

# **التوافق الحركي وعلاقته ببعض المهارات النفسية والهجومية**

## **بالكرة الطائرة**

**م.د لقاء غالب ذياب**

**م.د مجاهد حميد رشيد**

**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 مؤديا إلى رفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً وخططياً وتقنياً وبعد اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس، وتتحدد الخطوة الأولى نحو الدخول إلى مستوى البطولة لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة نحو تحديد المواصفات الضرورية والخاصة لكل نشاط على حده وهذا يساعد على اختيار الناشئ الرياضي وفقاً للأسس علمية محددة 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 هذا 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**

### **١- التعريف بالبحث:-**

#### **١-١ مقدمة البحث وأهميته:-**

ان التقدم العلمي الحاصل في جميع مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي له الأثر الكبير في تطوير جميع الألعاب الرياضية مؤديا إلى رفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً وخططياً وتقنياً 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 إيجابية لصالح الفريق وتشكل المهارات الهجومية إحدى الركائز الأساسية التي تساهم بدرجات 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 دقيق ومحدد للمدربين والمختصين في الكرة الطائرة بداعي هذه النسبة ليتسنى لهم وضع الأسس العلمية التي تساهم في تطوير مهارات اللعبة.

## **١- 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 لاحظاً ضعفاً في تمرينات التوافق الحركي لدى اللاعبين والمتعلمين 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 وتسلیط الضوء عليها لمعرفة نقاط الضعف لمعالجتها ووضع الحلول لها .

## **٢- أهداف البحث:**

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

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

## **٣- فروض البحث:**

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

## **٤- مجالات البحث:**

**٤-١المجال البشري:** لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

**٤-٢المجال أزمني:** للفترة من ٢٠١٢/٢/١٥ ولغاية ٢٠١٢/٤/١٥

**٤-٣المجال المكاني:** القاعة الرياضية الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

#### ٢-١ الدراسات النظرية:-

##### ٢-١-١ التوافق الحركي:-

يعد التوافق الحركي أحد القدرات المهمة في الفعاليات الرياضية التي يتطلب فيها الأداء المهادي تنسيق وتنظيم الجهد المبذول للوصول إلى الهدف المنشود وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ولا سيما كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه<sup>(١)</sup>، كما يرى ساري احمد " بأنها قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحاديث انسانية ذات جهد فعال لا نجاز ذلك الواجب الحركي"<sup>(٢)</sup>

واشار (باسم ابراهيم ٢٠١٠) 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 تتتألف 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 مابين الرجلين والجذع ثم الذراعين وصولا إلى الكف لضرب الكرة<sup>(٣)</sup>، كما يظهر التوافق في مهارة حائط الصد إذ يحتاج إلى التوافق مابين العين والذراعين والرجلين إذ لا

(١) ظافر ناموس خلف، بناء معايير متحكمة لبعض القدرات العقلية الحركية لاختبار الأطفال في المبارزة (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ص ٤٥)

(٢) ساري احمد حمدون وأخرون، اللياقة البدنية والصحية ط ١: (عمان دار وائل للنشر ٢٠٠١)، ص ٥١

(٣) باسم ابراهيم 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 ٢٠١٠)

يمكن متابعة الكرة في الهواء وتحديد مسارها واتجاهها عند الضرب الساحق للفريق المنافس إلا باستخدام التوافق مابين حاسة البصر والإطراف السفلی أي إن الأداء يكون محكوماً بحاسة البصر فضلاً عن مهارة الأعداد والتي تتطلب توافر أعلى درجات التوافق مابين أجزاء الجسم والكرة، كذلك مهارة الإرسال المواجه من الأعلى او 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 الكره إليها في الملعب.

ويقصد بالتوافق أيضاً 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"<sup>(٤)</sup>

ويعرف فرات جبار التوافق على انه" قدرة الفرد على أداء حركات عديدة في وقت واحد"<sup>(٥)</sup>

#### ٢-١-٢ المهارات النفسية:-<sup>(٦)</sup>

من الملاحظ إن اللاعبين يشتغلون 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.

(١) أبو العلاء محمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط ١ (القاهرة دار الفكر العربي ١٩٩٧)ص ٢٠٥

(٢) فرات جبار سعد الله : مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط ١ (جامعة ديالي ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ) ص ٨٤

(٣) أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد، مدينة نصرة القاهرة ، ط ٢ ، ٢٤٥ هـ، ٢٠٠٤م ، ص ٢٤٥

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 مصدراً للاستمتعان.

#### ١-٢-١-٢ المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية<sup>(٤)</sup> <sup>(٧)</sup>

يمكن تحديدها فيما يلي :-

- |                           |                                      |
|---------------------------|--------------------------------------|
| imagery                   | ١ - مهارة التصور العقلي              |
| psychic energy management | ٢ - تنظيم الطاقة النفسية             |
| stress management         | ٣ - إدارة الضغوط النفسية             |
| Attention skills          | ٤ - مهارة الانتباه                   |
|                           | ٥ - مهارة الثقة بالنفس وبناء الأهداف |

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

#### ٢ - ٢ الدراسات المتشابهة:-

##### ٢-٣ دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي ٢٠١١

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

وكان الهدف من الدراسة

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

---

<sup>(٤)</sup>Cox, K.A(1996):Effect of psychological siklls training program completion:human performance University organ

## **فرضيّات البحث**

- ١- لتمريّنات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة
- ٢- توجّد علاقّة ارتباط معنويّة بين دقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استناداً إلى ما ي يأتي:-
  - ١- إن تتمريّنات التوافق الحركي قد آثرت بشكل ايجابي في دقة المهارات بالكرة الطائرة (قيد البحث)
  - ٢- إن التتمريّنات التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
  - ٣- تفوق المجموعة التجريبية في تطوير دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.
  - ٤- هناك علاقات ارتباط معنويّة بين دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث وتركيز الانتباه.

## **الباب الثالث:**

### **٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-**

#### **٣-١ منهج البحث:-**

المنهج هو الطريق الذي يؤدي إلى كشف حقيقة الظاهرة بحيث تحدد العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة <sup>(١)</sup>، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية حيث يتوقف مجال الدراسة وعمقها بصفة

<sup>(١)</sup> نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، دليل الباحث لكتابية الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة الشهد، ٢٠٠٤، ص ٥١)

أساسية على طبيعة المشكلة، لذلك فان المنهج يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة له بمتغير معين أو متغيرات معينة<sup>(٢)</sup>

### ٢- عينة البحث :-

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العدمية للاعب منتخب كلية التربية الرياضة / 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 وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي"<sup>(٢)</sup>

### ٣- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:-

#### ١-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

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

#### ٣-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- الاختبارات والمقاييس
- المقابلات الشخصية

<sup>(٢)</sup> نوري ابراهيم الشوك ورافق صالح الكبيسي، المصدر نفسه، ص ٥٥

<sup>(٣)</sup> نوري ابراهيم الشوك ورافق صالح الكبيسي، المصدر نفسه، ص ٧٢

## ٤-٤ تحديد متغيرات البحث

حدد الباحثان متغيرات البحث بعد الاطلاع على المصادر العلمية والرسائل والاطاريج واستطلاع أراء الخبراء<sup>(\*)</sup> اذ تم عرض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عليهم لتحديد ما هو مناسب عن طريق استماره استبيان وذلك بوضع (✓) إمام المهارة الهجومية المناسبة . وبعد جمع البيانات وتقريفها تم احتساب النسبة المئوية لكل مهارة بالاعتماد على نسبة (%)٨٠ فأكثر للمهارة الهجومية المختارة.

جدول(1)

يبين النسبة المئوية للمهارات الهجومية المختارة حسب أراء الخبراء والمختصين

المهارة المختارة	النسبة المئوية	المهارات الهجومية
✓	%٨٠	الإرسال
✗	%٧٥	الإعداد
✓	%٩٠	الضرب الساحق
✗	%٧٠	حائط الصد

وأيضا قام الباحثان باستطلاع أراء المختصين في علم النفس والتعلم الحركي بتقديم استبيان لهم حول صلاحية مقاييس المهارات النفسية Mental skills Questionnaire (الذي صممته كل من (بل والبسنون وشامبروك bull. Albinson.&shambrook1996 لقياس بعض الجوانب العقلية والنفسية المهمة في للأداء الرياضي وترجمه وعلمه علوي ( ضمن مرجع )<sup>(١)</sup> اذ حصل المقاييس على قبول جميع الخبراء الذي تم عرضه عليهم عن طريق استماره استبيان.

<sup>(\*)</sup> السادة الخبراء:- أ.د طارق حسن، أ.م.د خالد عبد المجيد، م.د بسمة نعيم ،

<sup>(١)</sup> محمد حسن علوي وأسامه كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩) ص ١٦٧

## ٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث

## ١- اختبار التوافق الحركي ( اختبار الدوائر المرقمة )<sup>(٢)</sup>

## اسم الاختبار : اختبار التوافق الحركي

الغرض من الاختبار: توافق العين مع الرجلين

الادوات: ساعة توقيت ، طباشير ، صافرة

وصف الأداء: - ترسم على الأرض ثمانى 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 وقتاً لانتقال عبر الدوائر المرقمة الثانية

### **٤- مقياس المهارات النفسية:-**

-القدرة على الاسترخاء -القدرة على التصور

-القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه

- الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي

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

<sup>(٢)</sup> محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ المصدر نفسه، ص ٢٥٦

### ٤-٣ اختبار الإرسال<sup>(١)</sup>

اسم الاختبار: - اختبار الارسال

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 مواجهها 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 وكل 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 نقاط 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
- علما إن الدرجة العظمى للاختبار هي 40 درجة

<sup>(١)</sup> اكرم زكي خطيبية؛ موسوعة الكرة الطائرة ، ط١ : ( عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٦) ص ١٢٥ .

		(3) بـ م ١,٥	
		ح	
	د	م6	
	(1)	(2)	
	م4.5	م3	
		(3) بـ م ١,٥	

شكل(1)

### يبين اختبار الارسال

#### ٤-٤-٣ اختبار الضرب الساحق:-<sup>(١)</sup>

اسم الاختبار: اختبار الضرب الساحق

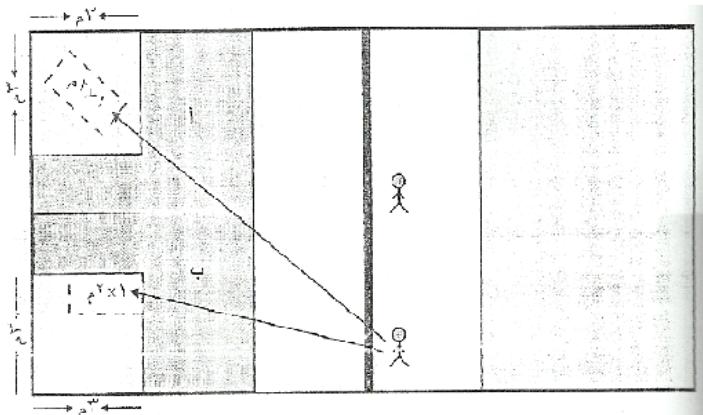
الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق بالاتجاه القطري والمستقيم

الأدوات : ٣٠ كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني ، مرتبتان موضوعتان في مركز رقم(5)، ومركز رقم (1) قياسها  $2 \times 1$  م (توضعن على ركن الملعب بحيث تكون زاويتهما الداخلية على بعد ٥ سم (من الخط الجانبي والنهائية والمضللة مساحتها  $3 \times 3$  م. كما في الشكل (٢)

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

<sup>(١)</sup> مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، ط١ : ( عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٠ ) ص٥٢.

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



شكل(2)

يبين اختبار الضرب الساحق

### التسجيل

- ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة
- ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة
- ٢ 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

### ٣- التجربة الاستطلاعية:-

تعد التجربة الاستطلاعية من الشروط الأساسية في البحث العلمي إذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على الكثير من الأمور التي تخص إلية 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<sup>(١)</sup> 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 إحصائيا
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات

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

### ٣-٦ 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 15/3/2012 ثم اجرى الباحثان قياس المهارات التقنية عن طريق توزيع استماره المقاييس على العينة بتاريخ 18/3/2012.

<sup>(١)</sup> نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، المصدر السابق، ص ٨٩

### ٣- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الاصحائية الحقيقة spss لاستخراج نتائج البحث.

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

##### ٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات التوافق الحركي ومقاييس المهارات النفسية واختبارات دقة المهارات الهجومية:-

يتضمن هذا المحور عرضاً وتحليلاً لنتائج اختبار التوافق الحركي ومقاييس المهارات النفسية واختبار دقة المهارات الهجومية التي تم التوصل إليها بعد معالجتها احصائياً

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

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

يتبيّن من الجدول (2) الذي يبيّن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث حيث كان الوسط الحسابي للتواافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي للارسال المواجه من الاعلى التنفس هو (26.25) وبانحراف معياري قدره (٢٤٩) اما الوسط الحسابي للضرب الساحق العالي القطري هو (84.25) وبانحراف معياري قدره (3.10)

اما المهارات النفسيّة فيد البحث فقد كان الوسط الحسابي لمهارات 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 التواافق الحركي وقياس المهارات النفسيّة ودقة اداء المهارات الهجومية:-

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

لاجل التعرّف على العلاقة الارتباطية بين اختبار التواافق الحركي والقدرة على التصور استخدم معامل الارتباط البسيط بيرسون وكما موضح في الجدول الآتي:-

### جدول(3)

**يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة المحسوبة والجدولية دلالة الارتباط بين التوافق الحركي والقدرة على التصور**

الارتباط دلالة	قيمة(r) الجدولية	قيمة(r) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوية	0.57	0.73	0.55	7.10	التوافق الحركي
			2.49	26.25	القدرة على التصور

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)**

يتبيّن من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55)اما الوسط الحسابي لمهارة القدرة على التصور فقد كان (26.25) وبانحراف معياري قدره (2.49) اما قيمة (r) المحسوبة 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 لمهاراتي 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 الصوره الذهنية لاداء مهارات او احداث سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها"<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> اسامه كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، ط ٢ : (دار الفكر العربي، شارع عباس العقاد، مدينة نصر، القاهرة، ٤٢٠٠٤) ص

## 2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتاج 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 الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة( $r$ ) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين اختبار التوافق الحركي ومهارة القدرة على الاسترخاء**

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

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)**

يتبيّن من الجدول (4) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55)اما الوسط الحسابي لمهارة القدرة على الاسترخاء فقد كان معياري قدره (2.35) اما قيمة( $r$ ) 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 ومهارة القدرة على الاسترخاء.

ويعزو الباحثان عدم وجود علاقة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة القدرة على الاسترخاء الى كون اللاعب الذي يقوم باداء وتنفيذ مهاراتي 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 والـ(عند التهيؤ لداء 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 عاملًا مهمًا لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري والتوازن الجيد " (١)

### 4-2-1-4 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( $r$ ) المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة القدرة على مواجهة القلق

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

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجيا ، ط١ : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ١٧٨ .

يتبيّن من الجدول (5) ان الوسط الحسابي للتوازن 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 التوازن الحركي ومهارة القدرة على مواجهة القلق فقد كانت (r) المحسوبة 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 التوازن الحركي والقدرة على مواجهة القلق هي غير معنوية .

ويعزّو الباحثان عدم معنوية الفروق بين التوازن الحركي والقدرة على مواجهة القلق سببها التعب لأن المتطلبات الرئيسية للتوازن الحركي هي المتطلبات البدنية وتعد أدوات مهمة في تنفيذ المهارات الصعبة مثل الارسال الساحق والضرب الساحق وحتى حائط الصد ولأن ضعف هذه الأدوات التي تضع اللاعب في عدم قدرته على تأدية الحركات الصعبة وتساهم له التوتر يصاحبه قلق من عدم الأداء وهذا ما أكد (علاوي 1998) " ان حدة القلق تزداد اذا ما ادرك اللاعبين ان مصيرهم في الأداء هو الفشل او النجاح، مما يعني الشيء 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 للإداء فقلقاً معيناً يدفع اللاعب الى الاستذكار والاجتهداد في حين القلق الزائد يؤدي الى حالة التفكك المعرفي والارتباك متلماً يؤدي انعدام القلق الى ضئالة الانجاز "<sup>(1)</sup>

#### **4-2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين التوازن الحركي ومهارة الثقة بالنفس:-**

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

<sup>(1)</sup> محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ص ٢١٢.

## جدول(6)

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

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

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)**

يتبيّن 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) المحسوبة 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.

ويعزّو الباحثان دلالة الارتباط المعنوية بين التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس الى ان اغلب اللاعبين يهتمون بمهارة الضرب الساحق لانها اكثـر المـهارات تـشوـيقـا واثـارـة وتعـدـ الحـاسـمـةـ فيـ كـسـبـ النقـاطـ لـذـاـ تـكرـارـ الـلاـعـبـ هـذـهـ المـهـارـةـ كـثـيرـاـ ولـدتـ لـديـهمـ الثـقـةـ العـلـيـاـ عـنـ اـدـائـهـمـ.ـ وـهـذـاـ ماـ اـكـدـهـ (ـاسـامـهـ كـامـلـ رـاتـبـ 1997ـ)ـ "ـاـنـ زـيـادـةـ الثـقـةـ بـالـنـفـسـ لـدـىـ الـلـاعـبـ فـيـ اـثـنـاءـ الـمـبـارـاةـ تـعـمـلـ عـلـىـ زـيـادـةـ تـرـكـيزـ الـاـنـتـبـاهـ وـبـالـتـالـيـ يـؤـديـ إـلـىـ قـلـةـ التـوتـرـ لـدـىـ الـلـاعـبـ"ـ<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> اسامه كامل راتب، المصدر السابق ، ص ٢٩٩ .

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

لأجل 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**

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

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)**

يتبيّن 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 ..يعزو الباحثان سبب معنوية الفروق بين التوافق الحركي ودافعية الانجاز التعديلات الحديثة التي نقلت اللعبة 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 الالعب 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 تتميتها لدى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية اذ تعد من العوامل الاساسية الهامة التي تساعده 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 تساعده على التطلع الى اداء المواقف التي تتطلب التحدي فضلا عن تحمل المسؤولية بالقيام بالأعمال .<sup>(١)</sup>

وايضا يتفق مع هذا (يوسف مراد 1957) "تعد دافعية الانجاز حاجة من احتياجات الرياضي وهي السر وراء مقدراته الكامنة على النجاح"<sup>(٢)</sup>

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

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

**جدول(8)**

**يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(r) المحتسبة والجدولية ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة تركيز الانتبا**

دلالة الارتباط	قيمة (r) الجدولية	قيمة(r) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوية	0.57	0.69	0.55	7.10	التوافق الحركي
			٤،٤٩	17.00	تركيز الانتبا

**تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)**

<sup>(١)</sup> محمد حسن علاوي؛ المصدر السابق، ص ٢٣٤.

<sup>(٢)</sup> يوسف مراد؛ مبادئ في علم النفس العام ، ط ٢ : ( مصر ، دار المعرفة، ١٩٥٧) ص ١٧٨ .

يتبيّن من الجدول (8) ان الوسط الحسابي للتوازن الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55) اما الوسط الحسابي لمهارة تركيز الانتباـه فقد كان (17.00) وبانحراف معياري قدره (4.49) اما قيمة معامل الارتباط بين التوازن الحركي ومهارة تركيز الانتباـه فقد كانت (r) المحسوبة 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 التوازن الحركي ومهارة تركيز الانتباـه الى كون التركيز من الاستعدادات العقلية المهمة للاعب المنفذ لمهاراتي الارسال والضرب الساحق وان ظاهرة تركيز الانتباـه مهمة من اجل تنفيذ المهارة بدقة عالية .

وهذا ما اكده (Lan ckaerek 1990) " يجب على اللاعبين ان يقوموا بسلوكيات خاصه كجزء من طقوسهم قبل الاداء الحركي. وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباـه بصورة فعالة في اداء المهارة التي يقومون بها ، (١)" وهذا يتفق مع رأي ( Hale. 1982 ) الذي "يذهب الى تركيز الانتباـه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمـة يسمح للاعبين بتحليل المجموعـات العضـلـية المستـخدـمة وـبـتـحلـيلـ الـاجـزـاءـ الـتـيـ تـتـكـونـ مـنـهـاـ الـمـهـارـةـ الحـرـكـيـةـ . وـعـلـىـ الـلـاعـبـ انـتـكـونـ لـهـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ تـوـجـيهـ الـانـتـبـاهـ لـنـجـاحـ تـنـفـيـذـ الـمـهـارـةـ" (٢)

وهذا ايضاً يتفق مع رأي ( اسامـةـ كـامـلـ رـاتـبـ 1997 ) "الـذـيـ عـدـ تـوـجـيهـ الـانـتـبـاهـ اـحـدـ الـمـهـارـاتـ الـنـفـسـيـةـ الـهـامـةـ لـلـرـياـضـيـنـ وـهـوـ الـاسـاسـ لـنـجـاحـ عـلـيـةـ التـعـلـمـ اوـ التـدـريـبـ اوـ الـمنـافـسـةـ بـأـشـكـالـهـ الـمـخـلـفـةـ" (٣)

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

<sup>(١)</sup>Lan m.c.psycholoical skill training for hammer-trrowersbirmingham:(eng.1999)p345

<sup>(٢)</sup>Hale.bd .internal and external imagery and ocular concomits(journal of sport Psycholog.1982)p356

<sup>(٣)</sup> اسامـةـ كـامـلـ رـاتـبـ، المـصـدـرـ السـابـقـ ، صـ ٢٥٦ـ

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

**جدول(9)**

**يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية  
ودلالة الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الارسال**

دلالة الارتباط	قيمة(ر) الجدولية	قيمة(ر) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوية	0.57	0. 94	0.55	7.10	التوافق الحركي
			2.49	٢٦,٢٥	مهارة الارسال

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

يتبيّن من الجدول (9) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10) وبانحراف معياري قدره (0.55)اما الوسط الحسابي لمهارة الارسال فقد كان (26.25) وبانحراف معياري قدره (2.49) اما قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الارسال فقد كانت(ر) المحسوبة بقيمة (0.94)تحت مستوى دلالة التوافق الحركي ومهارة الارسال (0.05) وبالمقارنة مع القيمة الجدولية التي تساوي (0.57) وهذا معناه ان دلالة الارتباط بين المتغيرين هي معنوية.

ويعزّو الباحثان معنوية الارتباط بين التوافق الحركي ومهارة الارسال الى كون مهارة الارسال واجادتها تحتاج الى تواافق جيد ما بين الرجلين والذراعين والعين وهذا ما يؤكد (عويس 2000 ) "ان امتلاك اللاعب القدرات العالية من التوافق

لاتساع فقط في اداء المهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل  
تجنب الاخطاء المتوقعة"<sup>(١)</sup>

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

لأجل 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

دلالة الارتباط	قيمة (ر) الجدولية	قيمة(ر) المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوية	0.57	0.78	0.55	7.10	التوافق الحركي
			٣،١٠	84.25	مهارة الضرب الساحق

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)

يتبيّن من الجدول (10) ان الوسط الحسابي للتوافق الحركي هو (7.10)  
وبانحراف معياري قدره (0.55)اما الوسط الحسابي لمهارة الضرب الساحق فقد كان  
(3.10) وبانحراف معياري قدره (84.25) 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.

<sup>(١)</sup> عويس الحيانى؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط١ : (القاهرة ، مطبعة دار gam ، ٢٠٠٠) ص ٢٨٩ .

ويعزى 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."<sup>(1)</sup>

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات:-

#### 5-1 الاستنتاجات:-

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

- ١- وجود ارتباط معنوي ذات مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي وقدرة اللاعب على التصور.
- ٢- وجود ارتباط معنوي ذو مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي ومهارة الثقة بالنفس لدى اللاعب
- ٣- وجود ارتباط معنوي ذو مستوى جيد بين اختبار التوافق الحركي ودافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعب
- ٤- وجود ارتباط معنوي ذو مستوى متوسط بين اختبار التوافق الحركي وتركيز الانتباه لدى اللاعب

<sup>(1)</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ المصدر السابق، ص ١٦٨.

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

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

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

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

## ٥- التوصيات :-

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 تساعدهم على الوصول إلى مستوى الانجاز العالي..
- الاهتمام بتطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين باعتبارها من القدرات المساعدة للوصول أيضا إلى مستوى الانجاز العالي..
- يوصي الباحثان أيضا بإجراء دراسة مشابهة على نفس عينة البحث الحالي ولكن لمهارات أخرى
- يوصي الباحثان بإجراء دراسة مشابهة على عينة من اللاعبات ولنفس متغيرات الدراسة الحالية
- يوصي الباحثان بإجراء دراسة مشابهة على قدرات حركية مع المهارات النفسية

## المصادر

- ✓ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ط١  
(القاهرة دار الفكر العربي 1997)
- ✓ احسان الملاح : الطب النفسي والحياة مقالات - مشكلات - فوائد (ج ٢ دار الاشرف للنشر ، دمشق ، ٢٠٠٠ )
- ✓ أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، شارع عباس العقاد، مدينة نصرة القاهرة ، ط ٢ ، ١٤٢٥ هـ ، ٢٠٠٤ م
- ✓ اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة .(ط ١ عمان دار الفكر للطباعة والنشر ١٩٩٦)
- ✓ باسم إبراهيم حميد ، التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعب منتخب الوطنى بالكرة الطائرة(رسالة ماجستير،جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية) ٢٠١٠
- ✓ جودت عزت عطوي : اساليب البحث العلمي مفاهيمه - ادواته - طرقه الاحصائية .ط ١ : (عمان دار الثقافة للنشر والتوزيع ٢٠٠٩)
- ✓ حامد زهران : التوجيه والارشاد النفسي، ط ٢ ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ✓ حسن حياوي وآخرون، مفهوم اللياقة البدنية وابعادها المختلطة ط ٢ (عمان دار الاولى للنشر والتوزيع ١٩٨٧ )
- ✓ 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. ١٩٩٨ )
- ✓ ساري احمد حمدون وآخرون ،اللياقة البدنية والصحية ط ١: (عمان دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ )
- ✓ ظاهر ناموس خلف، بناء معاير محكمة لبعض القدرات العقلية الحركية لاختبار الأشبال في المبارزة (رسالة ماجستير،جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ).

- ✓ عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسال المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة(اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ١٩٩٨)
- ✓ 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 ، ج ١(بغداد . مطبعة التعليم العالي ١٩٨٨)
- ✓ عويس الحياني ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط١( القاهرة ، مطبعة دار gam ٢٠٠٠)
- ✓ فرات جبار سعد الله : مفاديهم عامة في التعلم الحركي، ط ١ ( جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ )
- ✓ محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي .(القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩)
- ✓ محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني)
- ✓ محمود عطا : الارشاد النفسي والتربوي، دار الريبيعي ، الرياض ، ١٩٩٦ ،
- ✓ مختار سالم : حول الكرة الطائرة ط ١ : (بيروت مكتبة المعارف ١٩٧٤)
- ✓ مروان عبد المجيد: الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ط ١ : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ٢٠٠١).
- ✓ ناهدة عبد زيد الدليمي ،أساسيات في التعلم الحركي .(النجد الاشرف دار الصياغ للطباعة والنشر ٢٠٠٨)
- ✓ نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط ١ ،

✓ 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 الرياضية ٢٠٠٩ للبنات)

✓ نوري ابراهيم الشوك، رافع صالح قصي: دليل ابحاث الكتابة والابحاث في التربية الرياضة (بغداد ، مطبعة الشهد ٤ ٢٠٠٤)

✓ يوسف مراد: مبادئ في علم النفس العام ،( مصر ، دار المعارف ، ط٣ ، ١٩٥٧)

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)