

المخلص

تمركزت مشكلة البحث كون اغلب اللاعبين الشباب يعانون من ضعفاً في دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وهذا ينعكس سلباً على ادائهم الحقيقي في مواقف اللعب التي تتطلب امكانية عالية في معالجة الظروف المختلفة التي تفرضه عليهم حالات اللعب والمقدرة على التنفيذ الدقيق لمهارات الكرة الطائرة بالمستوى الذي يتناسب مع متطلبات الموقف الحقيقي للعب وبالتالي تحقيق الدقة المثالية لمهارات الكرة الطائرة . لهذا تمت دراسة هذه المشكلة من خلال المحاولة في استعمال تمارين مشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب ، وهدف البحث الى اعداد تمارين مشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة مهارات الكرة الطائرة للشباب ، والتعرف على تأثير تمارين المنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب . وافترض ان للتمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب تأثيراً ايجابياً في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب. استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ، ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو نادي الروضتين الشباب بالكرة الطائرة للموسم (٢٠١٥ - ٢٠١٦) م والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (٦) لاعبين والثانية ضابطة وتضم (٦) لاعبين ، وأجرى الباحثان الاختبارات القبليّة في ٢٠١٦/١/١٦ على القاعة الرياضية المغلقة في محافظة كربلاء، وبدء المنهج في ٢٠١٦/١/٢٠ م وانتهى في ٢٠١٦/٣/١ م وتضمن تمارين مشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب من خلال عمل تمارين بأشكال مشابهة لحالات اللعب الحقيقية وتطبيق اداء دقة المهارات الظروف كافة التي يتعرض لها اللاعب في المنافسة او اللعب، وأجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينه البحث في ٢٠١٦/٣/٥ على القاعة الرياضية المغلقة لنادي الروضتين - محافظة كربلاء. وجاءت أهم الاستنتاجات إن للتمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب تأثيراً ايجابياً في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب. وان استعمال تمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب ساعد في توفير استجابات مثالية بما يناسب المواقف الحقيقية للعب .. واهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالتمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في الوحدات التدريبية لجميع المهارات بالكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : تمارين المشابهة للمنافسة ، اسلوب اللعب .

Abstract

Centered research problem the fact that most of the young players suffer from weakness in the accuracy of some volleyball skills and this will reflect negatively on the real performance in the positions of the toys that require a high potential in the treatment of various conditions imposed by them cases of play and ability to strict implementation of skills by volleyball level commensurate with the requirements of real position to play and thus achieve the perfect accuracy of the skills of volleyball. This has this problem, a study by the attempt to use the exercises similar to the competitive style of play in the development of the accuracy of some volleyball for young people skills, and research aimed at preparing exercises similar to the competition-style play in the development of accurate volleyball for young people skills, and learn about the effect of exercise competition style of play in the development of some volleyball Youth skills accuracy. I assume that similar style of play to compete a positive influence in the development of precision some ball skills plane for young people to exercise. Use researcher experimental approach to design (two groups Almtkavitan with pretest and posttest) as it suits the nature of the problem and achieve the objectives of the research, and represented the research sample the entire community Find illusion players young Raudhatain club plane made the save of the season from 2015 to 2016 m and totaling (12) player and this means used researcher way comprehensive inventory of all members of society, were divided by lot into two groups, the first experimental and includes (6) players and the second officer and includes (6) players, and conducted a researcher tribal tests on 01/16/2016 at the sports hall closed in the city of Karbala, and the start of the curriculum in 20 / 1/2016 and finished in 1/3/2016 m and included exercises similar to the competition-style play through the work of exercises forms similar to the cases of real play and application performance skills accuracy in all conditions suffered by the player during the competition or play, and held a researcher post tests of a sample search 05/03/2016 at the sports hall for indoor club Raudhatain - Krblane.ujaet province, the most important conclusions that similar manner to compete playing exercise a positive influence on the development of the accuracy of some volleyball skills to use Chaabab.oan similar manner to compete in the play helped provide an ideal responses to suit the attitudes exercises true to play ..oahm recommendations is the need for attention to similar work out to compete in the play-style training modules for all ball skills plane.

Key words : Similar exercises for competition , Style of play

الباب الاول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن التطورات الكبيرة التي يشهدها العالم اليوم في المجالات كافة ، ومنها المجال الرياضي أدى إلى تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة وفي كافة الألعاب ومنها الكرة الطائرة ، إذ هي إحدى الألعاب التي شملها هذا

التطور نتيجة تنافس دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بالتدريب من خلال إجراء الدراسات والبحوث والتي يمتزج فيها علمان أو أكثر من علوم التربية الرياضية ، لقد أصبحت الكرة الطائرة تنسم بالتنافس والتطور وارتفاع مستوى الاثارة ولاسيما عند ممارسة متطلبات اللعب الحقيقية هذا الامر دفع الى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الاداء وسرعته والايقاعات الحركية السريعة والتبادلات المستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية في حالات اللعب الحقيقية ومواقف اللعب المتغيرة ذات الطابع الهجومي والدفاعي الامر الذي يحفز على استعمال الطرق والاساليب والتمرينات والتنفيذ العلمي على وفق الاسس العلمية الحديثة لاجل الوصول الى الانجاز الافضل لاسيما وان الكرة الطائرة تحتاج الى جهد كبير يقع على عاتق اللاعبين في اثناء التدريب او في المنافسات بسبب سرعة تلك المثيرات وتغيرها لتكون الاستجابات الحركية ملائمة ومتطابقة مع متغيرات بيئة المنافسة الحقيقية .

ولعبة الكرة الطائرة تحوي على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية التي يجب على اللاعب ان يتقنها والتمكن من ادائها على قدر كافي من الدقة عند الانتقال في المنافسة وكثرة المتغيرات من الوضع الدفاعي الى الهجومي وبالعكس لابد من امتلاك القدرة العالية في ترجمة الحالات والمتغيرات التي يمر بها اللاعبون في اثناء اللعب باداءات حركية للمهارات مثالية مصحوبة بالدقة ولتشكيل الاستجابات الحركية الجديدة التي تنتج في اثناء اللعب على قدر عالٍ من الدقة وهذا لايمكن ان يتحقق مالم ان يكون اللاعب لديه القدرة على تحديد مكانه المناسب وبالسرعة المطلوبة ويحقق التوازن للحركة او المهارة اثناء اداء واجباته الدفاعية أو الهجومية بمستوى عالي لكي يتم تحقيق الهدف الحقيقي الذي يحقق النتائج المطلوبة ، وهذا يتم من خلال ادخال على اللاعب تمرينات مشابهة لمواقف اللعب المتغيرة واستعمال بعض مهارات الكرة الطائرة في اوضاع ومسافات وارتفاعات مختلفة ومن عدة مراكز للوصول الى تحقيق الدقة العالية عند اداء المهارات في ظروف اللعب واتقان الاداء ودقة كل مهارة من المهارات قيد البحث بالمركز الذي تؤدي به وهنا تكمن اهمية البحث في محاولة استعمال تمرينات مشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب .

١-٢ مشكلة البحث: عند تواجد الباحثان في مجال تدريس وتدريب الكرة الطائرة، وجد ان اغلب لاعبي نادي الروضتين الشباب في محافظة كربلاء يعانون من ضعف في دقة بعض مهارات الكرة الطائرة في مواقف اللعب الحقيقية من حيث دقة الاستقبال والاعداد والضرب الساحق على الرغم من تأديتهم لهذه المهارات بصورة صحيحة في المواقف الاعتيادية ، لذا ارتأى الباحثان محاولة التنوع في اداء المهارات واشكالها المختلفة من خلال الدفاع والاعداد والضرب الساحق ودقة ادائها بأوضاع مختلفة ومشابه لمواقف اللعب من خلال التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب والاستفادة منها في تطوير دقة اداء بعض مهارات الكرة الطائرة وتكوين اكبر عدد من الاستجابات المطلوبة وبأشكالها المختلفة لتصبح ملائمة ومتوافقة مع متغيرات اللعب بالكرة الطائرة.

٣-١ هدفا البحث:

١- معرفة تأثير تمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب. ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

٤-١ فرضا البحث :

١- للتمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب تأثير ايجابي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب.

٥-١ مجالات البحث :

١- المجال البشري: لاعبو نادي الروضتين للموسم الرياضي (٢٠١٥-٢٠١٦) .

٢- المجال الزماني: المدة ١٠/١/٢٠١٦ ولغاية ٢٠١٦/٣/٥ .

٣- المجال المكاني: قاعة نادي الروضتين المغلقة محافظة كربلاء .

التعريف بالمصطلحات :

تمارين مشابهة للمنافسة : "يهدف هذا النوع من التمارين الى الوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية " (١).

اسلوب اللعب : هو حالة توجيه اللعب المهاري باسلوب اللعب والغاية منه تعلم المتعلم اداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والادراك للمعرفة الخطئية وتنفيذ المهارة (٢).

الباب الثالث

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو نادي الروضتين للموسم الرياضي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) م والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (٦) لاعبين والثانية ضابطة وتضم (٦) لاعبين، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استعمل الباحث اختبار (مان وتتي) والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (١).

(١) سامر يوسف متعب، وسام صلاح عبد الحسين. التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية. بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤. ص ٩٣ .

(٢) ناهده عبد زيد الدليمي. اساليب في التعلم الحركي. ط١، لبنان ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٣. ص ١٣٧ .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

الجدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات الكرة الطائرة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	٠.٨١	١٦	درجة	دقة مهارة الاعداد
غير معنوي	٠.٦٩	١٥	درجة	دقة مهارة الضرب الساحق
غير معنوي	٠.٦١	١٥	درجة	دقة مهارة الدفاع عن الملعب

ن=١ ٥=٢ ٥=٣ مستوى الدلالة (٠,٠٥)

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث :

١- ملعب الكرة الطائرة

٢- كرات للكرة الطائرة عدد (٢٠)

٣- أقلام ماجيك ملونه عدد (٥) ٤- أشرطة لاصقة ملونة عدد (١٠) رولة

٥- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠م ٦- ساعة توقيت صينية عدد (٢)

٣-٣ ادوات جمع البيانات :

١- الاختبارات ٢- الاستبيان ٣- استمارة تفريغ البيانات .

٣-٤ المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحثان بدراسة المهارات الآتية وهي (دقة مهارة الاعداد ، دقة مهارة الضرب الساحق، دقة مهارة الدفاع عن الملعب).

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة^(١) :

الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .

الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة قانوني عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (١) .

مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر جاهزا للدفاع ضد الكرات المضروبة ضربا ساحقا في المراكز (١ ، ٥ ، ٦)

ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لاداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب باداء

الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .

شروط الاداء : يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات لكل منطقة (٥ ، ٦ ، ١) بحيث تكون الدرجة العظمى (٢٧)

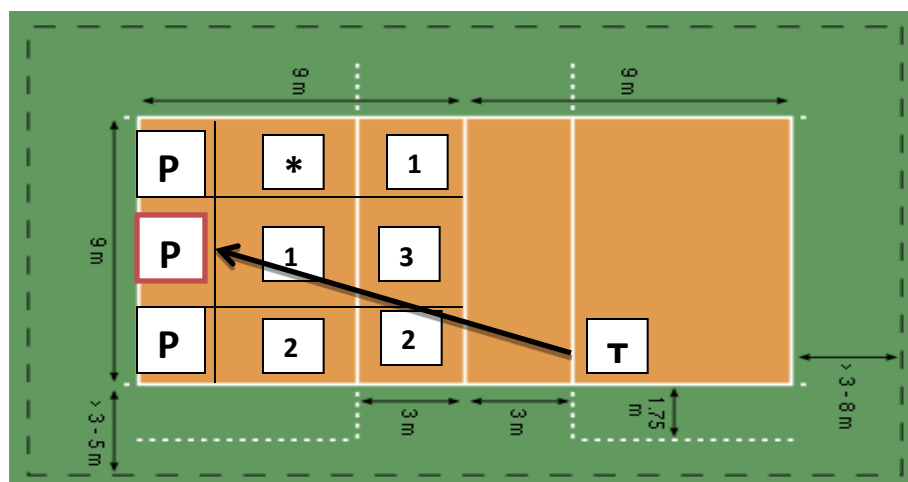
درجة. اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .

تسجيل : يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة وتسجل هذه الدرجات من قبل المقيمين* .

^(١) احمد عبد الدائم وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، اختبارات ، تخطيط ، سجلات ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص٣٨ .

* د. حبيب طاهر تدريب / الكرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

م.م. محمد عبد السادة ادارة / الكرة الطائرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

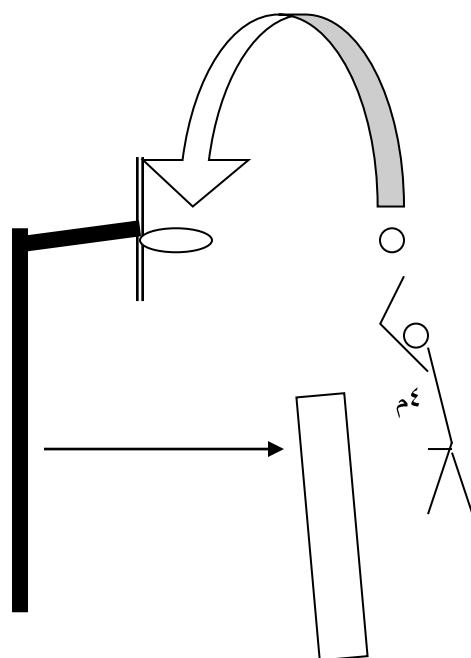


الشكل (١) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

الاختبار الثاني: اختبار قياس الدقة لمهارة الأعداد العالي من الأعلى بالكرة الطائرة^(١)

- الهدف من الاختبار :- قياس دقة الأعداد من الأعلى .
- الأدوات المستخدمة :- لوحة تهديف كرة السلة ومقعد سويدي يوضع أمام لوحة التهديف على بعد (٤ م) وكرات طائرة عدد (٥) .
- مواصفات الأداء :- يمرر اللاعب الكرات من الأعلى بطريقة تشابه أداء الأعداد من خلف المقعد السويدي على حلقة كرة السلة وبأفضل ما يمكن ولخمس محاولات وكما في الشكل (١٥).
- تسجيل النقاط :-
- (٤) درجات للكرة التي تمر في الحلقة دون ملامستها .
- (٣) درجات اذا دخلت الكرة مع ملامسة الحلقة .
- (١) درجة اذا دخلت الكرة بعد ملامسة اللوحة.

(١) علي سلمان عبد الطرقي . الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية . بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣ ، ص١٩٩ .



الشكل (٢) يوضح اختبار دقة الاعداد بالكرة الطائرة

الاختبار الثالث: اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ^(١) .

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاهين القطري والمستقيم.

- الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، كرات الطائرة قانونية عدد (١٥)، ومدرب، مرتبتان موضوعتان كما في الشكل.

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (٤) بواسطة إعداد من طريق المدرب، من

مركز (٣) وعلى المختبر أداء (٥) ضربات ساحقة بالاتجاه القطري المرتبة الموجودة في المركز (٥) ، و (٥)

ضربات ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (١).

- طريقة التسجيل :

* (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

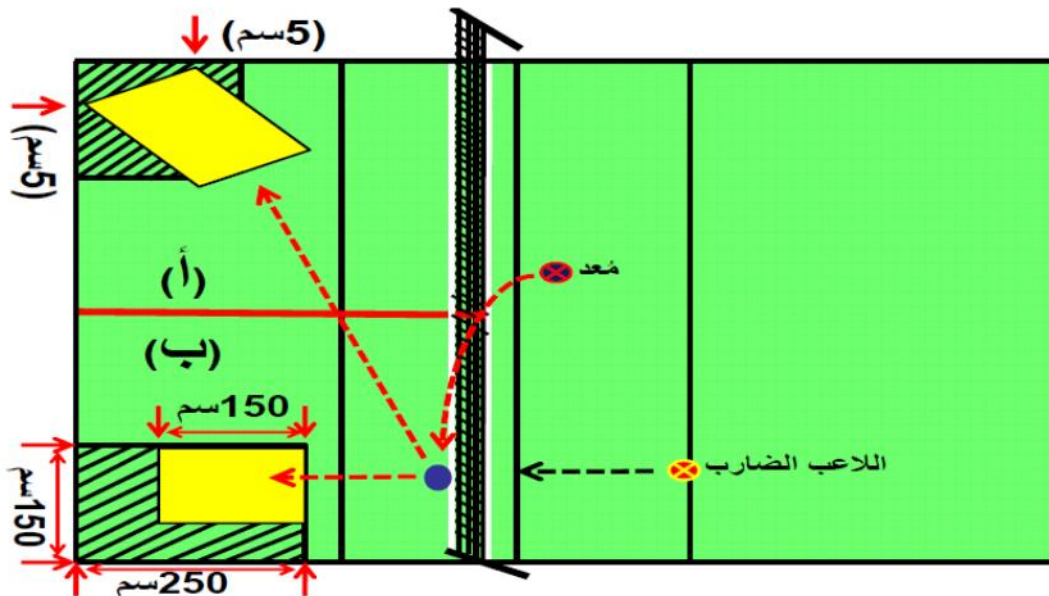
* (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.

* (٢) نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقتين (أ - ب).

* صفر لكل ضربة ساحقة فاشلة .

الدرجة العظمى للاختبار : لكل منطقة هي (٢٠) بحث تكون الدرجة العظمى الكلية (٤٠) درجة .

^١ . محمد ضايح محمد العزاوي : تأثير تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ، ص ٧٢-٧٣ .



الشكل (٣) يوضح اختبار دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٣-٦ التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم الاربعاء ٢٠١٦/١/١٠ الساعة ٣ مساء .

- مكان التجربة : القاعة الداخلية لنادي الروضتين المغلقة .

- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو نادي الروضتين والبالغ عددهم (٤) لاعبين.

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

١- **الصدق:** تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ

تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة χ^2 للاختبارات المبجوة

الاختبارات	وحدة القياس	الموافقين	%	غير الموافقين	%	قيمة كا ^٢		نوع الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي
دقة مهارة الاعداد	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر%	٧	٣.٨٤	معنوي

* الخبراء والمختصين : ١- د سهيل جاسم جواد ٢- أ.م.د.ميشم لطيف ٣- أ.م.د. حبيب طاهر ٤- أ.م.د. انيس حسين ٥- م.د. حيدر محمود ٦- م.نغم صالح

٧- م.م محمد عبد السادة .

**** المحكمان هما : ١- سوادى حسين ٢- الاتحاد العراقى للكرة الطائرة**

٢- عايد كريم حكم الاتحاد العراقي للكرة الطائرة

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠,٠٥

٢- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ ١٠ / ١ / ٢٠١٦ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت ظروف نفسها بتاريخ ١٥ / ١ / ٢٠١٦ ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استعمل الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً . وكما مبين في الجدول (٣).

٣-الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين ** سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ١٥ / ١ / ٢٠١٦ وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية . كما مبين بالجدول (٣).

جدول (٣) يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	٠.٩٥	-
دقة مهارة الاعداد	٠.٩٤	-
دقة مهارة الضرب الساحق	٠.٩٠	-

٣-٨ الاختبارات القبليّة: أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في ١٨ / ١ / ٢٠١٦ على قاعة نادي الروستين المغلقة - محافظة كربلاء ، في الساعة الثالثة والنصف ظهراً، حيث تم اختبار دقة بعض المهارات بالكرة الطائرة التي كانت موضوع الدراسة .

٣-٩ المنهج : طبق الباحث مجموعة من التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب على المجموعة التجريبية في حين تدرّبت المجموعة الضابطة على المنهج الاعتيادي وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ولمدة (١٨) وحدة ، وكان زمن الوحدة التعليمية ٩٠ د وقسم زمن الوحدة التعليمية إلى القسم التحضيري (١٨ د) والقسم الرئيس (٦٠ د) والقسم النهائي (١٢ د) ، إذ بدء تطبيق التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب على المجموعة التجريبية في ٢٠ / ١ / ٢٠١٦ م وانتهى في يوم ١ / ٣ / ٢٠١٦ م وتضمن تمارين مشابهة للمنافسة وبأسلوب اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة موضوع البحث وباستخدام اتجاهات ومسافات وسرع مختلفة والتأكيد على التوصيل الى نقاط معينة وكذلك التأكيد على دقة الاعداد والضرب الساحق الى نقاط محددة للتمرين الواحد يتم فيها اداءات متغيرة للمهارات والدفاع من عدة اتجاهات والتوصيل وبناء الهجوم المنظم ، حيث كانت حصة التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في المجموعة التجريبية هي (٢٠) دقيقة من القسم الرئيس في الوحدة التدريبية وكانت التمرينات تعتمد على استعمال بارامترات متغيرة في اداء المهارات المدروسة واتقان الأشكال المختلفة للمهارة الواحدة وكما مبين في ملحق (١).

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

٣-١٠ الاختبارات البعدية: تم تطبيق الاختبارات البعدية (دقة الاختبارات المهارية) لعينه البحث في ٢٠١٦/٣/٥ على القاعة المغلقة لنادي الروضتين - محافظة كربلاء في الساعة الثالثة والنصف.

٣-١١ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسيط الحسابي - الانحراف الربيعي - النسبة المئوية - اختبار كا^٢ - ولكوكسن - اختبار مان وتني.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبدي لمجموعتي البحث لدقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب.

الجدول (٤) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	١٧	٠.٦٦	٢٢.٥	٠.٨٣	٢.٢٥	٠.٠٢	معنوي
دقة الاعداد	درجة	١٣.١٦	٠.٥٥	١٧.٣٣	٠.٤٤	٢.٢٣	٠.٠٢	معنوي
دقة الضرب الساحق	درجة	٢٩.٦٦	٠.٦٦	٣٥.٦٦	٠.٩٠	٢.٢٠	٠.٠٢	معنوي

ن=٥ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

من الاطلاع على جدول (٤) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب والمجموعة التجريبية .

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبدي للاختبارات دقة بعض مهارات الكرة الطائرة يبين الجدول (٥) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي .

الجدول (٥) بين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	١٦.٦٦	٠.٧٧	١٨.٦٠	٠.٧٦	٢.٤٤	٠.٠١	معنو ي
دقة مهارة الاعداد	درجة	١٣	٠.٦٦	١٤	٠.٦٥	٢.١٢	٠.٠٣	معنو ي
دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	٢٩.٩٣	٠.٥٥	٣١.١٦	٠.٥٤	٢.٠٢	٠.٠٣	معنو ي

ن=٥ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

من الاطلاع على جدول (٥) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات دقة مهارات الكرة الطائرة للشباب والمجموعة الضابطة .

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في اختبارات دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب .

من عرض نتائج الاختبارات دقة مهارات الكرة الطائرة للشباب وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث والتي وضحت في الجدولين (٤) و(٥) تبين أن هناك فروقا " معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث ولاسيما على المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذا الفرق إلى :

- تناولت التمرينات المعدة من قبل الباحثان جميع الأبعاد الخاصة بلعبة الكرة الطائرة استوحاها الباحثان من المواقف الفعلية للمنافسة من خلال أداء التمرينات بمقاييس مختلفة (المسافة- السرعة- الاتجاه- الارتفاع)، كان لها تأثير فعال في دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب لافراد المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان ذلك الفرق الى ان تطور الدقة لبعض لمهارات حيث ان تمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب ساهمت بشكل ايجابي في زيادة الدقة ،اضافة الى ذلك " استعمال الحركات السريعة يساعد على تنقية الاداء وبالتالي فان دقة الاداء سوف تزداد حتماً ^(١) . وان الهدف المثالي لممارسة هذه التمرينات بأسلوب

(١) . (2005) . Volleyball about . com / spike training .

اللعبة تمكن اللاعبين من المشاركة في اللعبة بكفاءة وقدرة الامر الذي يحثهم ويدفعهم للمشاركة واللعبة بمواقف مشابهة للمواقف الحقيقية واستخدام المهارات واشكالها وادائها بصورة مثالية وبدقة عالية ، وهذا ما يؤكده " ان تطور اداء اللعبة باستخدام نموذج تعلم دقة المهارة عن طريق اللعبة والتي تشكل سلسلة من تمارين تطبيقية خطية مشابهة للعبة او اللعبة محوره التعلم او كيفية تعلم دقة المهارات واللعبة بالوقت نفسه "(١) .

- إن تنوع التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعبة هو تطوير دقة المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك الكيفية والوقت اللازم لاستخدامها في اللعبة أي تطوير المهارات واكتساب الدقة باللعبة المباشر ساعد أفراد المجموعة التجريبية على تخزين عدد كبير من الأشكال المهارية الخاصة بالمهارات .

- إضافة الى ذلك ان التمرينات حققت هدفين هي تخطيط المهمات او الواجبات خطية مبسطة تهدف الى تعلم دقة المهارات و الوقت نفسه تعلم كيفية استخدامها بدقة في اثناء اللعبة .

من هذا تم استثمار هذه التمرينات والتوجيه باللعبة المباشر واستيعاب كيفية استعمالها في اثناء اللعبة وتوقيتاته واوضاعه وهذا ساعد على التوقيت الصحيح في المكان والزمان المحددين وامكانية السيطرة والتحكم بالكرة لان سبق وان نفذ هذه الحالات في اثناء التمرينات وهذه الطريقة سوف تعطي اثاره وتشويق عن طريق اللعبة بصورة مباشرة وبفهم الوقت طريقة دافعية (٢) .

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في دقة بعض الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة للشباب .

بعد جمع البيانات البعدية لدقة الاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة عالج الباحث البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث استعمل الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٦) .

(١) Rink,E,Judith ,Tactical and skill Approaches to teaching sport and game , Journal of teaching phy Ed . 1996 ,p.397 .

(٢) Burrows Ouoted by Booth ,K,An Introduction to netball , bulletin of physiul education , 1993 ,19 (1) .p,p27-31 .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

الجدول (٦) بين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	٢٢.٥	٠.٨٣	١٨.٦٠	٠.٧٦	٢.٩١	٠.٠٠٠	معنوي
دقة مهارة الاعداد	درجة	١٧.٣٣	٠.٤٤	١٤	٠.٦٥	٢.٩٥	٠.٠٠٠	معنوي
دقة مهارة الضرب الساحق	درجة	٣٥.٦٦	٠.٩٠	٣١.١٦	٠.٥٤	٢.٠٢	٠.٠٠٠	معنوي

ن=١٠ ن=٢٠ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٦) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب ولمجموعتي البحث .

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في اختبارات دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب .

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (٦) ، والذي يبين الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية التي تعرضت للمتغير التجريبي ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى إن المجموعة التجريبية تدرت على تمارين جديدة وتدريب منتظم يهدف الى زيادة نسب نجاح المحاولات خلال اللعب مما أدى إلى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور القدرة مهارية والسيطرة والتحكم ودقة الاداء لدى اللاعب ولا سيما لعينة البحث وبالتالي فان تنوع التمارين وحركاتها ومهامها جاء ايجابياً اذ زاد من قدرة الاداء واعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة مشابهة لواقع اللعب الحقيقي وهذا الهدف يصل باللاعبين إلى حالات اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة.

"ان تنوع خبرات التمرين وتنظيمها والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب التعلم وقدرته على أداء المهارة بشكل أفضل"^(١).

فتمارين المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب التي تدرت عليها افراد المجموعة التجريبية بصورة مشابهة لاداءات اللاعبين لهذه المهارات في اغلب حالات وظروف اللعب الحقيقية ، ومن خلال عملية تداخل التمارين وتحويلها بما ينسجم وحالات مشابهة للعب وممارستها من خلال اللعب النظامي يزيد من خبرة المتعلم في كيفية استعمال

(١)Magill. A.R.M. motor Learning concept and Application reed, W,M,M,C, Brown publishers, USA, 1998. p230.

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

هذه التمارين التطبيقية والاستفادة منها في زيادة القدرة المهارية والاداء الفني والخططي اثناء اللعب^(١). وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية التي مارست حالات المواقف المتغيرة باستعمال تمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب مع حالات اللعب المتغيرة قد تفوقت في دقة مهارتها وهذا ما ينعكس ايجابيا على مستوى اداء اللعب.

لهذا فالفرق للمجموعتين التجريبية والضابطة قد حققت هدفها في معرفة تأثير تمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تعلم دقة المهارات وتطوير مستوى الدقة في اللعب. اذ كان هناك تفوق واضح للمجموعة التجريبية اكثر منها في المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى ان التمرينات التي مارستها المجموعة التجريبية اعطت فرصة كبيرة ومدة طويلة من الوقت في ممارسة المهارات عن طريق المنافسة والحالات المتغيرة والتفاعل مع المواقف الخططية وتنفيذ المهارة بدقة من خلال التحكم والسيطرة على الاداء، وهذا التنوع في حالات الاداء قد زاد من خبرتهم وأثارتهم في اللعب على اداء مهارات معينة، وكيفية اداء المهارات واتقانها في بيئات مختلفة والتصرف بمتغيرات اداء الحركات اثناء المنافسة والتعامل مع المواقف الخططية وتطوير حالات الدفاع والهجوم بحسب ما تقتضيه الحالة.

الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات

- ١- حققت التمرينات المشابهة للمنافسة تأثيراً ايجابيا وفعالا في تطوير دقة بعض المهارات بالكرة الطائرة للشباب.
- ٢- إن التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب حققت تطور في دقة بعض المهارات بالكرة الطائرة للشباب افضل من الاسلوب المتبع .
- ٣- إن التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب قد زاد من المعرفة الخططية واستيعاب حالة اللعب واستراتيجية الحالات الدفاعية والهجومية مما جعله يتفوق في تطوير مستوى دقة اداء مهارات الكرة الطائرة.
- ٤- إن التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير اكبر عدد من النماذج الحركية والاشكال المختلفة للمهارة الواحدة مما أدى إلى سهولة مواجهه اغلب حالات اللعب والاستجابة لها.

- ٥- اظهر المتعلمون من هذه التمرينات ارتياحا وتشويقا اثناء ممارسة اللعب من خلال التنوع في ممارسة المهارات من خلال بيئة منافسة حقيقية .

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب بلعبة الكرة الطائرة عند تدريب اللاعبين ولا سيما الفئات العمرية .

(١) عباس فاضل عباس: تأثير استخدام اساليب تنظيمية للتعليم في اكتساب بعض مهارات التنس. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ٧٧

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب على التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب وذلك لضرورتها في لعبة الكرة الطائرة .

٣- ضرورة الاهتمام المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الكرة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.

٤- ضرورة إعداد تمرينات جديدة للمهارات في لعبة الكرة الطائرة وتكون مشابهة لحالات اللعب .

٦- إجراء بحوث مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة.

المصادر

احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، اختبارات ، تخطيط ، سجلات ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

سامر يوسف متعب، وسام صلاح عبد الحسين . التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية . بيروت ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٤ .

سهيل جاسم جواد المسلماوي ، تأثير منهج تدريبي (بالتقليل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨ سنة) ، أطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، ٢٠٠٦ .

عباس فاضل عباس: تأثير استخدام اساليب تنظيمية للتعليم في اكتساب بعض مهارات التنس . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

علي سلمان عبد الطرقي . الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١٣ .

محمد ضايح محمد العزاوي : تأثير تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .

ناهد عبد زيد الدليمي . اساليب في التعلم الحركي . ط١ ، لبنان ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٣ .

Volleyball about . com / spike training . (2005) .

Rink,E,Judith ,Tactical and skill Approachesto teaching sport and game , Journal of teaching phy Ed . 1996.

Burrows Ouoted by Booth ,K,An Introduction to netbell , bulletion of physiul education , 1993 ,19 (1).

Magill. A.R.M. motor Learning concept and Application reed, W,M,M,C, Brown publishers, USA, 1998.

ملحق (١)

التمرينات المشابهة للمنافسة بأسلوب اللعب في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة للشباب

التمرين الاول : يقف اللاعبون في حسب مراكزهم بعدها يقوم المدرب الذي يكون مكانه في الملعب المقابل خلف الشبكة في مركز (٤) يقف على مصطبة يقوم باداء الضرب الساحق اللاعب الذي يكون في مركز رقم (٦) الذي يبعد عن خط الارسال مسافة (٣) بعمل مهارة الدفاع ومحاولة توصيل الكرة الى اللاعب في مركز (٣) اللاعب المعد الذي ايضا بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز رقم (٤) وهنا يتم التركيز بالاعداد يكون قريب من

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

الشبكة مسافة (٥٠) سم ويتم عمل الضرب الساق مع التأكيد على تنفيذ الضرب الساق الى نقطة يحددها المدرب في الملعب المقابل وهي مركز رقم (١) .

التمرين الثاني : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (١) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الثالث : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الرابع : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الخامس : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين السادس : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين السابع : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثامن : يقف اللاعب في حسب مراكزهم بعدها يقوم المدرب الذي يكون مكانه في الملعب المقابل خلف الشبكة في مركز (٤) يقف على مصطبة يقوم باداء الضرب الساق اللاعب الذي يكون في مركز رقم (٥) الذي يبعد عن خط الارسال مسافة (٣) بعمل مهارة الدفاع ومحاولة توصيل الكرة الى اللاعب في مركز (٣) اللاعب المعد الذي ايضا بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز رقم (٤) وهنا يتم التركيز بالاعداد يكون قريب من الشبكة مسافة (٥٠) سم ويتم عمل الضرب الساق مع التأكيد على تنفيذ الضرب الساق الى نقطة يحددها المدرب في الملعب المقابل وهي مركز رقم (١) .

التمرين التاسع : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين العاشر : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (١) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

التمرين الحادي عشر : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثاني عشر : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الثالث عشر : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الرابع عشر : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الخامس عشر : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين السادس عشر : يقف اللاعبون في حسب مراكزهم بعدها يقوم المدرب الذي يكون مكانه في الملعب المقابل خلف الشبكة في مركز (٤) يقف على مصطبة يقوم باداء الضرب الساق اللاعب الذي يكون في مركز رقم (١) الذي يبعد عن خط الارسال مسافة (٣) بعمل مهارة الدفاع ومحاولة توصيل الكرة الى اللاعب في مركز (٣) اللاعب المعد الذي ايضا بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز رقم (٤) وهنا يتم التركيز بالاعداد يكون قريب من الشبكة مسافة (٥٠) سم ويتم عمل الضرب الساق مع التأكيد على تنفيذ الضرب الساق الى نقطة يحددها المدرب في الملعب المقابل وهي مركز رقم (١) .

التمرين السابع عشر : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثامن عشر : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (١) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين التاسع عشر : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين العشرون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

التمرين الحادي والعشرون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثاني والعشرون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

الثالث والعشرون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

يتم انتقال اللاعبين افراد المجموعة التجريبية على جميع المراكز المذكورة

التمرين الرابع والعشرون : يقف اللاعبون في حسب مراكزهم بعدها يقوم المدرب الذي يكون مكانه في الملعب المقابل خلف الشبكة في مركز (٣) يقف على مصطبة يقوم باداء الضرب الساحق اللاعب الذي يكون في مركز رقم (١) الذي يبعد عن خط الارسال مسافة (٣) بعمل مهارة الدفاع ومحاولة توصيل الكرة الى اللاعب في مركز (٣) اللاعب المعد الذي ايضا بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز رقم (٤) وهنا يتم التركيز بالاعداد يكون قريب من الشبكة مسافة (٥٠) سم ويتم عمل الضرب الساحق مع التأكيد على تنفيذ الضرب الساحق الى نقطة يحددها المدرب في الملعب المقابل وهي مركز رقم (١) .

التمرين الخامس والعشرون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين السادس والعشرون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (١) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين السابع والعشرون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثامن والعشرون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) و (٦) تؤثر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين التاسع والعشرون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع التوجيه لنفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٥ / العدد ٢٠١٧

التمرين الثلاثون: اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) تؤشر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

يتم انتقال اللاعبين افراد المجموعة التجريبية على جميع المراكز المذكورة

التمرين الحادي والثلاثون : يقف اللاعبون في حسب مراكزهم بعدها يقوم المدرب الذي يكون مكانه في الملعب المقابل خلف الشبكة في مركز (١) يقف على مصطبة يقوم باداء الضرب الساحق اللاعب الذي يكون في مركز رقم (١) الذي يبعد عن خط الارسال مسافة (٣) بعمل مهارة الدفاع ومحاولة توصيل الكرة الى اللاعب في مركز (٣) اللاعب المعد الذي ايضا بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز رقم (٤) وهنا يتم التركيز بالاعداد يكون قريب من الشبكة مسافة (٥٠) سم ويتم عمل الضرب الساحق مع التأكيد على تنفيذ الضرب الساحق الى نقطة يحددها المدرب في الملعب المقابل وهي مركز رقم (١) .

التمرين الثاني والثلاثون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع توجيه نفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الثالث والثلاثون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (١) و (٦) تؤشر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الرابع والثلاثون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع توجيه نفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين الخامس والثلاثون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) و (٦) تؤشر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين السادس والثلاثون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع توجيه نفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

التمرين السابع والثلاثون : اداء نفس التمرين السابق على ان يكون اداء وتوجيه الضرب الساحق الى المنطقة الخلفية التي تحدد بين مركز رقم (٥) تؤشر هذه المناطق بعلامات مميزة تسهل على اللاعب الضارب التركيز وتوجيه الضارب للكرة الى المنطقة المحددة او المؤشرة .

التمرين الثامن والثلاثون : يعاد نفس التمرين لكن يتم التوصيل الى مركز (٣) والاعداد هنا يكون الى مركز (٢) مع توجيه نفس المنطقة المحددة للتمرين السابق .

يتم انتقال اللاعبين افراد المجموعة التجريبية على جميع المراكز المذكورة