

التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات النفسية والهجومية بالكرة الطائرة

م.د لقاء غالب ذياب

م.د مجاهد حميد رشيد

جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

ان التقدم العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي له الأثر الكبير في تطوير جميع الألعاب الرياضية مؤدياً إلى رفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً وخططياً و تقنياً وبعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتتحدد الخطوة الأولى نحو الدخول إلى مستوى البطولة لذلك اتجه المتخصصون في الانشطة الرياضية المختلفة نحو تحديد المواصفات الضرورية والخاصة لكل نشاط على حده وهذا يساعد على اختيار الناشئ الرياضي وفقاً لأسس علمية محدده بهدف الدخول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ونظراً للارتباط المباشر والكبير بين بعض العلوم الرياضية ومنها التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وتأثيرها الكبير على نوع الرياضة والنشاط الممارس فقد كان لزاماً على المدربين والمتخصصين في الميدان الرياضي إلى إثارة الدراسات المهمة في هكذا مجالات والإكثار منها ومعرفة العناصر البدنية والخططية والنفسية على الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق الانجاز الأفضل.

**Synergy and its relationship to some of the psychological skills
and offensive volleyball**

M. Dr. Mujahid Hamid Rashid. Dr. Ghalib meeting Diab

**Diyala University - Faculty of Physical Education Diyala
University - Faculty of Physical Education**

Abstract

The scientific progress made in all areas of life, including the sports field has a significant impact in the development of all sports, leading to raise the level of performance of the players Mharria, physical and Khttiya and technically and after selection of the individual appropriate to the type of physical activity practice, and is determined by the first step towards entry to the level of the tournament so went specialists in various sports activities to determine the specifications necessary for each activity separately and this helps to choose the emerging sports, according to scientific principles to specific levels of access to international sports. Given the correlation of direct and large between some of Mathematical Sciences, including motor learning and science of sports training and great impact on the type of sports and activities practiced it was imperative for the trainers and specialists in the field sports to exciting studies interested in such areas and a lot of them and find out the elements of physical and tactical and mental athletic performance and to achieve achievement of the best.

الباب الاول

1-التعريف بالبحث:-

1-1مقدمة البحث وأهميته:-

ان التقدم العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي له الأثر الكبير في تطوير جميع الألعاب الرياضية مؤدياً إلى رفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً وخططياً و تقنياً وبعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتتحدد الخطوة الأولى نحو الدخول إلى مستوى البطولة لذلك اتجه المتخصصون في الانشطة الرياضية المختلفة نحو تحديد المواصفات الضرورية والخاصة لكل نشاط على حده وهذا يساعد على اختيار الناشئ الرياضي وفقاً لأسس علمية محددة بهدف الدخول إلى المستويات الرياضية العالمية.

من الألعاب التي يشارك التقدم العلمي في تطويرها هي لعبة الكرة الطائرة حيث إن الأداء المهاري يلعب دوراً مهماً وكبيراً في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق وتشكل المهارات الهجومية إحدى الركائز الأساسية التي تساهم بدرجة كبيرة في نجاح اللعب وكسب المباريات ونظراً لتطور اللعبة فقد ازدادت الواجبات الخططية مما يتطلب من اللاعب مهارات نفسية وقدرات بدنية عالية وهذا الأمر استلزم ضرورة توصيف واستخدام الطرق والوسائل المستندة إلى منطق البحث العلمي للتعرف على العلاقة بين التوافق الحركي وبعض المهارات النفسية والهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة ولغرض إعطاء مؤشر علمي ودقيق ومحدد للمدربين وللمختصين في الكرة الطائرة بدافع هذه النسبة ليتسنى لهم وضع الأسس العلمية التي تساهم في تطوير مهارات اللعبة.

1-2 مشكلة البحث :

نظراً للارتباط المباشر والكبير بين بعض العلوم الرياضية ومنها التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وتأثيرها الكبير على نوع الرياضة والنشاط الممارس فقد كان لزاماً على المدربين والمتخصصين في الميدان الرياضي إلى إثارة الدراسات المهمة في هكذا مجالات والإكثار منها ومعرفة العناصر البدنية والخططية والنفسية على الأداء الرياضي وصولاً إلى تحقيق الانجاز الأفضل.

ولكون الباحثان هما مدرسي لمادة الكرة الطائرة فقد لاحظا ضعفاً في تمرينات التوافق الحركي لدى اللاعبين و المتعلمين والتأثير الكبير لهذه القابلية على الأداء الرياضي للاعب الكرة الطائرة لذا فقد ارتأى الباحثان إلى دراسة العلاقة بين التوافق الحركي وبعض المهارات النفسية والهجومية بالكرة الطائرة وتسلط الضوء عليها لمعرفة نقاط الضعف لمعالجتها ووضع الحلول لها .

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2- التعرف على التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

للتوافق الحركي علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية ببعض المهارات النفسية والهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2012/2/15 و لغاية 2012/4/ 15

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

1-2 الدراسات النظرية:-

1-1-2 التوافق الحركي:-

يعد التوافق الحركي احد القدرات المهمة في الفعاليات الرياضية التي يتطلب فيها الأداء المهادي تنسيق و تنظيم الجهد المبذول للوصول الى الهدف المنشود وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ولاسيما كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه⁽¹⁾، كما يرى ساري احمد " بأنها قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لا نجاز ذلك الواجب الحركي " ⁽²⁾

واشار (باسم ابراهيم 2010) إن التوافق يظهر في لعبة الكرة الطائرة في كل مهاراتها الفنية وبخاصة في المهارات ذات الطابع الحركي المركب أي تتكون من عدد من الحركات المرتبطة مع بعضها أو المرتفعة في درجة التعقيد ، فعلى سبيل المثال فان مهارة الضرب الساحق تتألف من عدد من الحركات المهارية المرتبطة مع بعضها كالاقتراب والنهوض والطيران والهبوط إذ تظهر وكأنها وحدة متكاملة أثناء الأداء المهاري لذا فهي تحتاج إلى التوافق الكلي للجسم بمعنى التوافق ما بين الرجلين والذراعين ثم الذراعين وصولاً إلى الكف لضرب الكرة⁽³⁾، كما يظهر التوافق في مهارة حائط الصد إذ يحتاج إلى التوافق ما بين العين والذراعين والرجلين إذ لا

(1) ظافر ناموس خلف، بناء معايير محكمة لبعض القدرات العقلية الحركية لاختبار الأشبال في المباراة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية 2008 ص45)

(2) ساري احمد حمدون وآخرون، اللياقة البدنية والصحية ط1: (عمان دار وائل للنشر، 2001) ص51

(3) باسم إبراهيم حميد ، التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني بالكرة الطائرة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية) 2010

يمكن متابعة الكرة في الهواء وتحديد مسارها واتجاهها عند الضرب الساحق للفريق المنافس إلا باستخدام التوافق ما بين حاسة البصر والإطراف السفلى أي إن الأداء يكون محكوما بحاسة البصر فضلا عن مهارة الأعداد والتي تتطلب توافر أعلى درجات التوافق ما بين أجزاء الجسم والكرة، كذلك مهارة الإرسال المواجه من الأعلى أو ما يسمى إرسال (التنس) والذي يظهر فيه التوافق الحركي بصورة مهمة في مرحلة رمي الكرة إلى الأعلى والتوافق ما بين العين واليد الضاربة لضرب الكرة من أعلى نقطة وتوجيهها للمنطقة المراد توجيه الكرة إليها في الملعب.

ويقصد بالتوافق أيضا بأنه " قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية أو المكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط"⁽⁴⁾

ويعرف فرات جبار التوافق على انه " قدرة الفرد على أداء حركات عديدة في وقت واحد"⁽⁵⁾

2-1-2 المهارات النفسية:-⁽⁶⁾

من الملاحظ إن اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية ،وهي إنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الأعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط، والقدرة على التركيز الجيد ، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة دافعية ، وأنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم بالمنافسة وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يتصورونه على نحو جيد.

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط1 (القاهرة دار الفكر العربي 1997)ص205

(2) فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1 (جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضية2008) ص84

(6) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد، مدينة نصر القاهرة ، ط2 ، 1425هـ ، 2004م ، ص245

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرامج سريعة المفعول أو التأثير ، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على إكساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الرياضة مصدرا للاستمتاع.

1-2-1-2 المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية⁽⁴⁾ (7)

يمكن تحديدها فيما يلي :-

- 1- مهارة التصور العقلي
imagery
- 2- تنظيم الطاقة النفسية
psychic energy management
- 3- إدارة الضغوط النفسية
stress management
- 4- مهارة الانتباه
Attention skills
- 5- مهارة الثقة بالنفس وبناء الأهداف

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية وان التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى.

2 - 2 الدراسات المتشابهة:-

2-2-3 دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي 2011

(تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه)

وكان الهدف من الدراسة

التعرف على تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه.

⁽⁴⁾Cox, K.A(1996):Effect of psychological siklls training program completion:human performance
University organ

فروض البحث

- 1- لتمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة
 - 2- توجد علاقة ارتباط معنوية بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه
- في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحثون ما يأتي:-

- 1- إن تمرينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة (قيد البحث)
- 2- إن التمرينات التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- 3- تفوق المجموعة التجريبية في تطوير دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.
- 4- هناك علاقات ارتباط معنوية بين دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث وتركيز الانتباه.

الباب الثالث:

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث:-

المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة الظاهرة بحيث تحدد العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة⁽¹⁾، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث يتوقف مجال الدراسة وعمقها بصفة

(1) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة الشهيد، 2004) ص51

أساسية على طبيعة المشكلة ،لذلك فان المنهج يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة (2)

3-2 عينة البحث :-

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين منتخب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى والبالغ عددهم (14) لاعب وتم استبعاد لاعبين اثنين لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وأصبح عددهم 12 لاعب وهم يمثلون عينة البحث . إن العينة "هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أهداف البحث وتعني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي" (2)

3-3 الاجهزة والادوات و وسائل جمع المعلومات:-

3-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة

- آلة تصوير نوع sony لتصوير الاختبار المستخدمة لتوثيقها في البحث
- استمارة جمع المعلومات
- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة عدد (30) ، شبكة لجمع الكرات
- أشرطة لاصقة ملونه
- طباشير

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والمقاييس
- المقابلات الشخصية

(2) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ المصدر نفسه، ص55
(2) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ المصدر نفسه، ص72

3-4 تحديد متغيرات البحث

حدد الباحثان متغيرات البحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية والرسائل والاطاريح واستطلاع آراء الخبراء(*) اذ تم عرض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عليهم لتحديد ما هو مناسب عن طريق استمارة استبيان وذلك بوضع (√) (إمام المهارة الهجومية المناسبة . وبعد جمع البيانات وتفرغها تم احتساب النسبة المئوية لكل مهارة بالاعتماد على نسبة (80%) فأكثر للمهارة الهجومية المختارة.

جدول (1)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية المختارة حسب آراء الخبراء والمختصين

المهارات الهجومية	النسبة المئوية	المهارة المختارة
الإرسال	80%	√
الإعداد	75%	×
الضرب الساحق	90%	√
حائط الصد	70%	×

وأيضاً قام الباحثان باستطلاع آراء المختصين في علم النفس والتعلم الحركي

بتقديم استمارة استبيان لهم حول صلاحية مقياس المهارات النفسية Mental (skills Questionnaire) الذي صممه كل من (بل والبسنسون وشامبروك bull. Albinson.&shambrook1996) لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المهمة في للأداء الرياضي وترجمه وعدله علاوي (ضمن مرجع) (1) اذ حصل المقياس على قبول جميع الخبراء الذي تم عرضه عليهم عن طريق استمارة استبيان.

(*) السادة الخبراء:- أ.د طارق حسن، أ.م.د خالد عبد المجيد، م.د بسمة نعيم ،
(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص167

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-أختبار التوافق الحركي (اختبار الدوائر المرقمة)⁽²⁾

اسم الاختبار : اختبار التوافق الحركي

الغرض من الاختبار: توافق العين مع الرجلين

الأدوات: ساعة توقيت، ، طباشير ، صافرة

وصف الأداء: - ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحد 60 سم وترقم الدوائر ويقف المختبر في الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى رقم (2) ثم إلى رقم (3) ثم إلى (4) وهكذا حتى الدائرة الثامنة ويحصل ذلك بأقصى سرعة

التسجيل :- يعطى للمختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتا للانتقال عبر الدوائر المرقمة الثانية

3-4-2 مقياس المهارات النفسية:-

-القدرة على التصور

-القدرة على الاسترخاء

-القدرة على تركيز الانتباه

-القدرة على الاسترخاء

-الثقة بالنفس

- دافعية الانجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار (24) عبارة وكل مجال أو بعد من الإبعاد الستة تمثله (4) عبارات ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار وفق مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي إطلاقا).

(2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه، ص256

3-4-3 اختبار الإرسال⁽¹⁾

اسم الاختبار: - اختبار الإرسال

الغرض من الاختبار:- اختبار دقة الإرسال

الأدوات المستخدمة:- ملعب كرة طائرة قانوني، شريط لتحديد الأهداف ، شريط القياس ، 10 كرات طائرة

مواصفات الأداء:- يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً نحو المناطق (أ ، ب ، ج ، د) من وضع الوقوف والوجه باتجاه الساحة

شروط الاختبار:- يقوم المختبر من وسط خط النهاية النصف المواجه لنصف الملعب المخطط بإرسال الكرة إلى إحدى المناطق المقسمة ولكل لاعب 10 محاولات

التسجيل

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)
- 2 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج)
- 1 نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د)
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق
- عنده سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى تلغى المحاولة في حال ارتكاب المختبر خطأ قانوني
- علماً إن الدرجة العظمى للاختبار هي 40 درجة

(1) اكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة ، ط1 : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996) ص 125.

		ب(3) م 1.5	
		ح	د
		6م	(1)
		(2)	4.5م
		3م	1.5 م ب(3)

شكل(1)

يبين اختبار الارسال

3-4-4 اختبار الضرب الساحق:-⁽¹⁾

اسم الاختبار: اختبار الضرب الساحق

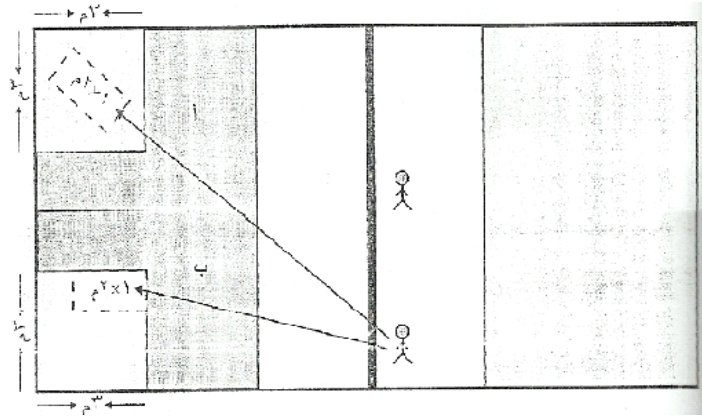
الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق بالاتجاه القطري والمستقيم

الأدوات : 30 كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني ، مرتبتان موضوعتان في مركز رقم(5) ،ومركز رقم (1) قياسها 2×1 م (توضعان على ركن الملعب بحيث تكون زاويتهما الداخليتين على بعد5) سم (من الخط الجانبي والنهاية والمضلة مساحتها 3م×3م.كما في الشكل (2)

مواصفات الأداء:- الضرب الساحق من مركز رقم (4) بحيث يقوم المدرب بتمرير pass من المركز رقم 3 باستخدام التمرير الطويل والقطري (long diagonal) على المختبر أداء (15) محاولة بالضرب الساحق نحو الاتجاه القطري)المرتبة

⁽¹⁾ مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1 : (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2010) ص52.

الموجودة في مركز رقم (5) و (15) محاولة بالضرب الساحق نحو المرتبة
الموجودة في رقم (1)



شكل (2)

يبين اختبار الضرب الساحق

التسجيل

- 4 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة
- 3 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة
- 2 نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط في أرجاء الملعب
- صفر لكل ضربة ساحقة فاشلة او خارج ارجاء الملعب

3-5 التجربة الاستطلاعية:-

تعد التجربة الاستطلاعية من الشروط الأساسية في البحث العلمي إذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على الكثير من الأمور التي تخص آلية تنفيذ البحث، فهي تتناول موضوعات لا تتوافر عنها معلومات أو بيانات يجهل الباحثان الكثير من جوانبها وأبعادها فهي "عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة القائمة

يقوم الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث⁽¹⁾ وتهدف التجربة إلى:-

- التعرف على مدى تجاوب العينة وتطبيق الاختبار
- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في البحث
- التعرف على الوقت المستغرق لغرض تنفيذ الاختبارات
- معرفة كيفية الحصول على البيانات وطريقة جمعها لكي يتم معالجتها إحصائياً
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية ، إذ كان الغرض منها معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية للبحث ،وبناء على ذلك فقد تم اختيار لاعبين بطريقة عشوائية من لاعبي فريق كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى وقد أجريت التجربة في 2012/3/1 إذ تبين للباحث إن الاختبارات شاملة لكل العوامل التي يمكن إن يكون لها اثر مباشر على الملاحظة المطلوبة والمتعلقة بمشكلة البحث.

3-6 التجربة الرئيسية:-

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث اذ قام الباحثان بالإشراف على الاختبارات المهارية على عينة البحث يوم الاربعاء المصادف 14 /3/ 2012 في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى إذ حصل قبل ذلك تمارين الإحماء مع شرح وافي لكل اختبار ستقوم به العينة . وتم اجراء اختبار التوافق يوم الخميس بتاريخ 2012/3/15 ثم اجرى الباحثان قياس المهارات التقنية عن طريق توزيع استمارة المقياس على العينة بتاريخ 2012/3/18.

(1) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ المصدر السابق، ص 89

3-7 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الإحصائية الحقيقية spss لاستخراج نتائج البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق الحركي ومقياس المهارات النفسية واختبارات دقة المهارات الهجومية:-

يتضمن هذا المحور عرضا وتحليلا لنتائج اختبار التوافق الحركي ومقياس المهارات النفسية واختبار دقة المهارات الهجومية التي تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائيا

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري ع	الوسط الحسابي س	المتغيرات
0.55	7.10	التوافق الحركي
2.49	26.25	الأرسال المواجه الامامي (التنس)
3.10	84.25	الضرب الساحق العالي
1.28	17.75	القدرة على التصور
2.35	18.58	القدرة على الاسترخاء
4.62	11.50	القدرة على مواجهة القلق
2.31	16.41	الثقة بالنفس
3.55	18.91	دافعية الانجاز
4.59	17.00	تركيز الانتباه

يتبين من الجدول (2) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث حيث كان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي للارسال المواجه من الاعلى التنس هو (26.25) وبانحراف معياري قدره (2.49) اما الوسط الحسابي للضرب الساحق العالي القطري هو (84.25) وبانحراف معياري قدره(3.10)

اما المهارات النفسية قيد البحث فقد كان الوسط الحسابي لمهارة القدرة على التصور هو (17.75) وبانحراف معياري قدره (1.28) اما مهارة القدرة على الاسترخاء فقد كان وسطها الحسابي هو (18.58) وانحرافها المعياري قدره(2.35)، اما مهارة القدرة على مواجهة القلق فقد كان وسطها الحسابي قدره (11.50) وبانحراف معياري قدره (4.62) اما مهارة القدرة على الثقة بالنفس فقد كان الوسط الحسابي لها (16.41) وبانحراف معياري قدره(2.31) ، اما مهارة دافعية الانجاز فقد كانت بوسط حسابي (18.91) وبانحراف معياري قدره (3.55) اما مهارة تركيز الانتباه فقد كانت بوسط حسابي قدره (17.00) وبانحراف معياري قدره.(4.59)

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين التوافق الحركي ومقياس المهارات النفسية ودقة اداء المهارات الهجومية:-

4-1-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي والقدرة على التصور:-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين اختبار التوافق الحركي والقدرة على التصور استخدم معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما موضح في الجدول الاتية:-

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي والقدرة على التصور

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.73	0.57	معنويه
القدرة على التصور	26.25	2.49			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة القدرة على التصور فقد كان (26.25) وانحراف معياري قدره (2.49) اما قيمة (ر) المحتسبة فقد ظهرت (0.73) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) كانت دلالة الارتباط معنوية بين التوافق الحركي ومهارة القدرة على التصور..

ويعزو الباحثان علاقة الارتباط هذه بين التوافق الحركي والقدرة على التصور الى ان اللاعب المنفذ لمهارتي الارسال والضرب الساحق بحاجة الى تنمية قدرة التصور العقلي لديه والتي تعمل على تحسين القدرة البصرية للاعبين لغرض تطوير الاداء الحركي وهذا يتفق مع رأي (اسامه كامل راتب) والذي يشير الى "اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمه⁽¹⁾"

(1) اسامة كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية، ط2 : (دار الفكر العربي، شارع عباس العقاد، مدينة نصر، القاهرة، 2004) ص 265.

2-2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة القدرة على الاسترخاء :-

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي والقدرة على الاسترخاء استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول (4)

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة القدرة على الاسترخاء

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.35	0.57	غير معنوية
القدرة على الاسترخاء	18.58	2.35			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة القدرة على الاسترخاء فقد كان (18.58) وانحراف معياري قدره (2.35) اما قيمة (ر) المحتسبة فقد ظهرت (0.35) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا معناه عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق الحركي والقدرة على الاسترخاء.

ويعزو الباحثان عدم وجود علاقة الارتباط بين التوافق الحركي والقدرة على الاسترخاء الى كون اللاعب الذي يقوم باداء وتنفيذ مهارتي الارسال والضرب الساحق يكون في اقصى حالات الشد والانقباض لعضلات الرجلين لعمل اقصى قفز لضرب الكرة في اعلى ارتفاع يستطيع الوصول اليه اللاعب المهاجم لذلك لم تظهر علاقة

ارتباط بين التوافق الحركي والقدرة على الاسترخاء لكون اللاعب الذي يقوم بالضرب الساحق والارسال غير مسترخيا وفي حالة شد وانقباض لعضلاته..

لذلك فهو بحاجة الى الاسترخاء قبل الضرب الساحق وال) عند التهيؤ لاداء الضرب الساحق (وبحاجة الى القوة والشد والانقباض) عدم الاسترخاء (في مرحلة القفز واداء الضرب الساحق لذلك فهو بحاجة الى التنسيق بين هاتين المرحلتين) الاسترخاء ، عدم الاسترخاء(وهذا ما اكده ابو العلا احمد عبد الفتاح (1993)

" ان قدرة الرياضي للسيطرة على عمل العضلة من ارتخاء وانقباض تعد عاملا مهما لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري والتوافق الجيد " (1)

3-2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة القدرة على مواجهة القلق:-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي والقدرة على مواجهة القلق استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول(5)

جدول(5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة القدرة على مواجهة القلق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحتسبة	قيمة(ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.56	0.57	غير معنوية
القدرة على مواجهة القلق	11.50	4.62			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا ، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997) ص 178.

يتبين من الجدول (5) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة القدرة على مواجهة القلق فقد كان (11.50) وبانحراف معياري قدره (4.62) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة القدرة على مواجهة القلق فقد كانت (ر) المحتسبة لها هي بقيمة (0.56) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية والتي تساوي (0.57) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا معناه ان دلالة الارتباط بين التوافق الحركي والقدرة على مواجهة القلق هي غير معنوية .

ويعزو الباحثان عدم معنوية الفروق بين التوافق الحركي والقدرة على مواجهة القلق سببها التعب لان المتطلبات الرئيسية للتوافق الحركي هي المتطلبات البدنية وتعد ادوات مهمة في تنفيذ المهارات الصعبة مثل الارسال الساحق والضرب الساحق وحتى حائط الصد ولان ضعف هذه الادوات التي تضع اللاعب في عدم قدرته على تأدية الحركات الصعبة وتسبب له التوتر يصاحبه قلق من عدم الاداء وهذا ما اكده (علاوي 1998) " ان حدة القلق تزداد اذا ما ادرك اللاعب ان مصيرهم في الاداء هو الفشل او النجاح، مما يعني الشئ الكثير بالنسبة لاثبات الوجود او تحقيق الذات وقد اتفق معظم علماء النفس على ان درجة مناسبة من القلق تدفع اللاعبين نحو اداء افضل اما اذا زاد معدل القلق عن تلك الدرجة اصبح عائقا للاداء فلقلق المعتدل يدفع اللاعب الى الاستنكار والاجتهاد في حين القلق الزائد يؤدي الى حالة التفكك المعرفي والارتباك مثلما يؤدي انعدام القلق الى ضئالة الانجاز" (1)

4-1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين التوافق الحركي

ومهارة الثقة بالنفس:-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول (6)

(1) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ص 212.

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحتسبة	قيمة(ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.83	0.57	معنوية
الثقة بالنفس	16.41	2.31			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول (6) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة الثقة بالنفس فقد كان (16.41) وبانحراف معياري قدره (2.31) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس فقد كانت (ر) المحتسبة بقيمة (0.83) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا يعني ان دلالة الارتباط بين المتغيرين هي معنوية.

ويعزو الباحثان دلالة الارتباط المعنوية بين التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس الى ان اغلب اللاعبين يهتمون بمهارة الضرب الساحق لانها اكثر المهارات تشويقا واثارة وتعد الحاسمة في كسب النقاط لذا تكرر اللاعب هذه المهارة كثيرا ولدت لديهم الثقة العليا عند ادائهم.. وهذا ما اكده (اسامه كامل راتب 1997) "ان زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب في اثناء المباراة تعمل على زيادة تركيز الانتباه وبالتالي يؤدي الى قلة التوتر لدى اللاعب" (1)

(1) اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص 299.

5-2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ودافعية الانجاز:-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة دافعية الانجاز استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول(7)

جدول(7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر)المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة دافعية الانجاز

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحتسبة	قيمة(ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.72	0.57	معنوية
دافعية الانجاز	18.91	3.55			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

يتبين من الجدول رقم (7) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة دافعية الانجاز فقد كان (18.91) وبانحراف معياري قدره (3.55) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة دافعية الانجاز فقد كانت (ر) المحتسبة بقيمة (0.72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا معناه ان دلالة الارتباط بين المتغيرين هي علاقة معنوية .. ويعزو الباحثان سبب معنوية الفرق بين التوافق الحركي ودافعية الانجاز التعديلات الحديثة التي نقلت للعبة من الاجواء الدافئة الى الاجواء الاكثر سخونة واثارة عالية مما ولدت لديهم دافعية في تحقيق الانجاز عن طريق حصد النقاط الكثيرة اذ اصبحت اليوم الكرة الطائرة من الالعاب السريعة والمشوقة والتي تعتمد على التعزيز السريع واستحضار المهارات بجميع متغيراتها والتكيف عليها ، وهذا ما اكده (علاوي 1998) " ان دافعية الانجاز من العوامل النفسية الهامة التي

يجب تنميتها لدى اللاعبين اثناء المنافسات الرياضية اذ تعد من العوامل الاساسية الهامة التي تساعد على اظهار قدرة كبيرة من المثابرة في الاداء فضلا عن اظهار نوعية مميزة في الاداء وايضا انجاز الاداء بمعدل مرتفع وكذلك معرفة الواجبات من دون الاعتماد على توجيه الاخرين وتساعد ايضا على التمتع بالواقعية في المواقف الصعبة التي تتطلب المغامرة والمخاطرة وايضا تساعد على التطلع الى اداء المواقف التي تتطلب التحدي فضلا عن تحمل المسؤولية بالقيام بالأعمال".⁽¹⁾

وايضا يتفق مع هذا (يوسف مراد1957) "تعد دافعية الانجاز كحاجة من احتياجات الرياضي وهي السر وراء مقدرته الكامنة على النجاح"⁽²⁾

4-1-2-6 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عرقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتباه :-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتباه استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول(8)

جدول(8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتباه

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.69	0.57	معنوية
تركيز الانتباه	17.00	4.49			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

(1) محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ص234.

(2) يوسف مراد؛ مبادئ في علم النفس العام، ط2: (مصر ، دار المعارف، 1957) ص 178.

يتبين من الجدول (8) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة تركيز الانتباه فقد كان (17.00) وبانحراف معياري قدره (4.49) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتباه فقد كانت (ر) المحتسبة بقيمة (0.72) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا معناه ان دلالة الارتباط بين المتغيرين هي معنوية. ويعزو الباحثان دلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتباه الى كون التركيز من الاستعدادات العقلية المهمة للاعب المنفذ لمهارتي الارسال والضرب الساحق وان ظاهرة تركيز الانتباه مهمة من اجل تنفيذ المهارة بدقة عالية .

وهذا ما اكده (Lan ckaerek1990) " يجب على اللاعبين ان يقوموا بسلوكيات خاصة كجزء من طقوسهم قبل الاداء الحركي. وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في اداء المهارة التي يقومون بها ، (1) " وهذا يتفق مع رأي (Hale.1982) الذي "يذهب الى تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح للاعبين بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الاجزاء التي تتكون منها المهارة الحركية . وعلى اللاعب ان تكون له القدرة على توجيه الانتباه لنجاح تنفيذ المهارة"(2)

وهذا ايضا يتفق مع رأي (اسامة كامل راتب 1997) "الذي عد توجيه الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين وهو الاساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة بأشكالها المختلفة " (3)

4-1-2-7 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة الارسال بالكرة الطائرة:-

(1) Lan m.c.psycholoical skill training for hammer-trowersbirningham:(eng.1999)p345

(2) Hale.bd .internal and external imagery and ocular concomits(tournal of sport Psycholog.1982)p356

(3) اسامة كامل راتب؛ المصدر السابق ، ص 256.

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة الإرسال
استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول (9)

جدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية
ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الإرسال

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.94	0.57	معنوية
مهارة الإرسال	26.25	2.49			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) أما الوسط الحسابي لمهارة الإرسال فقد كان (26.25) وبانحراف معياري قدره (2.49) أما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الإرسال فقد كانت (ر) المحتسبة بقيمة (0.94) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا معناه أن دلالة الارتباط بين المتغيرين هي معنوية.

ويعزو الباحثان معنوية الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الإرسال إلى كون مهارة الإرسال واجادتها تحتاج إلى توافق جيد ما بين الرجلين والذراعين والعين وهذا ما يؤكد (عويس 2000) "أن امتلاك اللاعب القدرات العالية من التوافق لا تساعد

فقط في اداء المهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب
الاطعاء المتوقعة" (1)

4-1-2-8 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي
ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة:-

لاجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة الضرب الساحق
استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط بيرسون كما موضح في الجدول(10)

جدول(10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية
ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الضرب الساحق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	دلالة الارتباط
التوافق الحركي	7.10	0.55	0.78	0.57	معنوية
مهارة الضرب الساحق	84.25	3.10			

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

يتبين من الجدول (10) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) و
بانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق فقد كان
(84.25) وبانحراف معياري قدره (3.10) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق
الحركي ومهارة الضرب الساحق فقد كانت (ر) المحتسبة بقيمة (0.87) تحت مستوى
دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي
(0.57) وهذا معناه ان دلالة الارتباط بين المتغيرين هي معنوية.

(1) عويس الحياتي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1 : (القاهرة ، مطبعة دار gam ، 2000) ص 289.

ويعزو الباحثان معنوية الارتباط بين التوافق الحركي والضرب الساحق الى كون اللاعب المهاجم يحتاج الى التوافق الكلي ما بين اجزاء الجسم المختلفة القدم – الجذع – الذراع – الكف) لضرب الكرة والاقتصاد في الجهد المبذول . وكما اكده (ابو العلا احمد 1997) "التوافق هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد المبذول فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية او المكانية اي تحريك الجسم واجزائه بالدقة المطلوبة خلال فراغ المحيط."⁽¹⁾

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث يمكن استنتاج ما يأتي:-

- 1- وجود ارتباط معنوي ذات مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي وقدرة اللاعب على التصور.
- 2-وجود ارتباط معنوي ذا مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس لدى اللاعب
- 3-وجود ارتباط معنوي ذا مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعب
- 4-وجود ارتباط معنوي ذا مستوى متوسط بين اختبار التوافق الحركي وتركيز الانتباه لدى اللاعب

⁽¹⁾ ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ المصدر السابق، ص 168.

5-وجود ارتباط ضعيف بين اختبار التوافق الحركي وقدرة اللاعب على مواجهة القلق

6-وجود ارتباط ضعيف بين اختبار التوافق الحركي وقدرة اللاعب على الاسترخاء

7-وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين اختبار التوافق الحركي واختبار مهارة الارسال لدى اللاعب

8-وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين اختبار التوافق الحركي واختبار مهارة الضرب الساحق لدى اللاعب

5-2التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث يوصي الباحثان بما يأتي:-

- الاهتمام بتطوير المناهج التدريبية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وتضمينها ببرامج لتطوير المهارات النفسية والعقلية لدى اللاعبين باعتبارها من المتغيرات التي تساعد على الوصول الى مستوى الانجاز العالي..
- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين باعتبارها من القدرات المساعدة للوصول ايضا الى مستوى الانجاز العالي..
- يوصي الباحثان ايضا باجراء دراسة مشابهة على نفس عينة البحث الحالي ولكن لمهارات اخرى
- يوصي الباحثان باجراء دراسة مشابهة على عينة من اللاعبات ولنفس متغيرات الدراسة الحالية
- يوصي الباحثان باجراء دراسة متشابهة على قدرات حركية مع المهارات النفسية

المصادر

- ✓ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط1
(القاهرة دار الفكر العربي 1997)
- ✓ احسان المالح : الطب النفسي والحياة مقالات - مشكلات - فوائد (ج2 دار
الاشرف للنشر ، دمشق ، 2000)
- ✓ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، شارع
عباس العقاد، مدينة نصر القاهرة ، ط2 ، 1425 هـ ، 2004م
- ✓ اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة . (ط1 عمان دار الفكر
للطباعة والنشر 1996)
- ✓ باسم إبراهيم حميد ، التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة
أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني بالكرة الطائرة (رسالة
ماجستير، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية) 2010
- ✓ جودت عزت عطوي : اساليب البحث العلمي مفاهيمه - ادواته - طرقه
الاحصائية ط1 : (عمان دار الثقافة للنشر والتوزيع 2009)
- ✓ حامد زهران : التوجيه والارشاد النفسي، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ✓ حسن حياوي وآخرون، مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلطة ط2 (عمان
دار الاوائل للنشر والتوزيع 1987)
- ✓ خالد شاكر محمود : منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها
في سرعة ودقة الارسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة
لاندية بغداد للشباب (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد . 1998)
- ✓ ساري احمد حمدون وآخرون ، اللياقة البدنية والصحية ط1 : (عمان دار
وائل للنشر ، 2001)
- ✓ ظاهر ناموس خلف، بناء معايير محكمة لبعض القدرات العقلية الحركية
لاختبار الأشبال في المباراة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية
الرياضية 2008).

- ✓ عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسال المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة(اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية1998)
- ✓ عباس علي عذاب . محاضرات الاحصاء في التربية الرياضية القيت على طلبة الدراسات العليا / الماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى
- ✓ عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، ج1(بغداد . مطبعة التعليم العالي 1988)
- ✓ عويس الحياتي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط1(القاهرة ، مطبعة دار gam 2000)
- ✓ فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1 (جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضية2008)
- ✓ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . (القاهرة ،دار الفكر العربي 1999)
- ✓ محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم (بدني
- ✓ محمود عطا : الارشاد النفسي والتربوي، دار الربيعي ، الرياض ،1996
- ✓ مختار سالم : حول الكرة الطائرة ط1 : (بيروت مكتبة المعارف 1974)
- ✓ مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط1 : (عمان ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،2001).
- ✓ ناهدة عبد زيد الدليمي ،أساسيات في التعلم الحركي .(النجف الاشرف دار الضياء للطباعة والنشر 2008)
- ✓ نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط1 ، 2007.

✓ نعيمة زيدان خلف: التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في
دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة (اطروحة
دكتوراه ، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية2009للبنات)

✓ نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح قصي: دليل ابحاث الكتابة والابحاث
في التربية الرياضة (بغداد ، مطبعة الشهيد 2004)

✓ يوسف مراد: مبادئ في علم النفس العام، (مصر ، دار المعارف ، ط3،
1957)

cox, k.a(1996):effect of psychological siklls training
program completion:human performance university organ

✓ hera.dietrichprinciples of sport training sport verlay
berlin).1994

✓ Lan m.c.psycholoical skill training for hammer-
trrowersbirmingham:(eng.199)

✓ Hale.bd .internal and external imagery and ocular
concomits(tournal of sport

Psycholog.1982)