١: (الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، ٢٠١٠).
٩. صائب عطية احمد وآخرون: الجمناستك ، جامعة بغداد ، ١٩٨٥ .
١٠. صريح عبد الكريم الفضلي ، علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى اداء ركض الموانع : (جامعة بغداد، العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، ٢٠٠١)
١١. على مصطفى طه :الكرة الطائرة - تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
١٢. محمد حسن علاوي ورضوان، نصرالدين(١٩٨٩) : الختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٣. محمد صبحي حسانين ٢٠٠١ نموذج الكفاء البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٤. ناهدة عبد زيد الدليمي.أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨.

- اجراء اختبارات دورية للقدرات الحركية المبحوثة من قبل المدربين .
- ضرورة كثرة التدريبات للتوافق العين والذراعين الارسال بالوثب لعينة البحث .
- إجراء دراسات المشابهة على بقية القدرات الحركية و المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

#### المصادر والمراجع

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
٢. احمد عريبي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ،بغداد ط١ ، ٢٠٠٤ .
٣. إلين وديع فرج :أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين : ط١ منشآت المعارف،الاسكندرية ، (٢٠٠٤)
٤. رافد على داود ؛ تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، ٢٠٠٤) .
٥. رنا شهاب أحمد : ترمينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة ، بحث منشورة ، ٢٠١١ .

١٥. نجاح مهدي شلش و مازن عبدالهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨.
١٦. لؤي غانم الصميدعي والآخرين : الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ، ط١ ، أبريل (٢٠١١) .
١٧. نوزاد حسن درويش : (أنواع السرعة وعلاقتها بدقة أداء مهارة استقبال الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة لمنتخب جامعة كوية ، بحث منشورة ، ٢٠١١) .
١٨. هارون محمد كشك، (٢٠٠٤): كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة المنصورة، القاهرة.
١٩. وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩.
٢٠. وجيه محجوب : التحليل الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ .
٢١. وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١ : (الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١)
٢٢. وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١ : (الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١).
٢٣. وديع ياسين التكريتي ، ياسين طه الحجارة : الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء ، ط١ (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ٢٠١٢) .



ملحق (١) أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	موقع العمل	التخصص
١	أ.م.د. كوران معروف	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس-كرة القدم
٢	أ.م.د. نوزاد حسن درويش	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية للبنات	اختبارات وقياس-كرة الطائرة
٣	أ.م.د. رزكارمجيد	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي- ساحات والميدان
٤	أ.م.د. زانا محمد محمد	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية للبنات	تعلم الحركي- الكرة الطائرة
٥	أ.م.د. ريباز بايز توفيق	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية	فلسفة التدريب - ساحات والميدان
٦	م.د. نقيبز عبدالله فتاح	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي- الكرة الطائرة
٧	م.د. ريباز محيد أمين	جامعة كوية / كلية التربية الرياضية	تدريس - الكرة الطائرة

الهوامش:

(١) وجيه محبوب؛ نظريات التعلم

والتطور الحركي، ط١ : (الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١)ص٥٧

(٢) محمد صبحي حسنين ٢٠٠١ نموذج

الكفاء البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة

(١) نوزاد حسن درويش : (أنواع السرعة وعلاقتها

بدقة أداء مهارة استقبال الارسال لدى لاعبات الكرة

الطائرة لمنتخب جامعة كوية، بحث منشورة، ٢٠١١

(١) علاوي، محمد حسن ورضوان، نصرالدين (١٩٨٩) : اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

(٢) هارون محمد كشك، (٢٠٠٤) : كرة القدم الخماسية، مكتبة الجزيرة المنصورة، القاهرة.

(٣) على مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ تعليم - تدريب تحليل - قانون ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩، ص ٥٧

(٤) البين وديع فرج : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين : ط١ منشآت المعارف، الاسكندرية ، (٢٠٠٤) ص ١٦٩

(١) دراسة ، رنا شهاب أحمد : تمارين مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى أداء مهارة خطوات الدفاع للاعبين كرة السلة ، بحث منشورة ، ٢٠١١ .

(١) الفضلي، صريح عبد الكريم، علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى

اداء ركض الموانع : (جامعة بغداد، العدد الرابع، المجلد العاشر، مجلة التربية الرياضية، ٢٠٠١)

(١) سعد حماد كساب؛ الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم : ( ليبيا ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، ٢٠٠٤) ص ٧٢.

(١) احمد عريبي عودة : التحليل و الاختبار في كرة اليد ، مكتب سناريا ، بغداد ط١ ، ٢٠٠٤، ص ١٥١ .

(١) وديع ياسين التكريتي و ياسين طة

الحجارة : الموسوعة الكاملة في الاعداد البدني ، ط١ ، دار الوفاء ، الاسكندرية ،

٢٠١٢ ص ٢٧٥

(٢) لؤي غانم الصميدعي والآخرين :

الاحصاء والاختبارات في المجال الرياضي ،

ط١ ، أربيل (٢٠١١) ص ٣٥٧

(١) محمد صبحي حسانين ٢٠٠١ نموذج الكفاء البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

ص ٢٢٤

(١) رافد على داود ؛ تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، ٢٠٠٤) ص ٦.

(٢) وجيه محبوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١ : (الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١) ص ٥٧

(٣) سعد محمد قطب ولؤي غانم ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل، مطبعة بسام، ١٩٨٥) ص ١٨٣

(٤) نجاح مهدي شلش و مازن عبدالهادي مبادئ التعلم الحركي، النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨ ص ٧١

(٥) وجيه محبوب التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ٢٧.

(٢) أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧، ص ٢٠٩ .

(٣) ناهدة عبد زيد الدليمي أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨، ص ٤٠.

(١) وجيه محبوب : التحليل الحركي ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ ، ص ٢١-٣٠ .

(٢) صائب عطية احمد وآخرون: الجمناستيك ، جامعة بغداد ، ١٩٨٥ ، ص ١٩٥ .