

رقم الترتيب : .....  
الرقم التسلسلي : .....



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة Master أكاديمي

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

## علاقة التوافق الحركي بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف اشبال (16-18 سنة )

دراسة ميدانية على فريق النادي الرياضي لبلدية تقرت - ورقلة -

إعداد الطالب:

• غربي طارق

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: ...../09/2020 بالقاعة/المدرج:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا

الأستاذ(ة): كريبع محمد - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا

الأستاذ(ة): - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - ممتحنا

السنة الجامعية: 2020/2019



رقم الترتيب : .....  
الرقم التسلسلي : .....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان :

## علاقة التوافق الحركي بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبى الكرة الطائرة صنف اشبال (16-18 سنة )

دراسة ميدانية على فريق النادي الرياضي لبلدية تقرت - ورقلة -

إعداد الطالب :

✓ غربي طارق

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2020/09/..... بالقاعة/المدرج:.....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ(ة): - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - رئيسا  
الأستاذ(ة): كريع محمد - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - مشرفا  
الأستاذ(ة): - جامعة قاصدي مرباح ورقلة - ممتحننا

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و عرفان

قال صلى الله عليه و سلم

" لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، الذي وفقنا

الى اتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر و العرفان الى الأستاذ المشرف

" الذي تكرم بتحمل مسؤولية ارشادنا و توجيهنا في

سبيل اتمام هذا العمل ، و الذي كان نعم المشرف و

نعم الأستاذ.

و لا أنسى ان أشكر كل الأساتذة الكرام.

كما لا يفوتني ان أتقدم بجزيل الشكر الى كل الذين ساعدوني

من قريب أو من بعيد في اتمام هذا العمل

## ملخص الدراسة

من خلال دراستنا كنا نهدف الى تسليط الضوء على كشف العلاقة التي تربط بين قدرات التوافق الحركي بمختلف أبعاده و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة

لقد وضعنا لبحثنا هذا ثلاث فرضيات مفادها أن :

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

➤ الفرضيات الجزئية :

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي العام و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة

➤ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة

➤ استخدمنا عينة تتألف من "12" لاعب كرة الطائرة صنف اشبال ( 16-18 ) المتمثل في فريق النادي الرياضي لبلدية تقرت .

➤ كان مبرمج ووفق ما تنص عليه منهجية انجاز مثل هذه الدراسات كان مبرمج ان نقوم باختبارات قبلية و من بعدها الاختبارات البعدية على العينات الضابطة و التجريبية و من ثم تفريغ المعلومات و تحليلها وفقا لقواعد التحليل الاحصائي ، من خلال دراسة الفروق بين متوسطات التوافق الحركي و سرعة الاستجابة و كذا الانحرافات المعيارية بين العينة التي صنفت على انها تمتلك قدرات عالية في التوافق الحركي والعينة التي صنفت بناء على اختبارات انها لا تمتلك قدرات التوافق الحركي اللازمة بعد ان قمنا بالتأكد من صلاحية و موثوقية الاداة .

➤ ولكن و نظرا للظروف التي تمر بها البلاد من جراء وباء كورونا " covid 19 " فقد حال دون ان نقوم بعرض الاختبارات على عينة البحث لايقاف الموسم الرياضي تفاديا لانتشار الوباء بصورة اكبر .

## محتويات البحث

### الجانب النظري

ملخص الدراسة

مقدمة

أ.ب.ت

#### الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 5  | 1- الإشكالية                 |
| 8  | 2- فرضيات البحث              |
| 9  | 3- أهمية البحث               |
| 9  | 4- أهداف البحث               |
| 10 | 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات |

#### الفصل الثاني : الدراسات السابقة

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 14 | 1- الدراسات السابقة والمشابهة   |
| 22 | 2- التعقيب على الدراسات السابقة |

#### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 24 | تمهيد                                                              |
| 25 | 1- المنهج العلمي المتبع                                            |
| 25 | 2- مجتمع البحث                                                     |
| 26 | 1-2- عينة البحث                                                    |
| 26 | 2-2- الدراسة الاستطلاعية والاقتراب من العناصر المشكلة لموضوع البحث |
| 27 | 2-3- عينة البحث الأساسية                                           |
| 27 | 2-4- مجالات البحث                                                  |
| 27 | 2-4-1- المجال المكاني                                              |
| 27 | 2-4-2- المجال الزمني                                               |
| 28 | 3- تحديد متغيرات الدراسة                                           |
| 28 | 4- أدوات جمع المعلومات                                             |
| 29 | 1-4- اختبار التوافق الحركي العام – الخاص مسلك "وارويتر"            |
| 31 | 2-4- اختبار الاستجابة الحركية                                      |
| 34 | 1- صدق وثبات أدوات البحث                                           |
| 36 | 2- الوسائل الإحصائية المستعملة في المعالجة النهائية                |
| 39 | خلاصة                                                              |

#### الفصل الثاني : عرض و مناقشة وتحليل النتائج

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| 41 | عرض و تحليل و مناقشة النتائج في ظل المقاربات النظرية |
| 44 | الاستنتاجات                                          |
| 45 | الاقتراحات والتوصيات                                 |
| 46 | خاتمة                                                |
|    | المصادر والمراجع .                                   |
|    | الملاحق والمرفقات                                    |

## فهرس الجداول و الاشكال

| الصفحة | العنوان                                        | الرقم |
|--------|------------------------------------------------|-------|
| 32     | الشكل رقم 1 اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة ركية | 01    |
| 36     | يمثل أري الأساتذة بخصوص الاختبار               | 02    |

## مقدمة :

ارتبط الإنسان بالنشاط البدني منذ ، القدم فالتطور الكبير الذي يشهده العصر في جميع العلوم و التي تتعاون فيما بينها من أجل الوصول الى اعلى الدرجات من الرقي الحضاري و محاولة استعادته بأعلى قدر ممكن و توجيهه في مختلف المجالات المعيشية للحياة ، وذلك من خلال الإنتاج الضخم في جميع الميادين ، الاقتصادية و الثقافية و الاجتماعية و العلمية التكنولوجية ، و بالموازاة مع ذلك يشهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً و ذلك من حيث استعمال أحدث الأساليب العلمية المتطورة .

و لعبة كرة الطائرة كغيرها من الرياضات اكتسبت شعبية كبيرة عند عديد شعوب العالم، و بالنظر الى خصوصيتها فإنها تحتاج للاعب متعدد المهام متميز بلياقة بدنية معتبرة بالدرجة الأولى بالإضافة الى الاعداد التقني و التكتيكي ، و لهذا عمدت عديد دول العالم المتقدمة الى تنمية اللياقة البدنية لرياضيي كرة الطائرة ايمنا منها بانها الأساس الذي يرتكز عليه اعداد اللاعبين و تحضيرهم على المستوى العالمي ، و يظهر ذلك في الدور الذي تؤديه اللياقة البدنية في كرة الطائرة الحديثة ، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة ، فالتقدم الذي تشهده المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التنمية الشاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وفق تخطيط منهجي سليم قائم على أساليب تدريب حديثة و فعالة .

ومن اجل بلوغ المستويات العالية خصوصا في رياضة كرة الطائرة تحتاج الى تطوير شامل و متكامل لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، و لان التوافق الحركي واحد من اهم العناصر الأساسية التي يحتاج اليها اللاعب في كرة الطائرة فلا بد على البرنامج التدريبي ان يضعه ضمن أولوياته ،



فالتدريب الرياضي كما وصفه (أحمد عبد الرحمان و عز الدين فكري ) " هو العملية الشاملة  
للتحسين الهادف لأداء الرياضي و الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد و المنافسات  
فهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية و التغيير .

و يشير وجدي مصطفى و لطفي السيد " ان التدريب الرياضي عملية التكامل الرياضي وفق  
المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في احدى الألعاب و المسابقات عن  
طريق التأثر المبرمج و المنظم في كل من اللياقة البدنية و جاهزية الأداء .

و من هنا كان من ولجب المدرب الرياضي معرفة اختيار الطرق و أساليب التدريب التي تحقق  
له الهدف المطلوب باقل جهد و في وقت قصير ، كما ان التنوع طرق و أساليب التدريب  
الرياضي تعمل على زيادة الاثارة لدى الرياضي الذي يبحث الى الوصول لاعلى النتائج و تحقيق  
المستويات العالية في أي نشاط كان و هذا ما يظهر في عصرنا هذا المتميز بسرعة الإنجاز .

و تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير في جميع الألعاب الرياضية الجماعية  
والفردية ، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات  
الرياضية بصفة خاصة ، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في  
رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات ، اذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها،  
وان القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفاعل في جميع الألعاب الرياضية.

ويعرفها (وجيه محجوب) بانها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة

والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة اساس لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية



والحسية والادراكية"<sup>1</sup>. وكذلك نقلاً عن جونسون ونيلسون بأنها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية في المسابقات والألعاب". (2) و يعتبر التوافق الحركي من بين عناصر اللياقة البدنية الضرورية التي تساهم في تحقيق نتائج إيجابية ، و قد نال هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية اهتماماً كبيراً في رياضة كرة الطائرة ،لما له من أهمية في أداء مختلف المهارات المتعلقة بهذه الرياضة .

هذا ما دفعنا الى التركيز عليه في دراستنا هذه لما له من علاقة بالعديد من القدرات الحركية الأخرى كعلاقته بسرعة الاستجابة الحركية ، في محاولة الى لفت انتباه المدربين و القائمين على هذه الرياضة الى ضرورة تطوير هذا الجانب من اجل بناء رياضيين متمكنين يستطيعون تحقيق نتائج تتوافق و ما يصبو اليه القائمين على هذه الرياضة .

بناء على ما سبق ارتأينا انه لا بد من اثناء هذا الموضوع ممن خلال دراسة العلاقة بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية في رياضة كرة الطائرة ، و من اجل تحقيق ذلك سيتم جمع المعلومات النظرية من ادبيات و كتب و دراسات سابقة و البيانات الكافية حول متغيرات البحث لدراستها بشكل دقيق وفق منهجية علمية مدروسة من اجل ذلك قمنا بتقسيم البحث الي :

- الجانب النظري و يحتوي على :

1. الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة

2. الفصل الأول : القدرات الحركية ( التوافق الحركي - الاستجابة الحركية )

---

(1) وجيه محبوب واخرون. نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2000، ص57.  
(2) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم بالتربية الرياضية والبدنية ، ج1 ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص303 .



3. الفصل الثاني : الكرة الطائرة

- الجانب التطبيقي و يحتوي على :

4. الفصل الأول : الإجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة .

ملاحظة : الفصل الثاني المتعلق بعرض و مناقشة و تحليل النتائج لم نتمكن من اجراءه نظرا

للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد جراء انتشار وباء كورونا covid19 الذي حال دون

اتمامنا لبعض عناصر الدراسة .



الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة

1-الإشكالية :

ان الرياضة بنوعها فردية كانت ام جماعية أصبحت في وقتنا الحاضر عبارة عن ملجأ حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع فصارت تمارس على نطاق واسع اما بشكل ممارسة ترويحية و اما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف لتحقيق الزيادة و النجاح و التفوق على الخصم بمختلف الخطط و الاستراتيجيات و المهارات سواء فردية أو جماعية ، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ و هي في مجملها تعتمد على الأداء المهارى و الخططي الجيد و كذلك محاولة التصدي لخطة الخصم<sup>1</sup> ، و هذا ما يميز عصرنا الحالي بانتشار واسع للرياضات التنافسية و كذلك مسابقاتها و ارتفاع المستوى الرياضي و الإنجازات الرياضية .

و لقد تبوأَت رياضة كرة الطائرة كإحدى الألعاب الجماعية و شكلا من اشكالها مكانتها اللائقة بين سائر العديد من الدول المتقدمة رياضيا حيث ظهر ذلك من خلال الدورات الأولمبية و العالمية التي نراها قدمت لونا من الوان النشاط الحركي الحالي خلال مباريات كرة الطائرة المعتادة ، فكرة الطائرة كلعبة جماعية و نشاط حركي متميز داخل مساحة محدودة من الملعب لا تقف جامدة بل تتناولها باستمرارية يد التطور بغية الوصول الى اعلى مراتب الإنجاز<sup>2</sup>

و تتميز رياضة كرة الطائرة بالمواقف و الحالات الكثيرة و المتغيرة اذ يتم الانتقال من الهجوم الى الدفاع و بالعكس ، بسرعة عالية مما يتطلب اعداد بدنيا و مهاري و خططي و نفسيا تمكن اللاعب من السيطرة على الملعب و التصرف بشكل امثل ، فطبيعة الأداء في كرة الطائرة الذي

<sup>1</sup> عصام عبد الحق ، التدريب الرياضي ، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص 27

<sup>2</sup> سعد الحماد الجيملي ، الكرة الطائرة -تعليم و تدريب و تحكيم ، دار دجلة ، عمان ، 2001، ص 40.

يتميز بالإقلاع السريع و المباغته فضلا على مهاراتها المتتالية و المتسلسلة التي تتطلب مستوى عالي من التوافق و الدقة في الأداء و هذا ما يفرض على اللاعب التكيف و الاستعداد لتلك المواقف و منها امتلاك قدرات بدنية و حركية و مهنية تتناسب مع المتغيرات التي تشاهدها لا سيما الحاسمة منها و المتقاربة<sup>1</sup>

لذا فالمكونات البدنية تعتبر من اهم متطلبات الأداء في لعبة كرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي و تقارب المستوى المهارى لدى الفريقين فارتفاع مستوى اللياقة و القدرات الحركية لافراد الفريق تمكنهم من أداء موسم رياضي ناجح بالإضافة الى ارتفاع الجانب البدني للفريق يزيد من ثقتهم و يجعلهم يسطرون أهدافا ذات مستوى عالي لتحقيقها في الموسم<sup>2</sup>.

و من اهم المكونات البدنية التي يحتاج توفرها في لاعب كرة الطائرة و باتفاق العديد من العلماء في المجال الرياضي و المختصين هي " التحمل بنوعيه دوري تنفسي و العضلي ، القوة بأنواعها العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، و سرعة الاستجابة الحركية المتمثلة في السرعة الحركية و سرعة رد الفعل<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عصام الويشاحي :كرة الطائرة الحديثة ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،1994،ص53.

<sup>2</sup> علي حسين حسب الله و اخرون ، الكرة الطائرة المعاصرة ،مكتبة و مطبعة بغداد ، العراق ،2000، ص28.

<sup>3</sup> Allen.E.Scates :Winning volley ball,elementry,physic education specialist Bervely Hills scholl,District,second edition,1987,p56

ان التوافق الحركي على تباين مستوياته في الألعاب الرياضية يمثل حجر الزاوية في الأداء الحركي ، لاسيما الأداء متغير الإيقاع و الذي يتطلب من اللاعب التكيف و التغير المستمر و المتناسق للتعامل مع متغيرات الأداء من اجل تحقيق نتائج إيجابية<sup>1</sup> و التوافق الحركي هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفسلجة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البيوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة . ويقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد .<sup>2</sup>

انطلاقاً مما سبق ذكره ارتئينا ان المهارات الحركية الخاصة بالكرة الطائرة تحتاج الى عمل و وقت و طرق تدريبية مبنية على أسس سليمة ، هذا الى جانب ضرورة قيام اللاعب بكل المهارات الأساسية وفق تناسق تام و سرعة استجابة معتبرة هذا ما جعلنا نتناول هذا الموضوع و المتعلق بعلاقة التوافق العضلي بسرعة الاستجابة لدى لاعبي الكرة الطائرة و عليه نطرح التساؤل الرئيسي التالي :

<sup>1</sup> أسماء حكمت ،وفاء حسين ،حدة الانتباه و علاقته بالاستجابة الحركية في رياضتي السباحة و كرة الطائرة ،مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد2005،2،ص111.

<sup>2</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص205

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي العام و سرعة الاستجابة لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

2 - فرضيات البحث :

• الفرضية العامة :

- نعم ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

• الفرضيات الجزئية :

- نعم ، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي العام و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة .

- نعم ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة .

### 3 - أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث بما يمكن ان يقدمه من اسهامات نظرية و تطبيقية من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين و هما التوافق الحركي كقدرة حركية و هو المتغير المستقل و سرعة الاستجابة الحركية كصفة بدنية ممثلة في المتغير التابع.

و تأتي أهمية تحديد المتغير المستقل في التوافق الحركي باعتباره مؤشر يمكن الاستعانة به في اختبار جاهزية اللاعب و استعداده لخوض المنافسة و ذلك حسب المتطلبات المهرية و الخطيطة، و تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في لعبة كرة الطائرة و هي احدى عوامل النجاح للمهارات الحركية الأساسية .

### 4- اهداف الدراسة :

في ما يخص الأهداف المرجوة من هذه الدراسة يمكن تلخيصها فيما يلي :

- توضيح التوافق الحركي و ابعاده كقدرة حركية و أهميته للاعب الكرة الطائرة .
- توضيح العلاقة القائمة بين التوازن الحركي و سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الكرة الطائرة .
- معرفة أهمية اتقان لاعب الكرة الطائرة للأساسيات الحركية المتعلقة بالرياضة .
- اظهار مدى أهمية تنمية قدرات التوافق الحركي للاعب الكرة الطائرة لما لها من دور فعال من رفع درجات الفريق و كسب النتائج .

- محاولة تسهيل مهمة المدرب و المربي لفهم أهمية التوافق الحركي و علاقتها بالمهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة
- محاولة تسليط الضوء على دور و أهمية التوافق الحركي على مردود و كفاءة لاعب كرة الطائرة و هذا لبلوغ مستويات اعلى
- المساهمة في تكوين نشئ ذو مستوى جيد في لعبة كرة الطائرة من اجل تمثيل البلاد في المحافل الدولية .

#### 5- شرح المصطلحات و المفاهيم الأساسية :

- التوافق الحركي :
- قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ،و هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بان التوافق . ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية .<sup>1</sup>
- التعريف الاجرائي : هو قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال

<sup>1</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص 205 .

- **التوافق الحركي العام** : هي الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج اكثر من مجموعة عضلية متشابهة او غير متشابهة من اجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة و بإيقاع حركي سليم.

- **التوافق الحركي الخاص** : هو قدرة المتعلم او اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس و الذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفعالية خلال التدريب و المنافسات

- **الاستجابة الحركية** :

تعني الاستجابة الحركية المدة الزمنية بين الایعاز و نهاية الحركة ،أي الوقت المستغرق في أداء الحركة هو الذي يعكس قدرة الرياضي على نجاح الاستجابة<sup>1</sup>

**التعريف الاجرائي** : القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن بمعنى القدرة على تكوين رد فعل اتجاه المؤشرات المدركة ضمن مدة زمنية قصيرة

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الالعب و الفعاليات و العلوم الرياضية ط1،دار الفكر العربي ، عمان ، 1998،ص468.

- سرعة الاستجابة الحركية :

تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط و لكن تتفاوت درجات الحاجة اليها من فعالية الى أخرى حسب المتطلبات المهرية و الخطئية لكل فعالية ، و تعرف سرعة الاستجابة الحركية بأنها عبارة عن الارتباط بين زمن رد الفعل الحركي و زمن الحركة أي الذي ينقضي ما بين حدوث المثير و الانتهاء من الأداء الحركي<sup>1</sup>

التعريف الاجرائي : هي القدرة على الاستجابة التنفيذية الدقيقة لمثير معين باقل جهد ووقت .

كرة الطائرة :

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دارالفكر العربي ، عمان ، ص453

الفصل الثاني : الدراسات السابقة و المشابهة.

1- الدراسات السابقة و المشابهة :

1-1- الدراسات العربية :

- دراسة صريح عبد الكريم : العراق 2000، بعنوان "علاقة التوافق الحركي و الانفعالي

ببعض الصفات البدنية و مستوى ركض الموانع "

- أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين التوازن الحركي وبين مسوى أداء بعض المهارات ،ركض الموانع .
- معرفة العلاقة الموجودة بين التوافق الحركي و الانفعالي و بين الصفات البدنية
- استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة تتكون من 66 طالبا ثم اختارهم بطريقة عشوائية من بين طلاب المرحلة الثانية .
- من اهم النتائج المتوصل اليها :
- توجد علاقة طردية بين التوافق الحركي و مستوى ركض الموانع .
- توجد علاقة طردية بين التوافق الحركي والقوة الفصلية، وعلاقة عكسية بين التوازن الانفعالي و الرشاقة و و السرعة .
- توجد علاقة طردية بين التوافق الحركي و الانفعالي .
- التوصيات التي خلص اليها الباحث تمثلت في :
- الاهتمام بالبرامج التعليمية و التدريبية الخاصة بالتوافق الحركي مما يؤدي الى رفع مستوى ركض الموانع .

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية بالنسبة للتوافق الحركي و الانفعالي في مجال التدريب .
- دراسة اقبال عبد الحسين نعمة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات (2007)، بعنوان " الألعاب الصغيرة و اثرها في تطوير صفتي الرشاقة و التوافق الحركي لدى التلاميذ بطئي التعلم "
- هدفت الدراسة الى :
  - وضع برنامج للألعاب الصغيرة للتلاميذ بطئي التعلم .
  - التعرف على اثر الألعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة و التوافق الحركي للتلاميذ بطئي التعلم
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة بقياس الاختبارين القبلي و البعدي لعينة عمدية تتكون من 20 تلميذ و تلميذة ،حيث كانت المجموعة الضابطة 10 تلاميذ اما التجريبية 10 تلاميذ و لاجل تجانس افراد العينة في بعض المتغيرات ذات العلاقة بالبحث (العمر ، الطول ، الوزن ) فقد قامت الباحثة باجراء المعاملات الإحصائية اللازمة و تبين معها تجانس عينة البحث .
- اهم الاستخلاصات التي وصلت اليهم الباحثة :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية في اختبار التوازن و الرشاقة مما يؤكد أهمية الألعاب الجماعية الصغيرة و دورها في تنمية هاتين الصفتين لدى بطئني التعلم .

عدم وجود فروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لتلاميذ المجموعة الضابطة في اختبار التوازن و الرشاقة مما يدل على ان المنهاج المعمول به يحتاج الى إعادة نظر

- دراسة شريف محروس قنديل 2010 بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة .
- هدفت الدراسة الى :

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى المهارات الهجومية لناشئ كرة الطائرة .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة ، و تكونت عينة الدراسة من 12 لاعب تحت سن 17 سنة ، تم اختيارها بالطريقة القصدية ، و قد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي "12 أسبوعا لواقع "4 وحدات تدريبية أسبوعيا .

- اهم النتائج المتوصل اليها :

- للبرنامج اثر إيجابي على القدرات التوافقية كما ان له اثر على مستوى المهارات الهجومية .

- أشار الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي ،و لصالح القياس البعدي في متغير القدرات التوافقية و المهارات الهجومية
- اهم التوصيات :
- ضرورة الاستفادة من البرنامج المقترح لتمينات القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في نشاط كرة الطائرة لما لها من تأثير إيجابي على رفع المستوى الفني .
- دراسة سعد سعود فؤاد الجزائر 2002 بعنوان " اثر توازن والتوافق على دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15)
- هدفت الدراسة الى :
- محاولة تجسيد المستوى التقني للاعب المتمدرس .
- ادماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل تعلم التصويب حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم مجموعات متكافئة ،على عينة تتكون من 20 لاعب من فريقين مدرسين يمثلان مجتمع البحث و قد توصل الى النتائج التالية :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينات التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية .
- ان البرنامج التدريبي المقترح على وحدات تدريبية للاتزان الحركي اثر بالفعل في تعلم دقة التصويب في كرة القدم .
- توصيات الباحث :

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لغرض تحسين و تنمية القدرات الحركية و البدنية .
- التركيز على الفئات الصغرى للأطوار الأولى للعمل على الخصائص نفس حركية و تحسينها في سن 6-11 سنة .
- القيام بدراسات مشابهة في أنواع المهارات الحركية و الأنشطة الرياضية سواء الفردية او الجماعية .
- دراسة شيماء سامي شهاب 2014 بعنوان "اثر تمارين خاصة وفق إيقاع زمني لتطوير التوافق الحركي للضربة الامامية في التنس الأرضي "
- هدفت الدراسة الى :
  - التعرف على قسم المؤشر الاقاع الزمني للضربة الامامية
  - اعداد تمارين خاصة على وفق هذا المؤشر
- التعرف على استخدام هذه التمارين في تطوير التوافق الحركي للضربة الامامية للاعبين التنس الناشئين
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ،كذلك اختارت العينة بطريقة عمدية و التي تمثلت في لاعبي التنس الناشئين فئة (14-16)سنة منتخب وطني التابعين للاتحاد المركزي للتنس .

- استنتجت الباحثة بعد معالجة البيانات الى ان التمرينات الخاصة على وفق مؤشر الإيقاع الزمني اثر إيجابي احصائيا على التوافق الحركي للضربة الامامية للاعبي التنس
- و من التوصيات التي اشارت اليها :
- باجراء بحوث مشابهة و للمهارات الأخرى كما تؤكد على ضرورة التركيز على تدريبات التوافق الحركي و بايقاع متناسق يضمن الشكل الأمثل للاداء و بأقل جهد .

## 2-2- الدراسات الأجنبية :

- دراسة : Witkowski ,et al (وتكوسكي و آخرون 2005) بعنوان "القيمة التنبئية للقدرات التوافقية الحركية كمؤشر لتقييم تطوير مستوى لاعبي كرة القدم من 16-19 سنة (سنتين من الدراسات التتبعية )
- تهدف الدراسة الى تقييم القيمة التنبئية ل (23) مؤشر يرتبطون بسبع قدرات توافقية لدى الناشئين و لاعبي المستويات العليا .
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي و قد اجريه الدراسة على عينة قوامها (26) لاعب من سن (16-19) سنة المسجلين بمدرسة البطولات الرياضية بمدينة "زاربر" ببولندا ، و تم اجراء ثلاث قياسات ، بعد كل سنة من (1998/1999/2000)، و قد تم تقييم معاملات التنبؤ للمؤشرات الخاصة و جميع اختبارات البطارية عن طريق معامل الارتباط سييرمان ،

- و من أهم النتائج ان اعلى قيمة تنبئية قد ظهرت بوضوح في القدرة على التكيف الحركي و القدرة على الدمج الحركي و القدرة الايقاعية ، و الاتزان الثابت و الديناميكي ، بينما ظهر انخفاض في القيمة التنبئية في سرعة رد الفعل ، اما اقل قيمة فكانت في القدرة على التوجيه المكاني .

- دراسة ازك و ديودا Zak and Duda (2003) : بعنوان " مستوى القدرات

التوافقية و كفاءة اللعب لناشئ كرة القدم "

- تهدف الدراسة الى تحديد تأثير المهارات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين اثناء الأنشطة المهرية و الخططية .
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) ناشئ في سن (17) سنة ، و قد تم اختيار عناصر التوافق التالية (رد الفعل السريع و الاتزان ، و السرعة الحركية ، و الأنشطة التوافقية البصرية )
- اهم النتائج المتوصل اليها ان مستوى أداء لاعبي كرة القدم (من الناحية المهارية و الخططية )يعتمد على تطوير مستوى المهارات التوافقية

- دراسة جادك Jadach (2005) بعنوان العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية

الخاصة و كفاءة اللعب لناشئات كرة اليد "

- هدفت الدراسة الى اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة تدريب سنوية و علاقتها بفعالية أداء الناشئات في كرة اليد
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

- توصلت الى وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية و مدى كفاءة اللعب ،و التي توصل اليها العديد من الباحثين الا انهم لم يقدمو جميعا النتائج المتوقعة ،و قد تم اعتبار اثنين فقط من القدرات التوافقية الأربعة قيد الدراسة هم الأكثر أهمية و ارتباطا بكرة اليد ،حيث تم اثبات ذلك احصائيا ،و يتضمن ذلك (القدرة على التنوع الحركي ،القدرة على التكيف الحركي )كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جدا في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة

#### 2- التعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة :

يلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة ان البعض منها اتفق في الهدف و التأثير الإيجابي للتوافق الحركي في تحقيق سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة ، و اتفقت معظم الدراسات العربية و الأجنبية في استخدام المنهج و طريقة اختيار العينة ، حيث اتفقت بعض الدراسات مع دراسة الباحث في تأثير التوافق الحركي على العديد من القدرات الحركية الأخرى و المتمثلة في هذا البحث في سرعة الاستجابة الحركية ، و من خلال العرض السابق أوضحت الدراسات المرجعية الرؤية لنا ، حيث لقت الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الدراسة الحالية ، و نلخص جل ما استفدنا منه من الدراسات السابقة في النقاط التالية :

- اختيار المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الحالية
- معرفة الإطار النظري للدراسات السابقة و الاستفادة منه في الدراسة الحالية
- اتباع المنهج العلمي السليم في تناول مشكلة البحث
- تحديد الاختبارات المناسبة لقدرات التوافق الحركي في البحث
- تحديد الاختبارات المناسبة لاداء التوافق الحركي
- مناقشة النتائج في ضوء ما توصلت اليه الدراسات من نتائج
- التعرف على الأساليب الإحصائية و معالجة البيانات .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث .

تمهيد.

لاشك أن تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق ألا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- المنهج العلمي المتبع :

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي نود دراسته وفي دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم ، حيث يعرفه رابح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها".<sup>(1)</sup> أما بشير صالح الرشيد فيعرفه بأنه " مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص والوصول إلى نتائج وتعميمات عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث".<sup>(2)</sup>

2- مجتمع الدراسة و البحث :

يقصد بالمجتمع الإحصائي ( تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة ، و قد تكون هذه المجموعة مدارس ، أو تلاميذ ، أو كتبا ، أو أية وحدات أخرى) و يمكن تعريفه على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة ، هذه الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي<sup>(3)</sup>.

(1) رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر، 1984 ، ص23.

(2) بشير صالح الرشيد : مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، 2000، ص59.

(3) محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص14.

و بناء على طبيعة الموضوع البحث فإن المجتمع الإحصائي يضم.

## 2-1 - عينة البحث :

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة أي دراسة بضع حالات لا أن تقتصر على حالة واحدة (1).

وتكتسي دراستنا الاستطلاعية أهمية بالغة ، لأنه بواسطتها يمكننا التوصل إلى تحديد عينة البحث، وذلك من خلال تحكمنا في المتغير المستقل المتمثل في "التوافق الحركي و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

## 2-2- الدراسة الاستطلاعية والاقتراب من العناصر المشكلة لموضوع البحث:

الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

وتكتسي دراستنا الاستطلاعية أهمية بالغة ،لأنه بواسطتها يمكننا التوصل إلى تحديد عينة البحث، وذلك من خلال تحكمنا في المتغير المستقل المتمثل في " التوافق الحركي و علاقته بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

(1) محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 134 .

الفصل الاول : الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث

2-3- عينة البحث الأساسية :

وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا بشكل عمدي لاعبي الكرة الطائرة لفريق النادي الرياضي

بلدية تقرت صنف اشبال (16-18) سنة

2-4-مجالات البحث :

2-4-1- المجال المكاني :

ستجرى مقر النادي الرياضي لكرة الطائرة لبلدية تقرت صنف اشبال (16-18) سنة .

2-4-2- المجال الزمني :

تمت معالجة البحث في الفترة الممتدة من 07-01-2020 حيث شرعنا ب العمل

خلال الشهرين الأولين "جانفي-فيفري" متناولين فيهما الجانب النظري ،أما الجانب

التطبيقي فكان خلال الفترة "مارس و ماي" تم خلالهما تحضير الاختبارات المعول

استخدامها كأدوات للبحث .

الا ان الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد جراء وباء كورونا " كوفيد 19" حالت

دون ان نتمكن من اكمال بعض الإجراءات التطبيقية المتعلقة بالبحث

2-4-3-المجال البشري : عينة لاعبي كرة الطائرة لفريق النادي الرياضي لبلدية تقرت

3- تحديد متغيرات الدراسة :

فالمتغير هو أي خاصية أو صفة نلاحظها كباحثين تتغير من حالة إلى أخرى ،

بحيث يمكن قياس تلك الصفة أو الحالة بمقياس معين .(1)

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

3-1- المتغير المستقل (السبب): وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم

متغيرات أخرى لها علاقة به ، وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : التوافق

الحركي

3-2- المتغير التابع (النتيجة ) : وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى

ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك

التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي : سرعة الاستجابة الحركية .

4- أدوات جمع المعلومات

اعتمدنا في دراستنا هذه على وسائل علمية التي تساعدنا على جمع المعطيات

، اللازمة للدراسة ،

(1) عبد الكريم بوحفص :الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2005 ، ص12.

2-4- الملاحظة

هي المشاهدة الدقيقة لظاهرة ما مع الاستعانة بأساليب البحث و الدراسة التي تتلاءم مع طبيعة هذه الظاهرة و هي أداة من أدوات جمع البيانات و المعلومات .<sup>(1)</sup>

4-4-اختبارات التوافق الحركي : تحتوى على

4-4-1- اختبار التوافق العام : مسلك "وارويتز"

Warwitz *Parcours de coordination viennois* (1976) الغرض من

الاختبار هو قياس التوافق العام<sup>2</sup>

- الأدوات : ميقاتية ، بساط جمباز ، عارضة ، شريط لاصق او طبشور ، أقماع ، كرة طائرة ، حبل مطاطي .

- مواصفات الأداء

- درجة خلفية ثم درجة امامية
- دوران (360 درجة) في المكان حول المحور العمودي للجسم
- اجتياز العارضة 3 متر
- الجري على شكل 8 ( اجتياز الحبل المطاطي من فوق او من تحت )
- حمل الكرة من الحلقة ، ثم مداعبتها ذهابا و إيابا في مسلك 9 امتار و اعادتها الحلقة

(1) حسن أحمد الشافعي ،سوزان أحمد علي : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ،المعارف بالإسكندرية ،1999،ص201.

<sup>2</sup> jurgon weineck.: Manuel. Entraînement. Editont vigot1983p 244.

- انجاز قفزات مركبة و متقاطعة على رجل واحدة حيث نبدأ من وضعية ال0 وصولا الى الوضعية 9-10 على كلتا الرجلين
- القفز برجل واحدة على مربع مرسوم في الأرض ، قفز للامام ،للوراء ، لليسار ،لليمين
- إتمام السباق بأقصى سرعة
- التسجيل حيث يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين و يتم تسجيل الأفضل باحتساب عدد الأخطاء و الوقت المستغرق و إعطاء علامة للاستعانة بها فيما بعد .
- اختبار التوافق الخاص : وضعية توافقية بين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ( الاستقبال ، التمير ، الصد ، الارسال ، السحق )

#### الغرض من الاختبار : قياس التوافق الخاص

الأدوات : ميقاتي ، أقماع ، كرة الطائرة ، زميلين في الجهة المقابلة للملعب و زميل مع المختبر

#### مواصفات الأداء :

- اجراء عملية الارسال الى الطرف الاخر من الملعب حيث يكون له زميل هناك
- اخذ وضع الاستقبال لاستقبال الكرة و تمريرها لزميله لبناء عملية السحق
- الوقوف لتشكيل جدار الصد
- التسجيل :

و فيه يتم احتساب الوقت المنجز و الأخطاء المرتكبة و بناء على هذه المعايير تعطى

له علامة كمعدل عن مستوى التوافق الخاص لديه لاستخدامها فيما بعد .

- بعد اجراء الاختبارين نقوم بترتيب النتائج وفق ما يخدم الإجراءات المنهجية وذلك

بتصنيفهم حسب مستوى القدرات التوافقية الى صنفين ( صنف جيد في قدرات

التوافق الحركي / صنف ضعيف من ناحية قدرات التوافق الحركي )

#### 4-4-2- اختبار سرعة الاستجابة الحركية : <sup>1</sup>

اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية إذ يقيس القدرة على الاستجابة والتحرك

بسرعة ودقة وفقا لإختبار المثير وقد وضع هذا الاختيار على أساس أنه يشبه

الأنماط

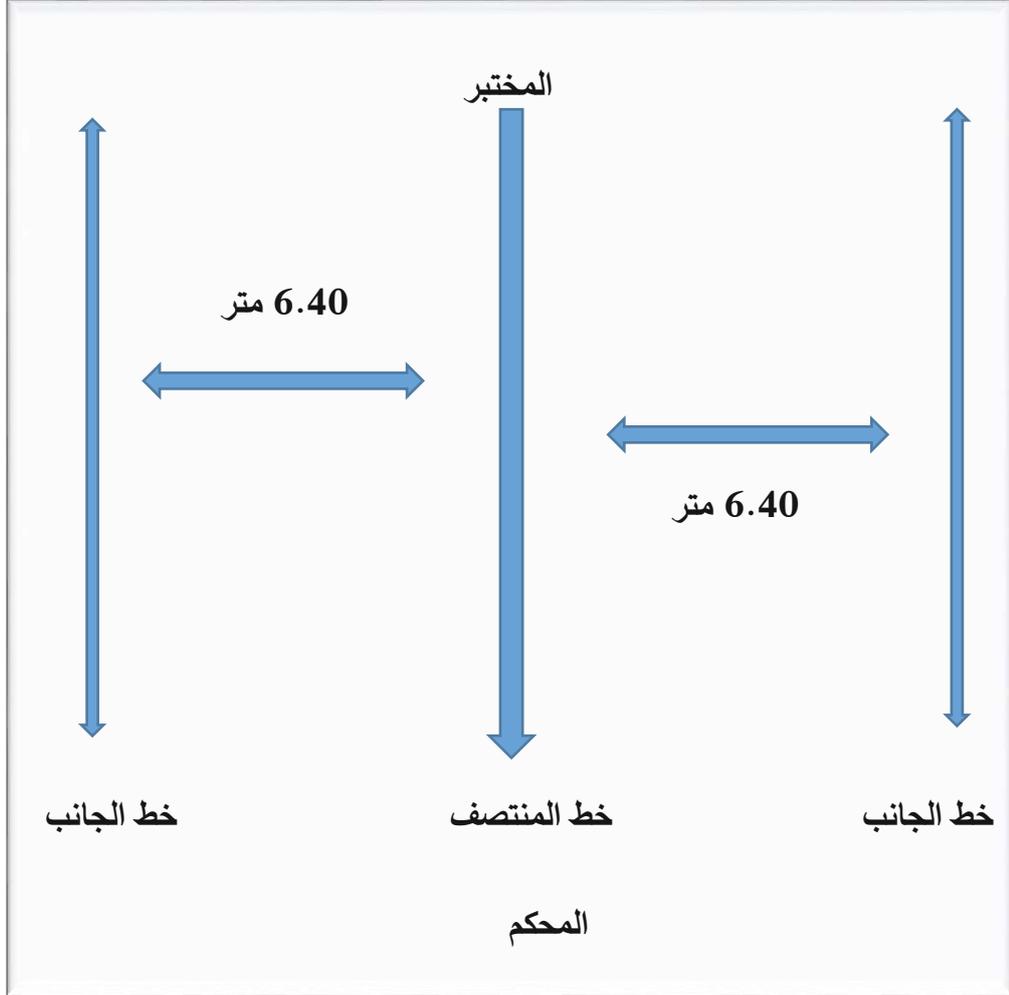
الحركية في العديد من الألعاب الرياضية.

- الأدوات اللازمة :

• منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20متر و بعرض 2 متر

• ميقاتي ، شريط قياس .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987 ص216



الشكل رقم 01 اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

- وصف الأداء :

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند

نهاية الطرف الآخر للخط

الفصل الاول : الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني

الجسم للأمام قليلا.

- يمسك المحكم بساعة لإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذارعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة إذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح
- يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- نختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة لتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة) يسار (وعلى خمس الأخرى كلمة يمين (ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها.

- تعليمات الاختبار :

- يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشرط الاساسى و ذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار

### الفصل الاول : الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث

• يجب على المحكم ان يتدرب على إشارة البدء و ذلك حتى يتمكن م إعطاء هذه

• الإشارة بالذراع و تشغيل الساعة في نفس الوقت .

• يقوم المحكم قبل ان يجرى الاختبار على المختبر بسحب البطاقات العشرة عشوائيا

و يسجلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في احدى يديه لترشده في

تسلسل اتجاهات الإشارات و تسجيل الزمن لكل مختبر على حدا و هذا الاجراء يستخدم

لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى المحاولة التالية

• يجب ان لا يعرف المختبر ان المطلوب منه هو أداء عشر محاولات موزعة على

خمس محاولات في كل اتجاه ،و هذا الاجراء هام للحد من توقع المختبر

• و في الأخير تحسب درجة المختبر بمتوسط المحاولات العشر .

العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (1)

#### 4-5- صدق و ثبات أدوات البحث :

##### 4-5-1- صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني : التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه . (2)

##### 4-5-2- ثبات الأداة:

---

(1) حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205.

(2) فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة مطبعة الأشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002، ص167.

إن الثبات هو من أهم ما يجب أن يؤخذ في عين الاعتبار عند بناء الاختبارات بكافة أنواعها ، و كذلك عند استخدامها . يلي في ذلك في الأهمية الثبات . و لتوضيح معنى الثبات ، يمكننا أن نبدأ مرة أخرى بسؤال هو : بأي قدر من الدقة ، أو بأي قدر من الاتساق ، يقيس هذا الاختبار السمة التي يقيسها ، أيا كانت هذه السمة ؟ . (1)

و بغرض التأكد من ثبات الاختبارات اعتمدنا طريقة الاختبار و اعادة تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية على "6 لاعبين" و تستخدم طريقة الاختبار و اعادة تطبيقه لحساب معامل استقرار الاختبار و هذه الطريقة تقوم على اساس تطبيق نفس الاختبار او المقياس على مجموعة واحدة من الافراد مرتين متاليتين في ايام مختلفة و يدل الارتباط بين درجات التطبيق القبلي و درجات التطبيق البعدي على معامل ثبات الاختبار ، حيث تم حساب الفروق باستعمال نظام SPSS و هذا ما يشير الى ان القيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 ، و درجة الحرية "1" و بهذا نتأكد من ان الأداة تتميز بالثبات .

#### 4-5-3- صدق الاختبار :

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوى العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها . وطلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى صدق أداة الدراسة ومدى ملائمتها

(1) سعد عبد الرحمان ، محمد عثمان نجاتي :الاختبارات و المقاييس ، ط2، دار الشروق ، القاهرة ، 1988، ص 55-56 .

**الفصل الاول :** الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث

لقياس ما وضعت لأجلها، ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف وإضافة أو تعديل.

ملاحظة : لجئنا لهذه الطريقة لقياس الصدق نظرا لعدم تمكننا من التواصل مع عين البحث نظرا للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد جراء انتشار وباء كورونا .

| الرقم | اسم الأستاذ  | الدرجة العلمية | الملاحظة |
|-------|--------------|----------------|----------|
| 01    | محمد كريع    | دكتوراه        | مقبول    |
| 02    | حشاني رايح   | دكتوراه        | مقبول    |
| 03    | حمداوي سفيان | دكتوراه        | مقبول    |

جدول رقم (02) يمثل رأي الأساتذة بخصوص الاختبار .

**5- الوسائل الإحصائية المستعملة في المعالجة النهائية:**

اعتمادا على حزمة التحليل الإحصائي spss23 للتحليل الإحصائي : حزمة البرامج

الإحصائية : SPSS حيث تتم معالجة البيانات عن طريق عرض النتائج بالأسلوب الكمي

عن طريق حزمة البرامج الإحصائية SPSS و ذلك لابرز الفروق الدالة احصائيا.

- أسباب استخدام الاختبار الإحصائي : يعتبر الاختبار الإحصائي السبيل الوحيد

الذي يتبعه الباحث للحصول على البيانات و المعلومات الدقيقة اثناء القيام بدراسة معينة

او بحث ما و لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الإحصائي و الاختبار الإحصائي

الفصل الاول : الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث  
من اجل :

- مراجعة البيانات للتأكد من صحتها.
- تصنيف البيانات و تيوبيها و جدولتها.
- وصف البيانات و دراسة الخصائص الأساسية لها.
- تقييم النتائج الإحصائية.
- تحليل البيانات و الوصول الى المقاييس الكمية للظواهر التي تحكم المشكلة

موضوع البحث

• و قمنا كذلك بـ :

- استخراج الإحصاءات الوصفية (المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية )  
لعينة الدراسة
- استخدام معامل الارتباط "بيرسون" لقياس ثبات و صدق الاختبارات بواسطة إعادة  
الاختبار " test –retest " على عينة غير عينة الدراسة الاصلية 6 لاعبين "
- استخدام معامل " بيرسون " للبحث عن العلاقات بين ابعاد متغيرات الدراسة .
- استخدام اختبار "t –test" لمجموعتين غير متساويتين لمعرفة العلاقة بين التوازن  
الحركي ببعديه العام و الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة  
الطائرة .

5-2- القرار الاحصائي :

اذا كان " R " المحسوبة اكبر من " R " المجدولة فانه هناك فروق ذات دلالة إحصائية حول الظاهر محل الدراسة وعليه نقبل الفرض البديل و نرفض الفرض الصفري ، و اذا كانت النتائج بالعكس فانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية و نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود علاقة .

### خلاصة

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي ، في أي بحث يسعى لأن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي توصل إليها من جهة ، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي يتبعه أي بحث علمي .

قد شمل أيضا الأجزاء الأخرى للبحث الميداني، بدءاً بمنهج البحث و أدواته، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع البحث و العينة المراد دراستها، و أخيرا الأدوات و الوسائل الإحصائية الضرورية للتحليل و المعايين

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل النتائج .

- عرض و تحليل و مناقشة النتائج في ظل المقاربات النظرية :
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة في ظل المقاربات النظرية " هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال (16-18 سنة ) "
- استنادا الى الدراسات التي تناولت هذا الموضوع و التي شكلت خلفية يمكن الاستناد اليها لتدعيم نتائج ما توصلنا اليه ، و التي اكدت في مجملها على الدور الإيجابي و الفعال الذي يلعبه التوافق الحركي في تحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى فئة الاشبال (16-18 سنة ) لكرة الطائرة حيث يرى (ضرغام جاسم ) ان التوافق الحركي من أهم الشروط للوصول الى مستويات عليا في سرعة الاستجابة و السرعة الانتقالية فالفرد لايمكنه الوصول الى استجابة سريعة الا اذا تحكم في سريان الحركة .
- كما ذكر " tamas " ان التدريب على تمارين التوافق الحركي بين الحركات ضمن إيقاع محدد سيؤدي الى تطوير التنسيق الجيد للحركة و تظهر من خلال انتقال الجسم ككل او في حركات مختلف اطراف الجسم .
- و هذا ما أكده ( angeiszbie ) من خلال الدراسة التي اجراها سنة 2003 ، بعنوان العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية و كفاءات اللعب لدى اشبال كرة اليد " و كانت من اهم النتائج المتوصل اليها هي وجود علاقة إجابيه بين بين القدرات التوافقية و مدى كفاءة اللعب من خلال سرعة الانتقال و الاستجابة لمختلف المواقف.

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل النتائج

- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى في ظل المقاربات النظرية " هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التوافق الحركي العام و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال (16-18 سنة ) "
- 2-دراسة ناصر خالد عبد الرزاق الكيلاني (2011) بعنوان "تأثير التمارين التوافقية في تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد." حيث توصل الباحث - انه للتمارين التوافقية اثر في تطوير المهارات الأساسية كما ان هناك فروق في تطوير بعض المهارات قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي
- كما جاءت نتائج دراسة " duku et zak 2003 " تحت عنوان " مستوى القدرات التوافقية وكفاءة اللعب لناشئي كرة القدم". حيث جاءت نتائج الدراسة تؤكد ان : مستوى أداء لاعبي كرة القدم من الناحية المهارية و الخططية يعتمد على مستوى تطوير المهارات والقدرات التوافقية
- و بالعودة الى بعض المراجع النظرية نجد ان علاوي رضوان (2001) توصل انه عندما يكون الفرد الرياض ي لديه توافق حركي جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين مستوى السرعة الانتقالية وترقيتها .
- وان البرامج التدريبية المقننة تساعد على تحسين قدرات اللاعب في أداء المهارات الحركية من خلال الربط بين الخبرات الجديدة والخبرات القديمة التي يكتسبها اللاعب اذ انها تعد الأساس لتعليم المهارات بالشكل الصحيح الذي يؤدي الى التكيف والارتقاء بمستوى المهارات الحركية للاعب
- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية في ظل المقاربات النظرية

" هناك علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين التوافق الحركي الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف اشبال (16-18 سنة ) "

في هذا السياق جاءت عدت دراسات تؤكد ما طرحناه كفرضية حيث أشار " محمد صبحي حسنين " ان هناك التوافق العام الذي يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي و الجري و التسلق ..لخ " و هناك التوافق الخاص الذي يتماشى مع طبيعة النشاط المعني ، فمثلا في كرة الطائرة يظهر التوافق الخاص خلال التنسيق بين التوقيت في الارتقاء و أداء الضربة الساحقة ، او اثناء التمرير المخادع للكرة ، و في المباراة مثلا يكون بين السلاح و مكان معين على جسم المنافس (داخل الهدف القانوني) ، و هذا ينطبق على خصوصيات جميع الأنشطة المختلفة

و أشار الى ذلك هارة في كتابه أصول التدريب و الذي تمت ترجمته بواسطة عبد العالي نضيف 1987. و الذي اكد انه لا بد على المتعلمون ان يؤدو مهارات منذ بدايتها في اثناء إعادة التمرين و تكراره بدون إضاعة الوقت في ادخال الحركات الزائدة و لا يكون ذلك الا باكتسابهم لخصوصيات النشاط و ما يتطلبه من تحريك أجزاء معينة بدينامكية و اقتصاد في الجهد و الوقت حتى هذه الشروط هي الكفيلة الى تحقيق الأهداف المرجوة و الارتقاء بدقة الأداء المهاري ، كما أشار الى ان اكتساب التوافق الحركي المتأتي من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي و الممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للاداء و هذا يتفق مع ان " التدريب و التكرار يعطي للمهارة اتقان اكثر و تألق حركي اكثر دقة "

- استنتاجات

بعد الإحاطة بجوانب هاته الدراسة المتعلقة بعلاقة التوافق الحركي بسرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة اشبال (16-18 سنة ) و التي تمحورت أساسا في الإجابة على التساؤل الرئيسي و المتمثل في : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟ و بعد الاستناد الى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية و القياسات و الاختبارات المعتمدة في هاته الدراسات من أمثال دراسة

(2005) Agnieszka و التي توصل خلالها الى وجود علاقة بين القدرات التوافقية الحركية و مدى كفاءة اللعب

و بالاستناد الى " علاوي رضوان (2001) والذي يؤكد انه كلما اكتسب الرياضي توافق حركي جيدا كلما ساهم ذلك في تعليم و تحسين مستوى السرعة الانتقالية لديه . هذا و استنادا الى الإجراءات العلمية المتبعة فاننا نستنتج :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائر صنف اشبال (16-18 سنة )
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي العام و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائر صنف اشبال (16-18 سنة )
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التوافق الحركي الخاص و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائر صنف اشبال (16-18 سنة )

- الاقتراحات و التوصيات :

في ظل ما توصلت اليه الدراسة من نتائج نوصي بالاتي :

- ضرورة تخصيص أوقات معتبرة لتنمية القدرات الحركية للاعبين في الكرة الطائرة خصوصا فئة الاشبال (16-18 سنة) .
- التقيد بالنظريات العلمية التي تنص عليها منهجية التدريب الرياضي .
- الاهتمام الشامل و المتكامل بعناصر اللياقة البدنية للاعبين في الكرة الطائرة و بالخص التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية
- التوافق و السرعة عناصر جد مهمة في الكرة الطائرة و على المدربين الاهتمام بهم
- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية و التعليمية ذات الأسس العلمية المقننة في مجال الرياضة عامة و الكرة الطائرة خاصة
- اجراء دراسة حول مختلف العلاقات التي تربط بين عناصر اللياقة البدنية .

خاتمة :

يعتبر التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية في الكرة الطائرة من اهم الصفات البدنية التي تتميز بها هاته الرياضة ، فمع التطور المستمر الذي تشهده هذه الرياضة صار لابد من مواكبة هذه التطورات ، خصوصا وانها تعتمد بصفة كبيرة على الانتقال و التحرك السريع من طرف اللاعبين و كذا الدقة في الأداء خلال اطوار اللعب و التي تحتاج الى توافق و انسيابية معتبرة لدى اللاعب حتى يتماشى و هاته المتطلبات و من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي كانت تهدف الى ابراز أهمية هذه الصفة ، و كيفية تنميتها و تطويرها من خلال الإشارة الى الأهمية التي تلعبها و الإشارة الى الوسائل التدريبية المختلفة التي تساعد على ذلك و كانت نتائج الدراسة بالاستناد الى الخلفية النظرية و الدراسات التي تناولت احدى هاتين المتغيرين او كلاهما ، جاءت النتائج إيجابية حيث تأكدت العلاقة الايجابية بين التوافق الحركي و سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، حيث تاكد لنا انه كلما كان التوافق الحركي سواء كان عام او خاص جيدا ، كلما زادت سرعة الاستجابة الحركية .

## قائمة المراجع

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص205
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص205.
- 3- أسماء حكمت ،وفاء حسين ،حدة الانتباه و علاقته بالاستجابة الحركية في رياضي السباحة و كرة الطائرة ،مجلة التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، العدد2005،2، ص111.
- 4- بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، 2000، ص59.
- 5- حسن أحمد الشافعي ،سوزان أحمد علي : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ،المعارف بالإسكندرية ،1999، ص201.
- 6- حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205.
- 7- رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1984 ، ص23.
- 8- سعد الحماد الجبلي ، الكرة الطائرة -تعليم و تدريب و تحكيم ، دار دجلة ، عمان ، 2001، ص40.
- 9- سعد عبد الرحمان ، محمد عثمان نجاتي :الاختبارات و المقاييس ، ط2، دار الشروق ، القاهرة ، 1988 ، ص 55-56 .
- 10- عبد الكريم بوحفص :الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2005 ، ص12.

- 11- عصام الويشاحي :كرة الطائرة الحديثة ،دار الفكر العربي ، القاهرة  
،1994،ص53.
- 12- عصام عبد الحق ، التدريب الرياضي ،ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة،1999،  
ص27
- 13- علي حسين حسب الله و اخرون ، الكرة الطائرة المعاصرة ،مكتبة و مطبعة بغداد  
، العراق،2000، ص28.
- 14- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة  
مطبعة الأشعاع الفنية ، الإسكندرية ،2002،ص167.
- 15- قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دارالفكر العربي ، عمان ،ص453
- 16- قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الالعب و الفعاليات  
و العلوم الرياضية ،ط1،دار الفكر العربي ، عمان ، 1998،ص468.
- 17- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار  
المعارف ، القاهرة ،1987، ص216
- 18- محمد حسين علوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم  
النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1999، ص 134.
- 19- محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم بالتربية الرياضية والبدنية ، ج 1 ، ط 4 ،  
القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص303.
- 20- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية  
، ط2 ،دار الفكر العربي، القاهرة،2002، ص14.
- 21- وجيه محجوب واخرون .نظريات التعلم والتطورالحركي،ط2،بغداد، دار الكتب

والوثائق,2000,ص57.

المراجع باللغة الأجنبية

1- Allen.E.Scates :Winning volley ball,elementry,physic  
education specialist Bervely Hills scholl,District,second  
edition,1987,p56.

3- jurgon weineck.: Manuel. Entraînement. Editiont\_vigot1983p  
244.

## قائمة الملاحق

اختبارات التوافق الحركي : تحتوي على اختبار التوافق العام : مسلك "وارويتز"

Parcours de coordination viennois de Warwitz (1976) الغرض من

الاختبار هو قياس التوافق العام<sup>1</sup>

الأنواع : ميقاتية ، بساط جمباز ، عارضة ، شريط لاصق او طبشور ، أقماع ، كرة طائرة ،

حبل مطاطي . مواصفات الأداء

درجة خلفية ثم درجة امامية

دوران (360 درجة ) في المكان حول المحور العمودي للجسم و اجتياز العارضة 3م

الجري على شكل 8 ( اجتياز الحبل المطاطي من فوق او من تحت )

حمل الكرة من الحلقة ، ثم مداعبتها ذهابا و إيابا في مسلك 9 امتار و اعادتها الحلقة

انجاز قفزات مركبة و متقاطعة على رجل واحدة حيث نبدأ من وضعية ال0 وصولا الى

الوضعية 9-10 على كلتا الرجلين

القفز برجل واحدة على مربع مرسوم في الأرض ، قفز للامام ،للوراء ،لليسار،لليمين و

إتمام السباق بأقصى سرعة

التسجيل حيث يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين و يتم تسجيل الأفضل باحتساب عدد

اختبار التوافق الخاص : وضعية توافقية بين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ( الاستقبال ،

التمرير ، الصد ، الارسال ، السحق )

الغرض من الاختبار : قياس التوافق الخاص

الأبوات : ميقاتي ، أقماع ، كرة الطائرة ، زميلين في الجهة المقابلة للملعب و زميل مع المختبر

مواصفات الأداء :

اجراء عملية الارسال الى الطرف الاخر من الملعب حيث يكون له زميل هناك

اخذ وضع الاستقبال لاستقبال الكرة و تمريرها لزميله لبناء عملية السحق

الوقوف لتشكيل جدار الصد

التسجيل : و فيه يتم احتساب الوقت المنجز و الأخطاء المرتكبة و بناء على هذه المعايير تعطى

له علامة كمعدل عن مستوى التوافق الخاص لديه لاستخدامها فيما بعد .

بعد اجراء الاختبارين نقوم بترتيب النتائج وفق ما يخدم الإجراءات المنهجية وذلك بتصنيفهم حسب

مستوى القدرات التوافقية الى صنفين ( صنف جيد في قدرات التوافق الحركي / صنف ضعيف من ناحية

قدرات التوافق الحركي )

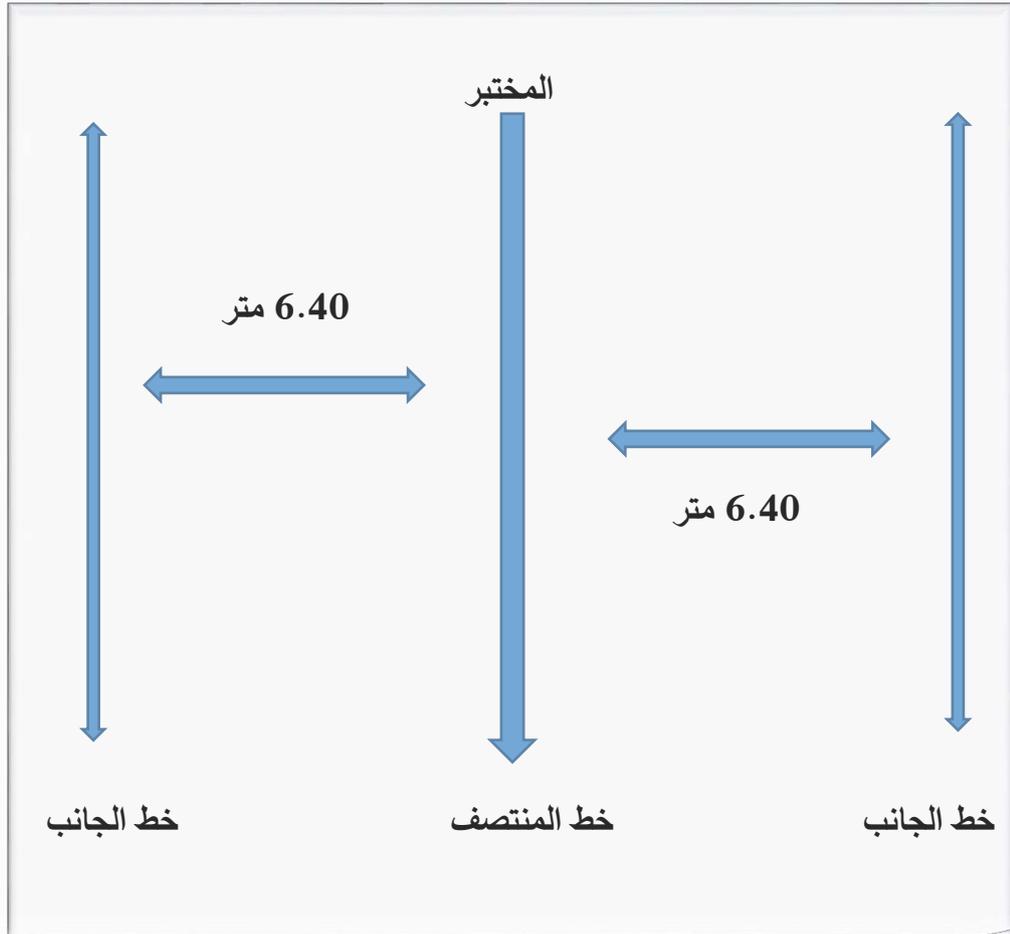
## اختبار سرعة الاستجابة الحركية : 24

اختبار نيلسون للإستجابة الحركية الانتقالية إذ يقيس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لإختبار المثير وقد وضع هذا الاختيار على أساس أنه يشبه الأنماط

الحركية في العديد من الألعاب الرياضية.

- الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 متر و بعرض 2 متر
- ميقاتي ، شريط قياس .



## المحكم

### الشكل رقم 01 اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية

- وصف الأداء :

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني

الجسم للأمام قليلاً.

- يمسك المحكم بساعة لإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذارعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40م
- عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة إذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح
- يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى 20 ثانية وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- نختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة لتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة) يسار

(وعلى خمس الأخرى كلمة يمين) ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق  
ثم تسحب بدون النظر إليها.

- **تعليمات الاختبار :**

- يعطى لكل مختبر عدد من المحاولات خارج القياس بنفس الشرط الاساسى و ذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار
- يجب على المحكم ان يتدرب على إشارة البدء و ذلك حتى يتمكن م إعطاء هذه
- الإشارة بالذراع و تشغيل الساعة في نفس الوقت .
- يقوم المحكم قبل ان يجرى الاختبار على المختبر بسحب البطاقات العشرة عشوائيا و يسجلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في احدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات و تسجيل الزمن لكل مختبر على حدا و هذا الاجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة الى المحاولة التالية
- يجب ان لا يعرف المختبر ان المطلوب منه هو أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه ، و هذا الاجراء هام للحد من توقع المختبر
- و في الأخير تحسب درجة المختبر بمتوسط المحاولات العشر .

العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية . (25)

---

(25) حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف ، الإسكندرية ، ص 203-205.

