

تأثير تدريبات توافقية مشابهة للأداء على مهارات الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

د / أمينة احمد العلي

أستاذ مشارك بكلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية والرياضة - الكويت

المقدمة ومشكلة البحث

وتعتبر رياضة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب الجماعية التي تحقق فرصة الممارسة والمنافسة والترويح وإنها وصلت إلى مستوى عالي من التطور والتقدم نتيجة لقيام الكثير من الخبراء والمعلمين بدراسة جوانبها المختلفة، ويعتبر التوافق الحركي Motor Coordination أحد هذه الجوانب حيث يتحدد مع مجموعة من القدرات التوافقية وبناء على تنمية وتطوير القدرات التوافقية يؤدي ذلك إلى اكتساب المهارات الحركية.

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة بصورتها الحالية هي إحدى الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجذب العديد من جمهور المشاهدين، بالإضافة إلى المزيج الرائع من الأداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك اللاعبين في الملعب والمستوى الرفيع للأداء المهاري والخططي الذي يقوم به اللاعبون. (5 : 9)

والوصول إلى المستويات العالمية تتطلب التركيز على تنمية قدرات اللاعب البدنية والمهارية وذلك في مراحل معينة من التدريب وهي هامة في تقدم لاعب الكرة الطائرة وتعمل على تحسين مستوى أداء المهارات الجديدة بسرعة ودقة. (15 : 22)

ولذا ظهرت الحاجة إلى تطوير برامج التدريب في لعبة الكرة الطائرة بما يتناسب مع متطلباتها وظهرت الحاجة لتطوير أداء المهارات الأساسية نتيجة لتقدم الخطط وطرق اللعب.

وعند ممارسة لعبة الكرة الطائرة نلاحظ أنها لعبة سريعة ووضع الفريق يتغير باستمرار من الهجوم إلى الدفاع أو العكس فكل لاعب يعمل ويساهم في الدفاع وكذلك الهجوم مع بقية أفراد الفريق ولذا يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يُعد إعداداً جيداً حتى يستطيع التحرك في الملعب من الدفاع إلى الهجوم. (1: 67)

ولذا كان أهم ما يسعى إليه المدرب هو بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً ومهارياً وفنيا للوصول بهم إلى أعلى مستوى. (6 : 15)

وتشير "إلين وديع فرج" (1999م) إلى أن التوافق المهاري نتيجة ممارسة الكرة الطائرة يتطلب من اللاعبين الجمع بين حركة الجسم مع الرؤية البصرية بطريقة توافقية مثل العين واليد عند أداء التمريم والأرسال ، وأيضاً عندما يدمج اللاعب حركة الرجلين في الجري للمكان وحركة الذراعين في ضرب الكرة و إيقافها مع الرؤية لتوجيه الضرب الساحق للمكان المناسب أو لإيقاف الكرة في عملية الصد. (3 : 56)

وهذا ما يشير إليه "عصام الدين عبد الخالق مصطفى" (1993م) أن التوافق العصبي العضلي يعتبر إحدى القدرات البدنية الحركية التي تقوم أساسا على التناسق بين عمل الجهازين العصبي والعضلي والتي لها أهميتها في حياة الفرد العامة والمهنية، وعند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة الأداء الحركي الذي يستخدم أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد. (13 : 186)

كما تشير نتائج دراسة "راندى عبد العزيز حسن" (2009م) إلى أنه يتطلب تنمية القدرات التوافقية بصفة خاصة في المهارات المركبة، حيث تحتاج تلك المهارات إلى مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها، الأمر الذي ينعكس على توافر معدل عال من الضبط والتحكم من خلال الأداء الحركي. (7 : 3)

وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة "هبة عبد العظيم حسن" (2005م) نقلا عن هيرتز بأن التوافق الحركي يتضمن العديد من القدرات التوافقية وتحسين تنمية كل قدرة على حدة وكذلك بإختبار خاص بها بدلا من تنمية التوافق كقدرة واحدة وإختبارها بإختبار واحد (19 : 23).

وترتبط القدرات التوافقية إرتباط مباشر بالإداء المهارى للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ومن ثم هناك قدرات أساسية للنشاط الرياضى حيث يتوقف مستوى الإنجاز فى الأداء على مالدى اللاعب من مستوى تلك القدرات وبذلك تستطيع الوصول إلى إرتفاع مستوى القدرات التوافقية ويعتبر مؤشر لأرتفاع المستوى الفنى للعب (8 : 19).

وباختصار يمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات التكتيكية في آن واحد، هذا يكسب الرياضى القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي. ومن خلال العرض السابق لبعض آراء العلماء والباحثين نتضح أهمية القدرات التوافقية للاعبات الكرة الطائرة لتنوع مهاراتها وارتباطها في الأداء، حيث أن اللاعبة تقوم بأداء جميع المهارات سواء منفردة أو من خلال التشكيلات وكذلك انتقال اللاعبة من الهجوم إلى الدفاع والعكس مما تتطلب قدرة عالية من التوافق والمرونة والرشاقة وكذلك السرعة.

بالإضافة إلى أن لعبة الكرة الطائرة تطورت تطورا سريعا في الآونة الأخيرة نتيجة لتطوير الأداء المهارى والخططي والتحول السريع في الأداء، بما يتطلب مواكبة هذا التغير في البرامج التدريبية لمجابهة هذا التطور.

وترى الباحثة أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعبة وتؤثر فيه وتتأثر به حيث أن التوافق مكون حركي معقد يؤدي تحسينه إلى رفع مستوى الأداء المهارى للحركات البسيطة أو المركبة، ويساعد اللاعبة على التحرك بسهولة وانسيابية وسرعة من أجل تحقيق الهدف المنشود حيث يتوقف أداء المهارات الأساسية في المنافسة على قدرة اللاعبة على التحول

السريع في الأداء وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة كلاً من حامد على 2016⁽⁴⁾، سعد الشربيني 2014⁽⁹⁾، انجى عادل 2011⁽²⁾، شريف محروس 2010⁽¹⁰⁾، راندى عبدالعزيز 2009⁽⁵⁾، سامى طه 2007⁽⁸⁾، والتي اشارت جميعها إلى أهمية تطبيق التدريبات التوافقية وذلك بسبب الدور المهم الذى تقوم به في تنمية القدرات العضلية والذهنية لدى الرياضيين، وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة تأثير تنمية القدرات التوافقية على مهارات الكرة الطائرة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التوافقية المشابهة للأداء ومعرفة تأثيره على:

- 1- القدرات التوافقية (الرشاقة - السرعة الحركية - المرونة - التوازن - الإحساس الحركي) لدى طالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
- 2- مهارات الكرة الطائرة (الإرسال - التمير - الإعداد - الدفاع عن الملعب) لدى طالبات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة (قيد البحث) في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للعينة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- 3- يوجد إرتباط بين بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

القدرات التوافقية:

هي "شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي، يستطيع بها الفرد التحكم في الأداء الحركي في جميع الأنشطة الرياضية". (13: 188)

التدريبات المشابهة للأداء:

هي تدريبات تتشابه أو تتماثل مع المهارة في أدائها من حيث الدقة والإتقان والتحركات، وتهدف إلى تنمية قدرة توافقية معينة ترتبط بهذه المهارة. (4: 188)

التدريبات التوافقية:

هو قدرة الفرد على أداء مجموعة من التدريبات، والقدرة على التنسيق بين مجموعة من

أعضاء الجسم عندما تعمل معاً في وقت واحد والقدرة على التنسيق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد. (7: 188)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الكويت في الكويت.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الكويت وقد بلغ حجم العينة المختارة 30 طالبة من مرحلة المتوسط بمدينة الكويت وذلك من الصف السادس وحتى الصف التاسع.

قامت الباحثة بأجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً في جميع المتغيرات قيد البحث، والجدول (1) يوضح إجراء التجانس في المتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن) لأفراد العينة قيد البحث.

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لأفراد العينة قيد البحث (ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة / شهر	14.25	1.362	13.8	0.236
الطول	سم	155.23	2.398	156	-0.186
الوزن	كجم	52.60	4.236	53	-1.236

يتضح من الجدول (1) ما يلي:

أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للطالبات أفراد العينة قيد البحث تنحصر ما بين (± 3) حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (0.236) وأقل قيمة (-1.236) مما يدل على تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات، كما راعت الباحثة إجراء التجانس في المتغيرات الخاصة بالقدرات التوافقية لأفراد العينة قيد البحث، جدول (2):

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث (ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
رشاقة	عدد/ث	6.714	0.469	7	1.469
سرعة حركية	ث	10.36	1.216	10	-0.211
المرونة	سم	46.43	5.185	45	-0.433

2.34	16	4.11	16.36	ث	توازن
------	----	------	-------	---	-------

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

أن جميع معاملات الالتواء لمتغيرات القدرات التوافقية قيد البحث تنحصر ما بين $(3\pm)$ حيث كانت أعلى قيمة للالتواء $(2.34+)$ وأقل قيمة $(0.211-)$ مما يدل على تجانس العينة في تلك المتغيرات قيد البحث. كما راعت الباحثة أيضا إجراء التجانس بين التلميذات أفراد العينة قيد البحث في المتغيرات المهارية، جدول (3).

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=30)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الإرسال	عدد	18.22	1.265	18	1.236
التمرير	عدد	16.23	1.021	16	0.865
الدفاع عن الملعب	عدد	12.33	0.986	11	0.936
الأعداد	عدد	21.22	1.036	20	1.696

يتضح من جدول (3) ما يلي:

أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث تنحصر ما بين $(3\pm)$ حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (1.696) وأقل قيمة (0.865) مما يدل على تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

أ- الاختبارات المهارية: مرفق (1)

1- الأرسال (من أعلى، من أسفل).

2- التمرير ((ن اعلى، من أسفل).

3- الدفاع عن الملعب.

4- الأعداد.

ب- الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات التوافقية: مرفق (2)

1- الرشاقة.

2- السرعة.

3- التوازن.

4- المرونة.

ت- استمارة تسجيل النتائج: مرفق (3)

ث- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن للطالبات أفراد العينة قيد البحث.

- 2- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- 3- شريط قياس بالسنتيمتر لإستخدامه في بعض القياسات والإختبارات قيد البحث.
- 4- عدد واحدة عصا خشبية لإستخدامها في بعض الإختبارات قيد البحث.
- 5- عدد 4 سلال أرضية لإستخدامهم في بعض التدريبات التوافقية المشابهة للأداء وبعض الإختبارات.
- 6- عدد 8 حواجز منهم 4 حواجز ارتفاع 20سم، وعدد 4 حواجز ارتفاع 30 سم وذلك لاستخدامهم في بعض التدريبات التوافقية المشابهة للأداء.
- 7- عدد 15 طوق بلاستيك للإستخدامهم في بعض التدريبات التوافقية المشابهة للأداء.

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها 10 طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث خلال الفترة من 2018/5/1م حتى 2018/5/4م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية خلال الفترة من 2018/5/5م حتى 2018/5/11م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) لاختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية (الثبات-الصدق):

أ- الصدق:

تم حساب صدق التمايز لإختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري وفقا لمتغيرات القدرات التوافقية ومتغيرات الأداء المهاري على مجموعتين إحداهما مميزة وقوامها 10 ناشئات والأخرى غيره مميزة وقوامها 10 ناشئات من طالبات مرحلة المتوسط، جدول (4).

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات بين المجموعة (المميزة والغير مميزة) (ن = 10)

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الغير متميزة ن=10		المجموعة المتميزة ن=10		وحدة القياس	المتغيرات	الأداء المهاري
			ع±	س	ع±	س			
دالة	3.233	1.78	0.765	15.82	0.689	17.60	عدد	الإرسال	
دالة	9.256	2.1	1.021	11.10	1.023	13.20	عدد	التمرير	
دالة	8.165	3.03	0.968	16.30	0.936	19.33	عدد	الإعداد	

دالة	6.365	1.62	1.968	8.50	2.012	10.12	عدد	الدفاع عن الملعب
دالة	5.256	0.76	0.986	6.36	1.036	7.12	عدد/ث	رشاقة
دالة	6.132	3.21	1.032	14.22	0.987	11.01	ث	سرعة حركية
دالة	4.235	12.01	2.012	33.35	2.232	45.36	سم	المرونة
دالة	5.365	3.32	2.013	12.01	3.012	15.33	ث	توازن

القدرت التوافقية

قيمة "ت" الجدولية = 2.101 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول (4) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات لإختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري لأفراد المجموعتين المتميزة والغير متميزة، لصالح متوسطات القياسات لأفراد المجموعة المتميزة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين المجموعتين وبالتالي تصبح هذه الإختبارات صادقة.

ب- الثبات:

تم حساب معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها 10 طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بفواصل زمنية قدرة (7) أيام، وذلك لحساب معامل الثبات وهو موضح بجدول (5) لتوضيح معامل الثبات:

جدول (5) معامل الثبات (التطبيق وإعادة التطبيق) (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
0.683	1.230	16.22	0.765	15.82	عدد	الإرسال	الأداء المهاري
0.768	0.698	12	1.021	11.10	عدد	التمرير	
0.825	0.928	17.01	0.968	16.30	عدد	الأعداد	
0.698	1.01	9.02	1.968	8.50	عدد	الدفاع عن الملعب	
0.879	0.879	6.88	0.986	6.36	ث	رشاقة	القدرت التوافقية
0.921	2.23	14.30	1.032	14.22	ث	سرعة حركية	
0.826	1.02	34.01	2.012	33.35	سم	المرونة	
0.653	0.736	12.01	2.013	12.01	ث	توازن	

قيمة (ر) الجدولية = 0.632 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول (5) ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين التطبيقين وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات التوافقية والأداء المهاري قد انحصرت ما بين (0.653: 0.921) وهي معاملات مرتفعة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح:

بعد تحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بالبحث ، وبعد

مقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الكرة الطائرة بصفه خاصه ، استطاعت الباحثة البدء في تصميم البرنامج التدريبي المقترح وذلك عن طريق تحديد الجوانب الرئيسية في اعداد البرنامج التدريبي لفترة الإعداد والتي تتناسب مع عينة البحث.

أولاً: أهداف البرنامج التدريبي:

- 1- تنمية القدرات التوافقية (الرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والمرونة) لدى العينة قيد البحث.
- 2- إكساب المجموعات العضلية التوازن المتكافئ والإنقباض المتلائم مع الأجزاء العاملة بالجسم وفقاً لمتطلبات الأداء.
- 3- إكساب المجموعات العضلية المقدره على التوافق العضلي العصبي بما يلائم المكونات التوافقية اللازمة لطبيعة الأداء ومواقف اللعب.
- 4- إكساب التكيف الحركي والوظيفي لأفراد العينة قيد البحث وفقاً للخصائص التي تميز التدريبات التوافقية المشابهة للأداء.
- 5- تنمية المهارات الأساسية من خلال التدريبات التوافقية المشابهة للأداء لدى تلميذات العينة قيد البحث.

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي:

- 1- ان يتناسب محتوى البرنامج مع اهدافه ومع المجتمع الذي وضع من اجله .
- 2- توافر المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذه.
- 3- ان يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنيه قيد الدراسة .
- 4- ان يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين .
- 5- مرونة البرنامج التدريبي اثناء التطبيق .
- 6- التدرج في زيادة الحمل والتموج في الارتفاع والانخفاض للأحمال التدريبية المحددة.
- 7- ان يراعي عوامل الأمن والسلامة. (3: 25)، (15: 62)

خطوات وضع البرنامج:

- تم تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة، وذلك عن طريق استمارات استطلاع الراي وتحليل المراجع العلمية المتخصصة التي أجريت في مجال الكرة الطائرة والتدريب الرياضي.
- تم وضع التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة قيد الدراسة والتي اشتمل عليها البرنامج مرفق (4)
- قامت الباحثة بتناول الدراسات المرتبطة والتي إجريت في القدرات التوافقية مثل دراسة حامد على 2016⁽⁴⁾، سعد الشربيني 2014⁽⁹⁾، انجي عادل 2011⁽²⁾، شريف

محروس 2010⁽¹⁰⁾ ، راندي عبدالعزيز 2009⁽⁵⁾ ، سامي طه 2007⁽⁸⁾ ، عبد الحكيم رزق ، أشرف مصطفى 2007⁽¹²⁾ وأسفرت تلك النتائج على:

- 1- تبدأ الوحدة التدريبية بالتدريبات الديناميكية يليها تدريبات الشد والإطالة للمجموعات العضلية وفقاً لتوصيفها الوظيفي لطبيعة الأداء فى ضوء المبادئ الأساسية لتقنين الأحمال التدريبية (الإحماء والتهدئة).
- 2- يبدأ الجزء الرئيسي (الأساسي) فى الوحدة بالتدريبات التوافقية المشابهة للأداء بالتنوع مابين العمل الدينامكى والأستاتيكي وفقاً لمتطلبات الأداء المهارى ومواقف اللعب داخل الملعب.
- 3- تنتهي الوحدة التدريبية بمجموعة من تدريبات الإستشفائية بإستخدام الإسترخاء والشد الإطالة والدمج بينهما.
- 4- إستخدام التدريبات التوافقية المشابهة للأداء بحيث أن تكون متطابقة فى منحنياتها ومساراتها لنفس الاتجاه الحركي الهندسي للأداء المهارى.
- 5- تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء فسيولوجيا (الإحماء والجزء الرئيسي ثم التهدئة).
- 6- دورة الحمل الإسبوعية المستخدمة هي (2:1).
- 7- تراوحت زمن الوحدة التدريبية مابين 60 إلى 90 دقيقة.
- 8- تراوحت شدة الحمل المستخدمة للطالبات أفراد العينة قيد البحث مابين الحمل البسيط والمتوسط بشدة حمل تراوحت مابين 50% - 60% فترى منخفض الشدة ومن 80% - 90% فترى مرتفع الشدة.
- 9- تراوح زمن أداء التمرين التوافقي المشابهة للأداء التوافقي (قيد البحث) بما بين 6 إلى 15 دقيقة.
- 10- تراوحت عدد المجموعات المستخدمة لكل تمرين ما بين 3 إلى 12 مجموعة.
- 11- مدة البرنامج التدريبي 12 أسبوع بواقع 3 وحدات أسبوعية بإجمالي 41 وحدة تدريبية منهم 4 وحدات تقييميه ووحدة إستشفائية.
- 12- تراوح زمن الراحة بين التمرينات المستخدمة مابين 45 ث إلى 240 ث تبعا لإختلاف شدة وحجم الحمل وطريقة التدريب ونوعية التدريبات التوافقية والمهارية المستخدمة. مرفق (6)

تطبيق تجربة البحث:

القياس القبلي.

قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي على عينة الدراسة حيث تم تطبيق الاختبارات المهارية وذلك في الفترة من 2018/5/12: 2018/5/16 م.

تطبيق البرنامج.

تطبيق وحدات البرنامج التدريبي على أفراد العينة قيد البحث حيث تم التنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحثة، وكانت مدة التطبيق 12 أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية وبإجمالي 36 وحدة تدريبية خلال الفترة من 2018/5/17 إلى 2018/6/22.

القياس البعدي.

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك خلال فترة 27، 2018/6/29 م.

المعالجات الإحصائية.

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الارتباط، معامل الالتواء، اختبار (ت) الجدولية.

عرض ومناقشة النتائج

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للعينة (قيد البحث) في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في القدرات التوافقية (ن=30)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		ع±	س	ع±	س			
رشاقة	ث	0.962	7.05	0.826	6.11	0.94	%15.38	7.361
سرعة حركية	ث	1.023	15.20	1.023	12.30	2.9	%23.57	8.201
المرونة	سم	0.625	34.25	0.936	37.01	2.76	%8.05	6.368
توازن	ث	0.875	12.50	0.878	14.20	1.7	%13.6	8.025

* جميع المعاملات ذات داله احصائية عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والقياسات البعدي للقدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة الحركية- المرونة- التوازن) لصالح القياسات البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لكل منها أكبر من قيمتها الجدولية عند

مستوى دلالة 0.05 وقد أظهرت تلك الفروق نسبة تحسن لكل من القدرات التوافقية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند السرعة الحركية وبلغت (23.57%) وأقل قيمة لها (8.05%) للمرونة. وقد ترجع الباحثة ذلك إلى استخدام التدريبات التوافقية المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الحركة وتنويع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية الحركات بعد القيام بأعمال متعبة بدنياً أو نفسياً وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة والاتجاه ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه المناطق والعضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة. والتحسن لمتغير الإحساس بالمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية الإحساس بالزمن من خلال تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة- تنفيذ واجب حركي في وقت محدد- تأدية الواجب الحركي باستخدام أجهزة مختلفة الأحجام والأوزان. وتشير الباحثة إلى أن الزيادة التي طرأت على السرعة الحركية نتجت عن استخدام بعض التدريبات في الوحدات التدريبية التي تنمي السرعة الحركية لدى الطالبات وذلك نتيجة للاستجابة الخاصة بتنمية السرعة الحركية لديهم.

كما قد ترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن للقدرات التوافقية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى إستثارة وإهتمام العينة قيد البحث ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد و بالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية الرشاقة والمرونة والتوازن والسرعة الحركية، كما أن إلى أن ارتفاع مستوى القدرات التوافقية قد تم نتيجة البرنامج التدريبي المقترح والذي أدى إلى إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة مما أدى إلى إحساس الأداء المهاري لديه وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه

كما راعت الباحثة التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة في التدريبات مما أثر ذلك على الارتفاع بمستوى القدرات التوافقية وهذا ما يؤكد "سامي طه" (2007) (8) أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي حدوث تأثير إي نتيجة التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات بالبرنامج التدريبي المقترح الأمر الذي أدى إلي إهتمام اللاعبين ودفعهم للمزيد من بذل الجهد ورفع الكفاءة بين عمل الجهازين العصب والعضلي مما أدى إلي تطور وتحسن القدرات التوافقية، وفي هذا الصدد يشير "سعد الشربيني" (2014) (9) إلى أن الزيادة في تنمية القدرات

التوافقية مثل السرعة والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة ضروري في تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من "حامد على" (2016) (4)، " وهبة عبدالعظيم حسن" (2005) (19)، "Julius kasa, (2005) (21) ، " (2005) Stanislav.Zak, (22)، إلى أن رفع مستوى القدرات التوافقية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض باستخدام مجموعة من التدريبات التي تضمنت التمرينات الفردية والزوجية الموجهة لزيادة التحسن في مستوى القدرات التوافقية طبقاً لمسار الأداء الحركي وهذا ما التزم به البرنامج التدريبي.

وعلى هذا ومن خلال العرض السابق ترجع الباحثة الزيادة في نسبة التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للطالبات أفراد العينة قيد البحث إلى ما احتوى عليه البرنامج من تمرينات توافقية متنوعة ذات الطبيعة المشابهة للأداء إلى زيادة معدل الأداء وتحسن في القدرات التوافقية وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للعينة (قيد البحث) في بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للعينة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث في الأداء المهاري (ن=30)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		س	ع±	س	ع±			
الأداء المهاري	الإرسال	عدد	17.20	0.698	19.20	2	11.62%	7.012
	التمرير	عدد	13.01	0.628	14.25	1.024	7.87%	6.012
	الإعداد	عدد	17.25	1.023	21.10	3.85	22.31%	5.623
	الدفاع عن الملعب	عدد	9.25	0.936	10.35	0.839	11.89%	4.023

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في مستوى الأداء المهاري لأفراد العينة قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعديّة، كما تتضح أيضاً نسبة التحسن في دقة الاداء المهاري حيث انحصرت ما بين 7.87% إلى 22.31%، حيث جاءت الترتيب الإعداد (22.31%)، الدفاع عن الملعب (11.89%)، الإرسال (11.62%)، التمرير (7.87%).

وترجع الباحثة ارتفاع نسبة التحسن في الإعداد حيث جاء بقيمة (22.31%) حيث يعتبر من المهارات الأساسية ذات طابع هجومي في المباراة وباستخدام القدرات التوافقية في

شكل تدريبات توافقية مشابهة للأداء أدى ذلك إلى التحسن في مستوى مهارة الإعداد وحيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الإعداد الجيد من مراكز اللعب المختلفة وأن اللاعب المعد هو أساس بناء الخطة الهجومية للفريق الجيد، وكنتيجة طبيعية للتدريبات التي احتوت على ربط القدرات التوافقية بالأداء المهارى وكذلك قدرة اللاعبين على اداء الإعداد بطريقة جيدة ودقيقة يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد فدفع بالفريق إلى أحرز نقاط متعددة.

كما حقق التمرير اقل نسبة تحسن (7.87%) وقد ترجع الباحثة ذلك إلى أن الطالبات العينة قيد البحث ليس لديهن القدرة على الإحتفاظ بالتمرير من أعلى لفترة كبيرة وقد تفقد الدقة في عملية التمرير كنتيجة طبيعية لاطالة فترة اللعب وضعف القدرات التوافقية لدى الطالبات قيد البحث وهو ما حاول الباحثة علاجه في الوحدات التدريبية المستخدمة في تنفيذ ترابط القدرات التوافقية المشابهة للإداء وربطها بالأداء المهارى.

وهذا ما يؤكد " أكرم نكي خطابية " (1996م) بأن التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية فالتمرير يرتبط بالمهارات الأخرى للعبة كالاستقبال والإعداد والضرب الساحق وأن الإعداد هو عملية تمرير الكرة لأعلى وإلى مكان مناسب وتطلب مهارة الضرب الساحق تميز لاعبيها بسرعة البديهة وحسن التصرف وقوة عضلات الرجلين والسرعة والرشاقة والتوافق العضلى العصبى والقوة والدقة فى الأداء الحركى بما يساهم في تطوير الإداء المهارى. (101: 1)

بينما ترجع الباحثة التحسن فى باقى متغيرات إلى ما احتوى عليه البرنامج التدريبى من تمارين توافقية مشابهة للإداء والتي أثرت بالإيجاب على مهارات الكرة الطائرة قيد البحث كذلك طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج التدريبى للتدريبات التوافقية المشابهة للإداء والأدوات المساعدة مع الانتظام فى التدريب بصورة مستمرة.

وأيضاً قد ترجع الباحثة نسبة التحسن فى المهارات قيد البحث إلى استخدام مجموعة من التدريبات التى تنمى قدرة الناشئات على إستقبال ومعالجة المعلومات عن طريق الوضع المتغير لجسمها والأشياء المتحركة والأوضاع المتغيرة للأشخاص الآخرين (الزملاء والمنافس) بشكل صحيح وبالتالي تزداد المستقبلات البصرية والمستقبلات للتبويض الخاصة بتغير السرعة والإتجاه ووضع الجسم، ويتحسن التوافق بين الجهاز العصبى المركزى من جهة وبين المناطق والعضلات من جهة أخرى وقد راعت الباحثة بأن تؤدى الحركات التوافقية مع الأداء المهارى فى صورة تدريبات للحركة فى وقت ضيق وكذلك تأدية الحركات المترابطة يعقبها أداء فنى للمهارات قيد البحث وذلك لتحسن مستوى المهارات.

كما قد ترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً والتي جاءت عند مستوى دلالة 0.05 ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئات العينة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التوافقية المشابهة للأداء، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية أثناء استخدام التدريبات التوافقية المشابهة للأداء بين الناشئات وبالتالي أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه انسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه "عبد الحكيم رزق عبد الحكيم" "أشرف مصطفى أحمد" (2007) (12)، "هاني عبدالعزيز" (2015) (18)، "تيفين حسين محمود" (2004) (17) حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية من خلال اتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

حيث تؤكد دراسة كل من "Teresa Zwierko Pitor Lcsiakowski, (2005) (25) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للعينة (قيد البحث) في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي".

3- علاقة الارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

جدول (8) العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية والأداء المهاري لافراد العينة قيد البحث في متغير دقة الأداء المهاري (ن=30)

دقة الأداء المهاري				المتغيرات	القدرات التوافقية
الارسال	التمرير	الأعداد	الدفاع عن الملعب		
0.698	0.698	0.734	0.712	الرشاقة	
0.576	0.725	0.573	0.687	السرعة الحركية	
0.875	0.638	0.684	0.785	المرونة	
0.725	0.741	0.794	0.855	التوازن	

يتضح من جدول (8) أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين دقة الأداء المهاري وكل

من القدرات التوافقية (الرشاقة والسرعة الحركية والمرونة والتوازن) لأفراد العينة قيد البحث. كما يتضح من جدول (14) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً (عكسية) بين دقة الأداء المهارى مع (السرعة) ودالة إحصائياً (طردية) بين دقة الأداء المهارى والرشاقة والتوازن والإحساس الحركى والمرونة وذلك فى جميع متغيرات دقة الأداء المهارى قيد البحث. وتفسر الباحثة ذلك بأنه عند زيادة الرشاقة والتوازن والمرونة يؤدي ذلك إلى تحسين دقة الأداء المهارى كما أن تنمية السرعة الحركية تؤدي إلى زيادة دقة الأداء المهارى. كما تعزى الباحثة نتائج العلاقات الارتباطية بين القدرات التوافقية (السرعة والرشاقة والتوازن والمرونة) ومتغير الدقة للأداء المهارى قيد البحث إلى البرنامج التدريبي والذي ساهم فى تحسن القدرات التوافقية السرعة والرشاقة والتوازن والمرونة لدى الناشئات أفراد العينة قيد البحث بشكل جيد حيث إشمئ البرنامج التدريبي على تدريبات لتنمية الرشاقة والتوازن والسرعة الحركية والإحساس الحركى والمرونة من خلال ما تتطلبه هذه القدرات من سرعة ودقة وما يصاحبها من دورانات وتغير مفاجئ فى الاتجاهات وتكون بعدة التلميذة قيد البحث مطالبة إما بالتحرك بالكرة أو بدونها للأعداد أو تمرير الكرة لزميلة محددة أو ضربها على الشبكة، وعلى هذا فترى الباحثة أن القدرات التوافقية تعد أحد متطلبات الأداء فى لعبة كرة الطائرة، حيث توافر القدرات التوافقية لدى الناشئات يؤدي لآتساع قاعدة المهارات وارتفاع مستوى الأداء الفنى للطالبات أفراد العينة قيد البحث.

ويتفق ذلك مع دراسة "هبة عبد العظيم حسن" (2005) (19)، " عدال زين" (1992)(11)، " على عبدالائمة" (2015)(14)، "وفاء عبدالحافظ" (2005)(20)، حيث أشاروا إلى وجود علاقة ارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وارتفاع مستوى الأداء المهارى. وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي ينص على "وجود ارتباط بين بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية الكرة الطائرة".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف البحث وفروضه توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للقدرات التوافقية (الرشاقة- السرعة الحركية- المرونة- التوازن) لصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن- الرشاقة- السرعة- مرونة).

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وفعال على مستوى الأداء المهارى (الارسال- تمرير- الاعداد - الدفاع عن الملعب).
- أظهرت نسب التحسن فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات القياسات البعدية للطالبات أفراد العينة قيد البحث فى متغيرات القدرات التوافقية والأداء المهارى.

ثانياً: التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالقدرات التوافقية فى الكرة الطائرة.
- الاهتمام بوضع وتصميم إختبارات لقياس القدرات التوافقية المختلفة الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أكرم ذكى خطابية: 1996م، الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربى للنشر.
- 2- أنجى عادل متولى: 2011م، نسب مساهمة بعض القدرات التوافقية للتنبؤ بمستوى أداء الدفاع الفردى لدى ناشئى كرة السلة (Mini basket) ، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، العدد 32، جزء 2، 295-342
- 3- إيلين وديع فرج: 1994م، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 4- حامد نورى على: 2016م، تحليل المسار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالأداء الاولي لبعض مهارات الجمناستك للطلاب المتقدمين للقبول فى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية العراق، مجلد 16 ، العدد 2، 114-125.
- 5- ذكى محمد حسن: 1997م، المدرّب الرياضي وأسس العمل فى مهنة التدريب، دار المعارف للنشر.
- 6- ذكى محمد حسن: 1998م، إستراتيجية الدفاع والهجوم فى الكرة الطائرة، دار الفكر للنشر، القاهرة.
- 7- راندى عبد العزيز حسن: 2009م، تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم على مستوى الأداء الفني لإلتقاط الكرة العرضية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 22، الجزء 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط،
- 8- سامي محمود طه عوض: 2007م، تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على

- فاعلية أداء ضرب الكرة بالرأس لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 9- **سعد الشربيني الشربيني: 2014م**، تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على تنمية الضرب الساحق بالذراع العكسية لمبتدئي الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، العدد 39، جزء 1، 144-172.
- 10- **شريف محروس محمد قنديل: 2010م**، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه.
- 11- **عادل زين الدين على: 1999م**، أثر تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة على الأداء الفني والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة للناشئين، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد التاسع كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 12- **عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، أشرف مصطفى أحمد: 2007م**، تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئ الملاكمة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية بأسيوط.
- 13- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى: 2003م**، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط11 منشأة المعارف، القاهرة.
- 14- **على عبدالأئمة كاظم: 2015م**، القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء بعض أنواع التصويب بكرة السلة، بحث منشور، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد 12، 113-122.
- 15- **محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم: 1997م**، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- **محمود عطية بخيت، ياسر حسن حامد: 2006م**، برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من 6:9 سنوات، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 23، ج 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 17- **نيفين حسين أحمد: 2004م**، تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضية الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 18- **هانى عبدالعزيز عبدالحافظ: 2015م**، تنمية بعض القدرات التوافقية وتأثيرها على مهارة

الضربة المستقيمة لناشئي تنس الطاولة، بحث منسور، مجلو بحوث التربية الرياضية، مجلد
53، العدد 1، 99-16.

19- هبة عبد العظيم أحمد: 2005م، القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية
التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

20- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود: 2005م، فعالية برنامج تمارين باستخدام نظام الرموز
الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً، رسالة دكتوراه، غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21- **Julius kasa, (2005):** Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team .Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- 22- **Stanislaw.Zak, Henrk Duda, (2005):** Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland.
- 23- **Agnienszka Jadach, (2005):** Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player".
- 24- **Davidc. S, (1993):** Fitness Your Health Bull. publishing. company. paloalto California.
- 25- **Teresa Zwierko Pitor Lcsiakowski, Beata Florkiewicz, (2005):** Motor coordination level of young playmakers in basket ball. team games in physical Education and sort, Poland.
- 26- **Sharma, K,(1992) :** Effects of Biologial Age on Coordination Abilities Bidogy of Sports .
- 27- **William,E. Prentice, (1993):** Fitness and Wellness Life . Mc Graw-Hill Companies, Inc,"b" ed, USA,