

## ملخص البحث السادس

### تأثير تدريبات ثلاثية الابعاد على بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة

د/ وليد محمد حسن محمد

---

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ثلاثية الأبعاد على بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث العمدية من لاعبي نادي قارون الرياضي للمرحلة السنوية تحت ١٩ للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ . وقد بلغ حجم العينة ٢٠ لاعب ، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مستوى أداء بعض القدرات التوافقية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة قيد البحث ، وأن الفروق بين نسب التحسن المئوية كانت لصالح القياس البعدي .

ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتنفيذ دور التدريبات ثلاثية الأبعاد في المجال الرياضي بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة ، لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وانتقال أثر ذلك على النواحي المهارية . كما أنه يجب ابتكار وتصميم تدريبات وظيفية ثلاثية الأبعاد باستخدام بساط التدريب P9 مع اشتقاق أفكارها من المسارات الحركية للمهارات الأساسية للرياضات المختلفة ؛ بحيث تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل وظيفي ومباشر، وكذا إجراء أبحاث ودراسات مستقبلية لبحث وتحديد تأثير التدريبات الوظيفية ثلاثية الأبعاد باستخدام أدوات وأجهزة تدريب أخرى وفي الرياضات والألعاب المختلفة والتعرف على تأثيرها على الأداء الفعلي أثناء المنافسة .