

العلاقة بين بعض القابليات الحركية ومستوى الاداء لبعض المهارات بالكرة الطائرة لدى طالبات
المدرسة الثانوية 13-15 سنة

مقدم من قبل

د.لبنى قتيبة محمد

مدرس – مديرية تربية الكرخ – بغداد

kutibalubna@gmail.com

موبايل: 009647902190088

الكلمات المفتاحية: الرشاقة، التوافق، التوازن

الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء لبعض المهارات في الكرة الطائرة وبعض القابليات الحركية لدى الطالبات بأعمار 13-15 سنة في المدارس الثانوية، شملت عينة الدراسة 22 طالبة من ثانوية مؤتة للطالبات في تربية الكرخ الثانية – مدينة بغداد وقام الباحث بأختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبات في الفرق المدرسية بالكرة الطائرة لغرض الحصول على مستوى جيد من الاداء المهاري للمهارات قيد الدراسة. قام الباحث بأجراء اختبار لقياس مستوى الاداء المهاري لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق واختبارات للقابليات الحركية شملت قابليات الرشاقة والتوافق فضلا عن الاتزان. توصل الباحث الى ان هناك علاقات ارتباط معتدلة بين قابليتي التوافق والرشاقة مع مهارة الاستقبال في أن الاتزان كان ارتباطه مؤثرا بشكل اكبر مع مهارة الاستقبال، وظهر ان قابليتي التوافق والرشاقة اهمية مؤثرة في نجاح الاداء المهاري لمهارة الضرب الساحق. أوصى الباحث بضرورة اجراء دراسات مشابهة على قابليات بدنية وحركية اخرى وارتباطها بالمستوى المهاري للاداء فضلا عن ضرورة تدريب القابليات الحركية لتطوير مستويات الاداء المهاري .

**The relationship between some motor abilities and the level of performance of some volleyball skills
for female High School students 13-15 Years**

Dr. Lubna Qutaiba Mohammed

Teacher - Karkh Education Directorate - Baghdad

Key words: Agility, Coordination, Balance

Abstract

The study aimed to identify the relationship between the level of performance of some skills in volleyball and some kinetic abilities of students aged 13-15 years in high schools. The study sample included 22 students from Mu'ta Secondary School for Girls in Karkh Second Education - Baghdad, and the researcher selected them in an intentional way from Female players in school volleyball teams for the purpose of obtaining a good level of skill performance for the skills under study. The researcher conducted a test to measure the level of skill performance of the skills of reception and crushing and tests for mobility abilities included the capabilities of agility and compatibility as well as balance. The researcher concluded that there are moderate correlations between compatibility and agility with the skill of reception in that balance was more effective with the skill of reception, and it appeared that the acceptability of compatibility and agility influenced the success of the skill performance of the skill of overwhelming. The researcher recommended the necessity of conducting similar studies on other physical and movement capabilities and their correlation with the skill level of performance, as well as the necessity of training the kinetic capabilities to develop levels of skill performance.

المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، أن الفرد الذي لايمتلك قابليات حركية متوافقة مع نوع الاداء لا يتميز بمستويات من المهارة الجيدة ووفقاً لمتطلبات الواجب الحركي (أحمد، 2016).

إن عملية الوصول إلى المستويات العليا في معظم الألعاب الرياضية لم تعد عملية سهلة المنال إذ إن المستوى الرياضي الحالي لهذه الألعاب، ومنها لعبة الكرة الطائرة قد وصل إلى مستويات تقرب من المثالية ولم يأتي هذا من فراغ وإنما جاء من خلال استخدام عمليات التقويم المستمرة لأهم عناصر التدريب البدنية والحركية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفنية. والقابليات الحركية أو القدرات الحركية هي مكتسبة ايضاً" وتشمل التوافق والرشاقة والتوازن والمرونة الحركية (وكذلك الدقة والانسيابية) رغم كون الاخيرتين هما خصائص حركية، ان ميزة القدرات الحركية انها ترتبط ارتباط مباشر بالعمليات العقلية العليا (العبد، 2018).

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب، إن اختيار الباحث لقابليات الرشاقة و التوافق والتوازن لم يكن عشوائياً بل اعتمد على خصائص وطبيعة المهارات الحركية التي تحديدها وهي مهارتي الاستقبال والضرب الساحق وهاتين المهارتين تحتاج الى قدر عال من الرشاقة والتوافق عند أدائهم فضلان عن خاصية التوازن التي تحقق تنفيذ عال للمهارة (عفات، 2011).

بدنية او نفسية وغيرها من العوامل (Eleni Zetou, 2002).

أن دراسة العلاقة بين الاتقان المهاري او مستوى المتعلم والعوامل الاخرى كانت موضوعا اساسياً في الكثير من الادبيات والبحوث التي تهتم بالتعلم سواء فيما يخص المهارات الرياضية او المهارات الاعتيادية (ROTHSTEIN, 1976).

ويعد مؤشر القابليات الحركية من المؤشرات المهمة في تحديد مستويات النمو العقلي والبدني والمهاري فضلا عن النفسي لدى الاطفال والمراهقين في المدارس والسبب يكمن أنهم يقضون معظم وقتهم في المدارس وهناك مشاركة كبيرة لهم في حصص التربية الرياضية والبدنية،

المقدمة Introduction :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب المنتشرة بين العموم الناس والافراد ومن الجنسين كونها لاتحتاج الى تفاصيل متعددة وامكانيات مادية عالية فضلا عن كون امكانية ممارستها في اماكن عامه وهي من الالعاب المحببة كونها تقوي العلاقات الاجتماعية وروح المحبة بين ممارسيها، وحسب رأي الباحث فأنها من الالعاب المناسبة للاناث سيما في مدارس الطالبات للاسباب التي سبق ذكرها فضلا عن كونها لا تتسم بالخشونة والاحتكاك بين اللاعبين، حيث تعد الكرة الطائرة احدى الالعاب الجماعية والشعبية التي اخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم كما في لعبة كرة القدم والسلة وتطورت من لعبة لقضاء وقت الفراغ الى لعبة اولمبية تحتاج الى اعلى درجات التكنيك واللياقة البدنية والطرق التربوية والتاكتيكية وهي بذلك تشبه الى حد بعيد لعبة التنس والريشة الطائرة من حيث ارجاع الكرة او الريشة ولكن تختلف عنها بكونها لعبة جماعية (سعيد، 2010).

تعد القابليات الحركية ركيزة مهمة من ركائز جودة المهارة الحركية ولمختلف المهارات الرياضية السهلة والمركبة وفي الالعاب الفردية والفرقية على حد سواء، من هنا برزت أهمية هذه الدراسة في تحديد العلاقة بين بعض القابليات الحركية ومستوى الاداء لبعض

لقد اشارت الدراسات الى أن من متطلبات الاداء المهاري الجيد سيما عند تعلم المهارات الجيدة هو تطوير عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية المرتبطة بالاداء المهاري و تنفيذ الواجب الحركي المطلوب (ERIC, 1997) ، أن فاعلية التعلم والتدريب وتحسن الاداء هو انعكاس للتمارين والتدريبات وتنوعها خلال الوحدة التدريبية وبما يخدم تطور القدرات الحركية من التوازن والرشاقة والتوافق (علي، 2018).

إن تطور مستوى الاداء المهاري والحصول على الاتقان للمهارات الحركية هو الهدف الاساس لكل عمليات التعلم فضلا عن كل العوامل التي تسهم او التي لها علاقة بتطور هذه المهارات سواء أكانت حركية او

واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، وتطرق الباحث في الدراسات النظرية والسابقة ذات العلاقة واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة مشكلة البحث، واشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء للعام الدراسي (2011-2012) البالغ عددهن (30) طالبة وتم اختيار عينة البحث بالأسلوب العشوائي وبواقع (20) طالبة وبنسبة مئوية قدرها (66.67%) من مجتمع الأصل، تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستعمل الباحث أدوات البحث العلمي والأدوات والأجهزة المناسبة وإجراء تجربة استطلاعية مصغرة وبعد ذلك إجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق الوحدات التعليمية، وبعد الانتهاء من تنفيذها أجريت الاختبارات البعدية واستخرجت البيانات ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها وقد خرج الباحث باستنتاجات عدة كان من أهمها أن استعمال الأدوات التدريبية لها تأثيراً فعالاً في تطوير أهم القدرات الحركية الخاصة المتمثلة (الرشاقة والتوافق والتوازن والمرونة) لدى الطالبات، فضلاً عن تأثيرها ودورها الفاعل في تطوير الأداء الفني ودقة أداء مهارتي الإرسال واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بضرورة استعمال الأدوات التدريبية ضمن مفردات الوحدات التعليمية للطالبات، وكذلك ضرورة حث المدرسين والعاملين في مجال التربية الرياضية على اختيار أهم الوسائل وأفضلها في أثناء عملية التعلم أو التدريب لتطوير مختلف القدرات الحركية والأداء المهاري بالكرة الطائرة.

- دراسة رشا راند حامد الموسومة (تأثير العاب حركية مقترحة باستعمال سلم الرشاقة في بعض القدرات الحركية للأطفال بعمر 13-15 سنة) هدفت الدراسة الى استعمال سلم الرشاقة ومعرفة تأثيره في بعض القدرات الحركية للأطفال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة (17 طفلة) قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم اخضاع العينة التجريبية الى منح لمدة شهرين ، وتوصل الباحث الى أن سلم الرشاقة المصمم من قبل الباحث كان له اثر معنوي في تطوير القدرات الحركية لدى افراد العينة التجريبية، وأوصى الباحث بالاهتمام بالجانب البدني والحركي للأطفال في هذه المرحلة العمرية.

- مدخل البحث وأجراءاته الميدانية

منهج البحث: قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) كونها يتوافق مع مشكلة البحث ويحقق أهدافه.

حيث أن هذه الدروس تعمل على تنشيط الاطفال وتحسن صحتهم العامة وبالتالي تكون رصيذا صحيا لهم في حياتهم المستقبلية (Sozen، 2012).

أن اهمية الدراسة تتضح من خلال معرفة العلاقة بين بعض القابليات الحركية والتي شملت (الرشاقة، التوافق، والتوازن) مع مستوى الاداء لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق في الكرة الطائرة للطالبات [اعمار 13-15 سنة في ثانوية مؤته للطالبات من تربية الكرخ 2 - مدينة بغداد.

أهداف البحث:-

- التعرف على العلاقة بين قابلية الرشاقة ومستوى الاداء المهاري لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

- التعرف على العلاقة بين قابلية التوافق ومستوى الاداء المهاري لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

- التعرف على العلاقة بين قابلية التوازن ومستوى الاداء المهاري لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

تساؤلات الدراسة:-

- هل توجد علاقة بين قابلية الرشاقة ومستوى الاداء الحركي لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

- هل توجد علاقة بين قابلية الرشاقة ومستوى الاداء الحركي لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

- هل توجد علاقة بين قابلية التوافق ومستوى الاداء الحركي لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

- هل توجد علاقة بين قابلية التوازن ومستوى الاداء الحركي لمهارتي الاستقبال والضرب الساحق بالكرة الطائرة؟

الدراسات السابقة :-

- دراسة حسين عبد الزهرة عيد أليمة الموسومة (تأثير بعض الأدوات التدريبية في تطوير أهم القدرات الحركية الخاصة بمهارتي الإرسال واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة) هدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض الأدوات التدريبية في تطويرهم القدرات الحركية الخاصة بمهارتي الإرسال

يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة استقبال الإرسال ، ومن وضع الوقوف ، ولثلاث محاولات متتالية .
التسجيل:

يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم ، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيري (4) درجات للقسم الرئيس ، و (3) درجات للقسم النهائي ، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات ، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر .

2- اختبار الانجاز لمهارة الضرب الساحق: (المنعم، 1997)

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (5) ، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل .

مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرس بأعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة .

- مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (4) إذ يقوم المدرس بأعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة .

- شروط الأداء:

- لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية .

اختبارات القابليات الحركية:

لقد تم اختيار ثلاث قابليات حركية هي الرشاقة والتوافق والتوازن وذلك لأهمية هذه القابليات في نجاح الاداء المهاري للمهارات قيد البحث (عفات، 2011).

1- اختبار الرشاقة:-

- اختبار الجري المتعرج بين الموانع (مروان، 1999)

عينة البحث : تكون المجتمع الاصلي للدراسة من 150 طالبه هو العدد الكلي لطالبات المرحلة الثانية في ثانوية مؤتة -تربية الكرخ 2، وقام الباحث بأختيار (22 طالبة) بشكل عمدي ممن يلعبون في فريق المدرسة لغرض تحقيق افضل مستوى أداء مهاري اثناء إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث .

- أدوات البحث :

لغرض تحقيق أهداف البحث فقد أستخدم الباحث الادوات الآتية :

- المصدر العربية والاجنبية.

- الاختبارات والمقاييس.

- صافرات عدد (2).

- حبال واقلام ملونة لغرض تحديد مناطق الاختبار.

- ساعات توقيت الكترونية، أشرطة قياس.

- حاسبة الكترونية يدوية.

اختبارات البحث:

الاختبارات المهارية :

1- اختبار مهارة الاستقبال : (الدليمي، 2012)

اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة .

الهدف من الاختبار:

تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري ، الرئيس ، الختامي)

الأدوات المستخدمة:

ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (3) ، واستمارة تقويم الأداء المُعدّة مسبقاً .
طريقة الأداء:

- يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة .

- تحتسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :

- المنطقة (أ) ثلاث درجات .

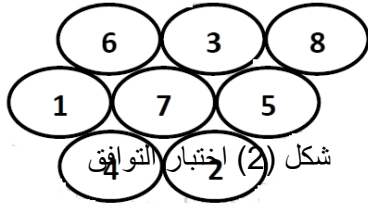
- المنطقة (ب) درجة واحدة .

- المنطقة (ج) خمس درجات .

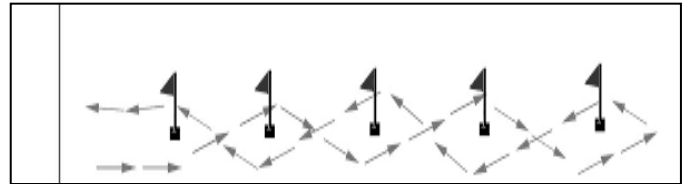
- خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات .

التسجيل : تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، علماً أن الدرجة الكلية للاختبار هي (25) درجة

- شكل (1) يبين اختبار الرشاقة
- 2- اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة):** (حسانين، 1995)
- الهدف من الاختبار: قياس التوافق.
- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت ، رسم * دوائر على الارض بقطر (60 سم)، صافرة. - طريقة الأداء: يقف المختبر في دائرة (1) وعند الاشارة يقوم المختبر بالوثب بكلا لقدمين الى لدائرة (2) وبالتعاقب وصولا الى الدائرة (8) بأقصى سرعة.
- التسجيل : يسجل الزمن المستغرق في الانتقال بين الدوائر، وكما مبين في الشكل (2).



- هدف الاختبار: قياس الرشاقة.
- الادوات المستخدمة: أربعة شواخص ، ساعة توقيت، شريط قياس ، صافرة.
- الأداء: عند خط البداية بعرض (1 م) والذي يبعد عن اول مانع (3 م) وعند الاشارة ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها (1م) بين الموانع وبحسب ما موضح بالشكل (1).
- التسجيل: يتم حساب الزمن لدورتين متتاليتين.



- طريقة التسجيل الوقوف نصفاً مع ثبات الوسط على عارضة طولها 50 سم وارتفاعها 5 سم وعرضها 3 سم، مع مراعاة في حالة فقد الاتزان لعدد 15 مرة في 30 ثانية الأولى فيتم تسجيل صفر للمختبر.

الساعة (2) مساءً في ساحة مدرسة مؤتة للطالبات - تربية الكرخ 2 وبمساعدة مدرسات التربية الرياضية في المدرسة، فضلاً عن ذلك فقد قام الباحث بأخذ موافقة أولياء أمور الطالبات وأدارة المدرسة لغرض إجراء الاختبارات خارج اوقات الدروس، وتم أنجاز الاختبارات جميعها في اليوم نفسه.

- الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS وفقاً للمتغيرات الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط .

(Nikolaos Tsigilis, 2003) 3 - اختبار فلاننجو للتوازن:

- الهدف من الاختبار: قياس التوازن.



اختبار فلاننجو

التجربة

بتطبيق التجربة

الرئيسية في يوم الاربعاء الموافق 2020/1/8 في

شكل (3)

للتوازن

- تطبيق

الرئيسية:

قام الباحث

عرض النتائج مناقشتها:-
بعد تنفيذ الاختبارات ,اجراء المعالجات الاحصائية فقد توصل
الباحث الى النتائج الآتية وكما موضح في الجدول (1)

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

الانحراف المعياري SD	الوسط الحسابي \bar{X}	وحدة القياس	متغيرات الدراسة
1.017631	13.090	سنة	العمر
3.074022	44.875	كغم	الوزن
2.335497	147.545	سم	الطول
0.641761	7.081	درجة	اختبار الأداء الفني لمهارة الاستقبال
0.409111	6.604545	درجة	اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق
0.948683	27.8	ثانية	اختبار الرشاقة
0.795632	14.48	ثانية	اختبار التوافق
1.121394	22.36	ثانية	اختبار التوازن

في القيم التي سجلتها العينة وهذا راجع الى عوامل الفروق الفردية في القياسات الجسمية. وهذا راجع أن الطالبات هن متدربات على هذه المهارات ولديهن مستوى جيد من القابليات الحركية والبدنية وهذا ما أشير اليه (Eleni, 2002), الى أن هذه المرحلة العمرية لها تفوق في الاداء المهاري سيما في مهارات لعبة الكرة الطائرة.

من الجدول (1) نلاحظ قيم الاوساط الحسابية لكل المتغيرات التي قام الباحث بأختبارها، حيث ظهر أن الانحرافات المعيارية كانت متقاربة لمعظم المتغيرات التي تخص الجانب المهاري والقابليات الحركية وهذا راجع الى أن العينة هن من لاعبات الفرق المدرسية بالكرة الطائرة أي توجد لديهن مهارة وقابليات حركية جيدة، أما فيما يخص متغيرات الطول والوزن فقد كان هناك انحرافات

جدول (2) يبين قيم معاملات ارتباط بين مستوى الاداء لمهاتري الاستقبال والضرب الساقق و القابليات الحركية قيد البحث (الرشاقة، التوافق والاتزان)

الاقباليات الحركية المهارات	الرشاقة معامل الارتباط	التوافق معامل الارتباط	الاقبال معامل الارتباط
الاداء الفني لمهارة الاستقبال	0.48437	0.525	0.652
الاداء الفني لمهارة الضرب الساقق	0.701	0.822	0.552

النتائج التي توصل اليها الباحث، إن مهارة الضرب الساقق من المهارات الهجومية التي تحتاج الى رشاقة وتوافق فضلا عن القوة الانفجارية عند تنفيذها (Ratko Katić, 2006).

ويعد التوازن ايضا من القابليات المهمة سواء في المهارات الهجومية او الدفاعية في الكرة الطائرة حيث ان مستوى الاداء المهاري يعتمد على الاتزان لغرض تحقيق الاتقان والنجاح (Teri M. Ciapponi, 2000).

أن المستوى الذي أظهرته عينة البحث في الاختبارات المهارية والبدنية يتطابق مع ما أشارت اليه المصادر والادبيات البحثية في هذا المجال من أن هذه المرحلة العمرية بالنسبة للطالبات تكون لها القابلية على الاجاء المهلري العالي وفي بعض الالعب تكون الطالبات متفوقة على الطلاب من الذكور (ERIC, 1997). من المعروف أن الصفات البدنية لوحدها (القوة، السرعة، المطاولة) وما ينتج عن اندماج بعضها مع البعض الآخر لا تتيح للرياضي تحقيق أعلى مستوى بل ان التكامل ما يبين القابليات الحركية والبدنية هو الاساس في تحقيق الاداء المهاري الجيد.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي تم التوصل اليها فقد اوصى البحث بالاتي:

- اجراء دراسات مشابهة اخرى حول العلاقة بين القابليات ت بدنية والحركية ومهارات اخرى في الكرة الطائرة.
- التأكيد على ضرورة تدريب قابليات الرشاقة والتوافق لأهميتها بالنسبة لمهارة الضرب الساقق بالكرة الطائرة.
- التأكيد على تدريب التوازن كونه عامل أساسي في نجاح الاداء المهاري .

من خلال الجدول (2) نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط بين مستوى أداء لمهاتري الاستقبال والضرب الساقق مع القابليات الحركية قيد البحث والتي شملت قابليات الرشاقة والتوافق والتوازن قد جاءت متبانية ولكنها متوافقة في قيمها مع طبيعة الاداء لكل مهارة وطبيعة الهدف الحركي المراد تنفيذه.

بالنسبة لمهارة الاستقبال فقد كانت قيمة معامل الارتباط مع الرشاقة والتوافق ضمن القيم المتوسطة وهذا يتوافق مع طبيعة الاداء المهاري لمهارة الاستقبال، أن مهارة الاستقبال تتطلب السرعة في الاستجابة لاستقبال الكرة وتهيئتها للزميل ما يسمى بالاعداد لغرض القيام بهجوم على الفريق الخصم (Gustavo Z Schaun, 2013). أما بالنسبة للتوازن جاءت العلاقة مؤثرة بالنسبة لمهارة الاستقبال حيث ان من أهم شروط مهارة استقبال الكرة واعدادها بشكل جيد هو قاعدة الارتكاز للقيام بالتهيئة الجيدة (Gortsila, 2013).

كون مهارة الضرب الساقق من المهارات التي تحتاج الى اعداد وتهيئة عالية لغرض ضرب الكرة بالتوقيت المناسب فأن احتياج هذه المهارة الى عنصر الرشاقة التوازن كان بشكل عال وهذا جاء متوافقا مع الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- أن قابليتي الرشاقة والتوافق تؤثران بشكل معتدل على مهارة الاستقبال في حين أن قابلية التوازن يكون لها الدور الاثر أهمية في مستوى أداء مهارة الاستقبال.
- أن الاداء السريع والتوافقي لمهارة الضرب الساقق يتطلب من اللاعب ان يتمتع بصفة الرشاقة العالية فضلا عن التوافق لغرض أتمام الاداء المهاري الجيد.

- تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين التايكواندو.
المؤتمر العلمي الدولي الأول - جامعة ديالى .
- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم. (1997). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. (2012). الاختبار والقياس . محاضرات - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.
- وهيب جواد ارزوقي، رشيد حمد عفات (2011). مقارنة تحليلية في بعض القياسات الانثروبومترية والقابليات الحركية لدى لاعبي الدور الممتاز في لعبة كرة السلة والكرة الطائرة أبطال الدوري، دار المنظومة الالكترونية، العراق
- Eleni Zetou, G. T. (2002). Modeling in Learning Two Volleyball Skills. Perceptual and Motor Skills.
- ERIC. (1997). Why should physical education be taught in the school? Washington : pt (W.W.W.).
- Gortsila, E. T. (2013). Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. Journal of Sports Medicine & Doping Studies.
- Gustavo Z Schaun, Y. S. (2013). Correlation between Agility, Lower Limb Power and Performance in a Sport-Specific Test in Female Volleyball

المصادر :

- حسين عبد الزهرة عبد اليمية: (2012) تأثير بعض الأدوات التدريبية في تطوير أهم القدرات الحركية الخاصة بممارتي الإرسال واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، العدد الرابع، المجلد الخامس.
- جمال صبري فرج العبد. (2018). مكونات اللياقة البدنية ام القابليات البايوحركية، <http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges.lcid=74191&/lecture.aspx?fid=14>
- رشا رائد أحمد. (2016). تأثير العاب حركية مقترحة باستعمال سلم الرشاقة في بعض القدرات الحركية للاطفال بعمر 13-15 سنة. مجلة علوم الرياضة .
- عبد الحسين مكي سعيد. (2010). علاقة الادراك الحسي بمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- عبد المجيد مروان. (1999). الاسس العلمية والطرق الاحصائية للقياس والختبار في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر.
- ماهر احمد عاصي العيساوي عبد الغفار جباري علي. (2018). استخدام بعض وسائل التدريب الحديثة في Players. International Journal of Sports Science.
- Nikolaos Tsigilis, H. T. (2003). Test-Retest Reliability of the Eurofit Test Battery Administered to University Students. Perceptual and Motor Skills.
- Ratko Katić, Z. G. (2006). Motor Structures in Female Volleyball Players Aged 14–17 According to Technique Quality and Performance. Collegium antropologicum.
- ROTHSTEIN, A. &. (1976). MOTOR SKILLS: THEROY INTO PRACTICE . USA.

- Sozen, H. (2012). The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students. Social and Behavioral Sciences.
- Teri M. Ciapponi, E. J. (2000). THE VOLLEYBALL APPROACH: AN EXPLORATION OF BALANCE. California State University.