

تأثير تمارينات توافقية مهارية في تطوير دقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة^(١)

م.م: طارق ضايح محمد

ملخص البحث

احتوى على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق الى دراسة تأثير تمارينات توافقية مهارية ومعرفة مدى تأثيرها في تحقيق الاهداف قيد الدراسة . وقد هدف الباحث الى اعداد اعداد تمارينات توافقية مهارية لتطوير دقة الضرب الساحق. وكذلك التعرف على تأثير التمارينات التوافقية المهارية في تطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. وافترض الباحث ان للتمارين التوافقية المهارية تأثير ذات دلالة إحصائية في تطوير دقة الضرب الساحق وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدي، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. وتضمن البحث منهج البحث وعينته والادوات المستخدمة واختبار دقة مهارة الضرب الساحق وتحديد الاختبار الخاص بدقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتجربة الاستطلاعية والاسس العلمية اضافة الى الوسائل الاحصائية. وكذلك تم عرض نتائج البحث ومناقشة تلك النتائج والتي تم التوصل من خلالها الى تحقيق اهداف البحث وفروضة . وتوصل الباحث من خلال البحث الى مجموعة من النتائج والتوصيات منها

ان التمارينات التوافقية المهارية كان لها تأثير فعال على لاعبي المجموعة التجريبية من خلال تطور دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة قياسا بالمجموعة الضابطة. تفوق لاعبي المجموعة التجريبية في تطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة على المجموعة الضابطة.

overwhelming volleyball

M . M. Tariq Mohammed subconscious is lost

ISSN : 1813-6798

Research Summary

Contained on the front and the importance of research was addressed to study the effect of exercise harmonic skill and knowledge of the extent of its impact on the achievement of targets under study . The goal of the researcher to prepare preparation exercise T. consensual skill to develop precision multiplication overwhelming. , As well as to identify the effect of exercise harmonic skills in the development of precision multiplication landslide in

volleyball . Assumed researcher that the exercises harmonic technique effect statistically significant in the development of precision multiplication overwhelming as well as the existence of differences statistically significant between the tests before and after the two groups control and experimental groups and in favor of the post tests , as well as no statistically significant differences between the control and experimental groups in the post tests and in favor of the experimental group . included research methodology, and appointed by the tools used and Achtbardqh skill beating overwhelming and determine Alachtbaracial accurately beating landslide ball Taúrhwaltejrebh exploratory and scientific bases in addition to statistical methods . , as well as the results and discuss those results that have been reached by which to achieve the goals of the research and homework . and researcher found through research to a set of findings and recommendations , including

That exercise harmonic Almhariakan have an effective impact on the players, the experimental group through the evolution of precision multiplication landslide in volleyball compared to the control group . – Outweigh the players in the experimental group Ttordqh beating landslide in volleyball on the control group .

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :-

ان خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع ، يجب ان يتبع الاسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساسا الى الارتقاء بهذا النشاط ويصبح الامتداد الفعلي لممارسيها وصولا الى اعلى المستويات من خلال الأساليب التدريبية والطرائق العلمية المستخدمة في جميع متطلبات ذلك النشاط ، بما في ذلك الاستخدام المناسب للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية .

"ولعبة الكرة الطائرة من الفعاليات التي يهتم بها كثير من محبي الرياضة ومتابعيها وهي لعبة تتميز بعدم ثباتها من حيث تكرار الحركة ، ولكن حركات اللاعب تتغير وفقا لمواقف اللعب بناءً على ذلك تزداد اهمية كفاءة الجهاز العصبي في استقبال المعلومات وسرعة العمليات في اداء الاستجابات المناسبة بالواجبات الحركية والمهارية المطلوبة بحسب مواقف اللعب المختلفة " .^(٢)

اضافة الى ذلك فانها "تحتاج الى حركات تكنيكية مختلفة سريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من المهارات الهجومية الى المهارات الدفاعية بتوافق وانسيابية ودقة حركية فائقة لارتباطها ارتباطا وثيقا بعضها مع بعض" (٣)، وهذا يتطلب اعدادا بدنيا وحركيا على مستوى عال وهذا ما اكده كثير من العلماء على اهمية التوافق العصبي العضلي وان احرار النقاط يبرز اهمية مكون الدقة بالنسبة للضرب الساحق والاداء يتطلب المرونة لانجاز المهارات الى اقصى مدى لها .وتكمن اهمية البحث في امكانية استخدام تمرينات توافقية مهارية في تطويردقة الضرب الساحق وانعكاسه الايجابي على الاداء المهاري كونها الحد الفاصل بين الفوز والخسارة.

هذا ما دفع الباحث الى دراسة تأثير تمرينات توافقية مهارية ومعرفة مدى تاثيره في تحقيق الاهداف قيد الدراسة .

1 - 2 مشكلة البحث :

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية .اذ ان الوصول الى المستوى العالي يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية معينة وجوانب مهارية اضافة الى العوامل الأخرى الخاصة بالناحية الفنية والخطية حتى نتمكن من الوقوف على اهميتها والعمل على تطويرها بما يكفل لنا الوصول الى مستوى الاداء الامثل والافضل لهذه المهارة ، لان اللاعب سوف يقوم بعملية انتقال من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب أو الفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان ودقة أدائها. من خلال اطلاع الباحث على الكثير من البحوث والدراسات في لعبة الكرة الطائرة والمتابع لمباريات بعض الاندية الرياضية ،بدا واضحا وجود ضعف في دقة الضرب الساحق. ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان اساليب تدريب فرق الكرة الطائرة تفتقر الى استخدام برامج تدريبية تتضمن جوانب توافقية ومهارية خلال اعداد الفرق الرياضية كونها احد العوامل المهمة التي تؤثر في دقة مهارة الضرب الساحق، الامر الذي دفع الباحث الى استخدام تمرينات توافقية مهارية والتعرف على تاثيرها في تطويردقة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

١-٣ اهداف البحث:

- ١ - اعداد تمرينات توافقية مهارية لتطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
 - ٢ - التعرف على تأثير التمرينات التوافقية المهارية في تطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.
- ١-٤ فرضيات البحث:

١ - للتمرينات التوافقية المهارية تأثير ذات دلالة إحصائية في تطوير دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

٣-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تطوير دقة الضرب الساحق ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبو أندية بلد والصلوعية للمتقدمين للموسم الرياضي ٢٠١٢-٢٠١٣

١-٥-٢ المجال الزمني: ١٠/٤/٢٠١٣-١٥/٢/٢٠١٣

١-٥-٣ المجال المكاني:- قاعات وملاعب الأندية المشمولة بالبحث.

١-٦ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ التمارينات التوافقية:

((هي حركات مركبة تحتوي على أكثر من حركة وتحدث ضمن سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية بأشتراك الجهاز العصبي)) (١)

٢- الدراسات النظرية:

١-١-١ التوافق الحركي:- يعدّ التوافق من العوامل التي لها تأثير كبير وفعل، وذو أهمية كبيرة للفرد

في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة ، أما بالنسبة للاعب الكرة الطائرة فيجب عليه أن يتمتع بنسبة عالية من هذا العامل، لأنه يعدّ أحد القدرات الحركية المهمة .

يعني التوافق الحركي "قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد"^(٥)، أو هو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط".^(٦)

التوافق هو " قدرة الفرد للسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي

معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي ".^(٣)

وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء

الجسم في وقت واحد، خصوصاً إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، وهذا ما نلاحظه في اللاعب الذي ينفذ الضرب

الساحق إذ يكون التوافق الخاص فيها بين ذراع اللاعب الضاربة والكرة ومكان سقوط الكرة .

٢ - ٢ مهارة الضرب الساحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية .

وهي مهارة يصعب اتقانها ويرى (ساندروفي : Sandorofi (1996)) انها مهارة تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة فان كل هذا يعد جهدا ضائعا . (٧)

ان الغرض الرئيس من عملية الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة وحياسة الارسال فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الساحقة الى ايامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الاخر لاستمرت مباراة كرة الطائرة يوما كاملا او اكثر بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في تكنيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة وهذا يحول دون ايجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط سهلة لذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة تلك تعد المهارة الهجومية الاساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة .

٣ - ٢ اهمية الضرب الساحق :

من خلال اطلاع الباحث على العدد من المصادر العربية والاجنبية في لعبة الكرة الطائرة وهي التي تخص لاعبي الضرب الساحق وجد انهم يتميزون بطول القامة وقوة الضرب والقفز وسرعة الحركة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي ومرونة الكتف والعمود الفقري وسرعة رد الفعل والتوقيت والتحكم وحسن التصرف والذكاء والثقة بالنفس والدقة في الاداء الحركي وتوجيه الضربات في المناطق المعينة من الملعب فضلا عن قدرتهم على الهبوط بسلام ثم الاستعداد للدفاع عن موقعه .

ان قوة القفز تعطي اللاعب الضارب الحصول على افضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني انهم لا يحتاجون الى افضل توازن وتوافق وتحكم لاجزاء الجسم لضرب الكرة في في اثناء الارتفاع من اعلى ارتفاع بافضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيدا عن ايدي لاعبي حائط الصد وفي ملعب المنافس قبل ان يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقع الدفاعية للوصول الى الكرة بالسرعة والتوقيت الصحيح نتيجة قوة وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة .

ان مهارة الضرب الساحق اذ تعد اللمسة الثالثة وهي تتطلب اخلاص دفاع حائط الصد وضرب الكرة في مكان يصعب معه دفاع حائط الصد من الفريق المنافس وهذا الاخر يستلزم الدقة في الاداء مع القوة اللازمة .

طريقة اداء الضربة الساحقة .^(١) : تنقسم طريقة الضربة الساحقة على اربع مراحل متتالية

هي :

١. الاقتراب-٢. الارتقاء-٣. الضرب-٤. الهبوط. وتتشابه طريقة اداء الانواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب .

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث، وسوف يعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث. حيث أن الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الأخرى^(٨).

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: لقد اشتملت مجتمع وعينة البحث على لاعبي أندية بلد والطلوعية للمتقدمين والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي للكرة الطائرة للوسم الرياضي ٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عددهم (٢٦) لاعبا وبواقع (١٣) لاعب لنادي بلد و (١٣) لاعب لنادي الطلوعية ،وقد تم استبعاد لاعبي الليبرو من كلا الفريقين لعدم اشتراكه بالمهارات الهجومية وبهذا بلغ مجموع عينة البحث (٢٤) لاعبا والذين يشكلون نسبة (٩٢,٣٠%) من مجتمع البحث ،حيث ان لاعبي نادي بلد يمثلون المجموعة الضابطة ولاعبي نادي الطلوعية يمثلون المجموعة التجريبية. وقد اجري التكافؤ بين المجموعتين بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية في قياس دقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، واطهرت النتائج تكافؤ المجموعتين كما موضح في الجدول

جدول (١) تكافؤ العينة

المعالجات الاحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدالة
	س	ع	س	ع			
الضرب الساحق القطري	١٠,١٦	١,٧٤	٩,٨٣	١,٦٩	٠,٣٢	2.07	عشوائي

-قيمة () الجدولية البالغة (٢,٠٧) تحت درجة حرية (٢٤-٢=٢٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٣- وسائل جمع البيانات

ادوات البحث هي ((الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات - بيانات - عينات - اجهزة....الخ)) . (9)

استعان الباحث بالوسائل الاتية من اجل الحصول على حقائق صحيحة ومتكاملة للوصول الى حل مشكلة البحث وهي:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الملاحظة والتجريب.

-استمارة استبيان أراء الخبراء لاختيارالاختبار المناسب لقياس مهارة دقة الارسال الساحق القطري في الكرة الطائرة ملحق(٣)

-الاختبار والقياس

-الوسائل الإحصائية.

-التجربة الاستطلاعية.

٣ - ٤ الادوات والاجهزة المستخدمة :

-كرات طائرة قانونية (١٥)

-شريط لاصق ملون بعرض (٥) سم

-شريط قياس متري لقياس المسافة.

- ادوات مكتبية .

-صافرة عدد (٢).

ميزان طبي

٣-٥ الاجراءات التنظيمية:

٣ - ٥ - ١تحديد الاختبارات المستخدمة :

" في الغالب يحتاج الباحث الى الاختبار او وضع اختبار لقياس متغيرات البحث وبخاصة المرتبطة بالظاهرة المراد قياسها فعلى الباحث ان ينتقي الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسها"(10).

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد بعض الاختبارات الخاصة بقياس دقة الضرب الساحق القطري والملائم لعينة البحث والموضحة في استمارة الاستبيان الملحق (٢) ، ثم وزعت الاستبيانات على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجالات الاختبار والقياس والكرة الطائرة المشار اليهم في الملحق (١)، والملحق (٣) يبين نسب اتفاق السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد الاختبار المهاري

الملائمة لقياس دقة الضرب الساحق القطري المختارة وقد حاز الاختبار المذكور على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر لذلك تم اعتمادها في البحث بصورة علمية.

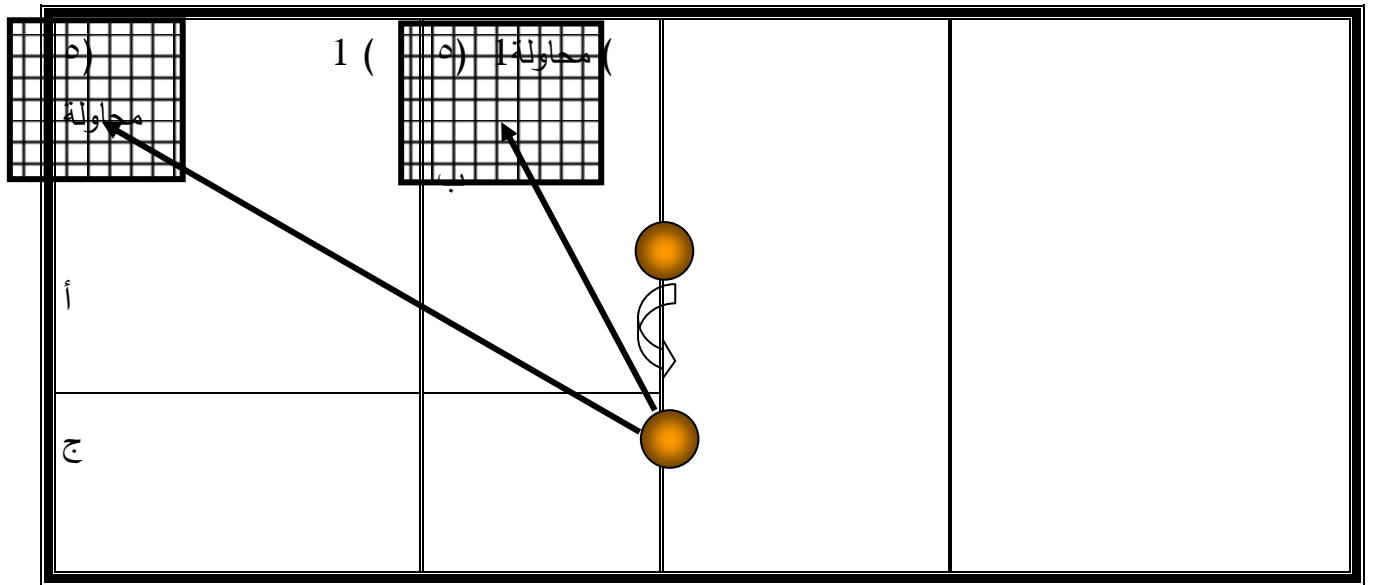
٣-٦ توصيف الاختبارات:

٣-٦-٢ اختبار الضرب الساحق^(١١)

➤ الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

➤ الادوات :

٦ كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، بإذ يوضع الشريط في ركن الملعب وتحدد المنطقة ب(٣) امتار من خط النهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية ب(٣) امتار. كما موضح بالشكل رقم (١).



يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

➤ مواصفات الاداء :

شكل رقم (٣) يوضح اختبار مهارة الضرب الساحق

➤ مواصفات الاداء :

يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (٤) بحيث يقوم المدرب بالتمرير له من المركز (٣) باستخدام التمرير الطويل القطري باستخدام (١٥) محاولة بالضرب الساحق على المرتبة الخلفية (أ) و (١٥) محاولة أخرى على المرتبة الامامية (ب). يحسب للمختبر المحاولات الصحيحة في (٣٠) محاولة المخصصة له وفقا لقواعد التسجيل.

-التسجيل:

٤- نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

٣- نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

-نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ)، (ب).

- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج)

٣-٧ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية المختارة :-

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه،

بهدف اختيار اساليب البحث وادواته^(١٢). أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من نادي الدجيل

الرياضي في الكرة الطائرة (*) والبالغ عددهم (٧) لاعبين ، بتاريخ ٦-٧/٥/٢٠١٣، في تمام الساعة

الرابعة عصرا وقد كان الغرض من هذه التجربة هي:-

- (١) مدى وضوح الاختبار لعينة البحث وفهمهم له.
- (٢) التأكد من التسلسل المنطقي لأداء الاختبارات المختارة.
- (٣) السيطرة على أزمدة إجراء الاختبارات البدنية والمهارية
- (٤) مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- (٥) إمكانية فريق العمل المساعد ٠٠ من ناحية الكفاءة والعمل.
- (٦) مدى استيعاب فريق العمل لعملية القياس وكيفية تدوين النتائج.
- (٧) الأبعاد والمسافات للاختبارات فيما بينهما.

٣-٨ الاسس العلمية للاختبارات المرشحة :-

٣-٨-١ ثبات الاختبارات :-

ان ثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد الاختبار على نفس الافراد وفي نفس الظروف"^(١٣)

قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الاختبار وأعادة الاختبار على عينة من نادي الدجيل الرياضي

والبالغ عددهم (٧) لاعبين من خلال الاختبار الاول بتاريخ ٦-٧/٥/٢٠١٣ وبعد مرور اسبوع واحد تمت

اعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف ، تم اجراء الاختبار الثاني وبتاريخ

١٣-١٤/٥/٢٠١٣ وذلك لضمان ثبات الاختبارات والتأكد من الاسس العلمية للاختبارات. وبعدها تم

استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لدرجات العينة في الاختبار ، كما موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

الاسس العلمية لاختبار دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

ت	مفردات الاختبارات المرشحة من الخبراء	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١	اختبار دقة الضرب الساحق.	درجة (نقاط)	٠.٨٧	٠.٩٣

٣-٨-٢ صدق الاختبارات :-

تأكيداً لصدق هذه الاختبارات قام الباحث باستخراج الصدق الذاتي عن طريق جذر ثبات الاختبارات وكما مبين في الجدول السابق.

٣-٩ الإجراءات الميدانية:-

تمثلت الإجراءات الرئيسة بالاتي:

٣-٩-١ الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ ١٠، ١١/٥/٢٠١٣، وقد راعى الباحث وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ وكذلك تسلسل الاختبارات.

٣-٩-٢ تنفيذ المنهج المقترح:-

لقد قام الباحث بإعداد تمارينات توافقية مهارية لتطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق القطري قيد البحث في الكرة الطائرة*بعد إطلاعه على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات علاقة بموضوع البحث، كي يحقق البحث أهدافه، لأن "الأساس منه الوصول بمستوى الطالب إلى أفضل درجة ممكنة من التقدم في نشاطه التخصصي"^(١٤)، وتضمنت المفردات الآتي:

- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (٣) وحدات تعليمية وفي ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) من كل اسبوع.

- عدد التعليمية الكلية (٢٤) وحدة

- استغرقت مدة تنفيذ التمارينات (٨) أسابيع.

- إذ تم تطبيق محتوى المنهج المقترح في القسم الرئيسي وبزمن (٣٠) دقيقة، وأشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية للتمارين التوافقية المهارية.

- كانت المجموعة التجريبية تطبق التمارينات التوافقية المهارية الموضحة في الملحق (٤) و التي أعدها الباحث والتي اشتملت على تمارينات توافقية مهارية لتطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق وبإشراف فريق العمل المساعد.

ب- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج المقرر من قبل نادي بلد الرياضي بأشراف مدرب الفريق.

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية:-

بعد أن تم تطبيق محتوى المنهج المقترح على مجموعة البحث التجريبية وبانتهاء الوحدات التعليمية أجرى الباحث الاختبار البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وباستعمال اختبارات دقة مهارة قيد البحث وذلك بتاريخ ٢٠١٣/٧/٨ لقياس مدى تحسن وتطور العينة في متغيرات الدراسة، إذ اتبع الباحث وفريق العمل المساعد الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، وكذلك تم مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار وأدواته.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية:

-الوسط الحسابي.

-t-test

-النسبة المئوية للتطور

استخدم الباحث برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة النتائج.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج دقة الضرب الساحق القطري القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

بين القياسين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبار المبحوث

ستوى الدلالة	يمية (t) الجدولية	يمية (t) المدسوبة	لقياس البعدي		لقياس القبلي		حده القياس	لمعالجات الاحصائية	الاختبارات
	٢٣.								
عنوية		٦٣،	٤٩،	٣،٣٣	٧٤،	١٦،٠	رجة	لضرب	

[illegible]

-ان قيمة (t) الجدولية البالغة (2,23) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٠

جدول (۳)

يبين الوسطيين الحسابيين القبلي والبُعدي ونسب التطور للمجموعة الضابطة في الاختبار المبحوث

الاختبارات	لوسط الحسابي القبلي	لوسط الحسابي البعدي	سبب التطور
لضرب الساق	٠,١٦	٣,٣٣	١,٢٠%

يبين الجدول (2) و(3) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة ويتضح لنا فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في قياس دقة الضرب الساحق القطري قيد البحث في الكرة الطائرة وعلى النحو الآتي:

من خلال ملاحظتنا للنتائج ان قيمة الوسط الحسابي للإختبار القبلي (١٠,١٦) وبانحراف معياري بلغ (١,٧٤) أما نتائج الإختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٣,٣٣) وانحراف معياري بلغ (٠,٤٩) أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (٥,٦٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغ (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ونسبة خطأ (٠.٠٥) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي (، والنسبة المئوية للتطور (٣١,٢٠) %).

٤-٢ مناقشة نتائج دقة الضرب الساحق القطري القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

نلاحظ من النتائج الموضحة في الجدول (٢)(٣) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة في اختبار الضرب الساحق القطري ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية المنهج المستخدم من قبل المدرب لتطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة وانتظام اللاعبين بالوحدات التدريبية المخصصة لهم ،اذ ان ((كلما قصر زمن الاستجابة كلما استطاع اللاعب التصرف في الوقت المناسب وخاصة في المهارات الدفاعية التي تحتاج الى سرعة استجابة حركية تجاه المثيرات المختلفة(المهاجمين،الكرة)وفق مواقف اللعب المختلفة))^{١٥}

٣- عرض وتحليل نتائج دقة الضرب الساحق القطري القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبار المبحوث

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الـ جدولية	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
١	الضرب الساحق القطري	درجة	٩,٨٣	١,٦٩	١٧,٧٥	١,٨١	١١,٤٦	٢,٢٣	معنوية

-قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

جدول (٥)

يبين الوسطين الحسابيين القبلي والبعدى ونسب التطور للمجموعة التجريبية في الاختبار المبحوث

ت	الاوراط الاختبارات الحسابية	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدى	نسب التطور
١	الضرب الساحق القطري	٩,٨٣	١٧,٧٥	%٨٠,٥٦

يبين الجدول (٤) و (٥) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية ويتضح لنا فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في قياس دقة ضرب الساحق القطري قيد البحث في الكرة الطائرة وعلى النحو الاتي:

-الضرب الساحق القطري:

من خلال ملاحظتنا للنتائج ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٩,٨٣) وبانحراف معياري بلغ (١,٦٩) أما نتائج الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (١٧,٧٥) وانحراف معياري بلغ (١,٨١) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (١١,٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٣) عند درجة حرية (١٠) ونسبة خطأ (٠,٠٥) وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى () ، والنسبة المئوية للتطور (%٨٠,٥٦).

٤-٤ مناقشة نتائج دقة الضرب الساحق القطري القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

نلاحظ من النتائج الموضحة في الجدول (٤) (٥) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للاعبى المجموعة التجريبية في اختبار الضرب الساحق القطري وهذا يحقق فرض البحث الاول ويعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير التمارين المقترحة والتي طبقت من قبل لاعبي المجموعة التجريبية ضمن وحدات تدريبية منتظمة لتطوير المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، والذي يعتبر الارسال الساحق القطري احد هذه المهارات التي يرتبط نجاحها او تأثيرها في الفريق المنافس على امتلاك اللاعب المنفذ لسرعة استجابة حركية عالية لظمان وصول اللاعب الى الكرة بشكل سريع وفي الوقت المناسب مما سوف يوفر عنصر المباغتة والمفاجئة للفريق المنافس اثناء تنفيذ الضرب الساحق، حيث ان "التدريب العلمي المقنن يساهم ويساعد في تطوير وتنمية سرعة الاستجابة الحركية"^{١٦}

٤-٥ عرض وتحليل نتائج دقة الضرب الساحق القطري في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المبوح

ت	المعالجات الاحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
١	الضرب الساحق القطري	١٣,٣٣	٠,٤٩	١٧,٧٥	١,٨١	٨,٠١	٢,٠٧	معنوية

-قيمة (t) الجدولية (٢,٠٧) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٢)

يتبين لنا من خلال الجدول اعلاه في الاختبار البعدى لمهارة الضرب الساحق القطري للمجموعة الضابطة بلغ (١٣,٣٣) و بانحراف معياري (٠,٤٩) اما المجموعة التجريبية فقد بلغت درجة الوسط الحسابي (١٧,٧٥) و بانحراف معياري (١,٨١)، أما قيمة (t) المحسوبة فقد كانت (٨,٠١٣) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٠٧) عند درجة حرية (٢٢) مستوى دلالة (٠,٠٥) نجد أن قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٦ مناقشة النتائج البعدية في نتائج دقة الضرب الساحق القطري للمجموعتين الضابطة و التجريبية

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يتفق مع فرض البحث الثالث وعلى النحو الاتي:

-الضرب الساحق:

ويعزو الباحث التطور في المجموعة التجريبية الى استخدام المنهج التدريبي المقترح لتطوير دقة اداء الضرب الساحق القطري في الكرة الطائرة عن طريق استخدام مجموعة من التمرينات الخاصة التي ساهمت في تنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وهو ما انعكس ايجابا على تطور مهارة الضرب الساحق القطري من خلال الارتقاء بمتطلبات اداء هذه المهاره وهذا ما يشير اليه عصام عبد الخالق (١٩٩٤) . (١٧) "

ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة .

وبالاضافة الى ذلك ان التمارين ضمن المنهج المعد من قبل الباحث هي تمرينات ممزوجة بجانب بدني وجانب مهاري للمهارة المراد تطويرها ويشير (محمد صبحي حسنين) . (١٨) " ان لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل مايزيد على (٢٠٠) قفزة في المباراة الواحدة ، وعادة ماتكون هذه القفزات بمعدلات ثابتة وقريبة من الحد الاقصى للقفز .

وحرص الباحث على ان تكون التمرينات توافقية مهارية بشكل موجه نحو اهداف معينة مثل تطوير التكنيك من جانب ودقة الاداء من الجانب الاخر، فضلا عن التكرار مع تصحيح الاخطاء مما جعل اللاعب الضارب يتطور مستوى اداءه من خلال تنفيذ هذه التمرينات،اذ ان"اللاعب يصل الى اداء المهارة بصورة الية من خلال التكرار الدائم"١٩

وهذا يتفق مع رأي ايلين وديع (١٩٩٥) . (٢٠) " ان تنمية القدرات او الصفات الحركية الخاصة تمكن الرياضي من القيام بالاداء الحركي للمهارة في افضل صورة ممكنة " .

لذلك يتطلب عند اداء مهارة الضرب الساحق توافق عصبي عضلي وكذلك درجة كبيرة من الدقة عند ارسال الكرة الى ساحة الخصم مخترقة حائط الصد للفريق المنافس وبقوة وانسيابية في الحركة عند ضرب الكرة ،وهذا يتفق مع رأي وجيه محجوب اذ ان"اهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية صفات اللياقة البدنية للاعداد المهاري والوصول الى التوافق الالي"(٢١) .

ويرى الباحث ايضا عند تدريب المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى استخدام تمرينات توافقية مهارية لغرض ضبط الاداء من خلال حجم القوة المستخدمة اثناء التنفيذ والزاوية الموجهة بها الكرة

اي دمج جوانب بدنية ومهارية لكي تكون مؤثرة على دفاع الفريق المنافس وهذا يتفق مع رأي (قاسم حسن ومنصور جميل) "تقابلية التوافق الحركي التي تساعد على الحل السريع للواجبات الحركية وبصورة هادفة في الالعاب الرياضية ومجال الحركات الاخرى ولها علاقة متينة مع مكونات التوافق الحركي المختلفة ومع التكنيك ويعتمد عليها
تطور الصفات الاخرى البدنية كالسرعة والقوة ،لذلك فانها تلعب دورا مهما في القدرة على دمج اجزاء الجسم المختلفة في اطار واحد"^{٢٢} .

المصادر العربية

- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون - دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- سعد محمد قطب ، لؤيس غانم العميدي . الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٥ .
- فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ٢٠٠٨ .
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي . مبادئ التعلم الحركي ، (النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٠)، ص ٧١ .
- وجيه محبوب . التعلم الحركي، (الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩)، ص ٢٧ .
- احمد عبد الدايم ، علي مصطفى ، دليل المدرب في الكرة الطائرة ، تخطيط ، اختبارات ، سجلات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ²² اكرم زكي خطابية - موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- سعد حماد الجميلي - الكرة الطائرة ، تعليم - تدريب - تحكيم - منشورات جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٧ .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- مروان عبد المجيد: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، عمان، ط١، ٢٠٠٠ .
- جابر عبد المجيد واحمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، (القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٣) .
- محمد صبحي حسانين: حمدي عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، (القاهرة، مركز الكتب للنشر، ١٩٩٧) ص ١٤٩ .
- وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣ .

- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي: (مصر، دار المعارف، ١٩٨٧).
- أمر الله البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٨.
- اثير عبدالله حسين اللامي؛ تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥).
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، (ط٦، دار المعارف، جمهورية مصر العربية، ١٩٧٩).
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي، (ط ١ ، الاسكندرية - دار المعارف ، ١٩٩٤) .
- عبد علي نصيف وصباح عبدي؛ المهارات والتدريب في رفع الاثقال، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨).
- ايلين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط ١ ، (الاسكندرية - منشأة المعارف ، ١٩٩٥).
- وجيه محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب، (بغداد، ٢٠٠٢).
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨).
- المصادر الاجنبية
- (Sandotfic , G . “ Hitting “ . Volleyball , Voulume 7 , Namber 6 , Colorado : (2) Acam publishing Jun , 1996 .
- SANDORFEC , G . “ HETTING” . VOLLEUBALL , VOLUME7 , NUMBER 6 , KOLORADO : ACAN BUBLESHING GAN , 1996 .
- Robert N. Singer: Motor Learning and Human performance Macmillan – Publishing co. Inc.1982. P 199 .

الملاحق

الملحق (١)

أسماء السادة الخبراء و المختصين الذين عرضت عليهم استمارة ترشيح أهم متغيرات واختبارات البحث

ملحق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبانة

ت	الاسم	التخصص	موقع العمل
١	أ.د. نزهان العاصي	تعلم حركي	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٢	أ.د. علي يوسف	كرة طائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	أ.د. عدنان الجبوري	طرائق تدريس	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٤	أ.د. فاتن محمد رشيد	تدريب / كرة طائرة	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٥	أ.د. كامل ويس	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٦	أ.د. جنان سلمان	تعلم حركي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٧	أ.د. عبد الكريم محمود احمد	طرائق تدريس	جامعة سامراء / كلية التربية / قسم التربية الرياضية
٨	أ.د. عبد الودود	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
٩	أ.م.د. نصير صفاء محمد	تعلم حركي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
١٠	أ.م.د. عبد المنعم	اختبارات وقياس	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
١١	أ.م.د. حسين سبهان	تعلم حركي / كرة طائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٢	أ.م.د. نصير قاسم خلف	كرة طائرة	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
١٣	أ.م.د. دليث ابراهيم جاسم	تدريب رياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
١٤	أ.م.د. لقاء غالب ذياب	تعلم حركي	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
١٥	أ.م. محمد ضايح محمد	تدريب / كرة طائرة	جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية
١٦	م.بيداء خضر بهنام	لاعبة منتخب وطني / كرة طائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٧	السيد سامي خلف علي	بكالوريوس تربية رياضية	مدرّب كرة طائرة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ..

يروم الباحث (طارق ضايح محمد) طالب الدكتوراه في كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى إجراء بحثه العلمي للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والموسوم (تأثير تمرينات توافقية مهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية وعلاقتها بمستويات الإبداع بالكرة الطائرة)

ونظرا لمكانتكم العلمية والمهنية في مجال تخصصكم حرص الباحث باخذ ارائكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل ترشيحاتكم بحيث يتم ترشيح اختبار واحد لقياس دقة الضرب الساحق القطري قيد البحث في الكرة الطائرة والموضحة في الاستمارة المرفقة طيا .

مع التقدير

اسم التدريسي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

الباحث

التوقيع :

طارق ضايح محمد

استمارة تحديد أهم الاختبارات الخاص بدقة الضرب الساحق القطري قيد البحث في الكرة الطائرة

ت	المهارات المرشحة	الاختبارات المرشحة	الملاحظات
١	مهارة الضرب الساحق		
		أ	اختبار الضرب الساحق (الضرب المستقيم) (١٥ محاولة)
		ب	اختبار الضرب الساحق القطري والمستقيم (١٥ محاولة)
		ج	اختبار الضرب الساحق (الضرب القطري) (١٥ محاولة)

ملحق (٣)

النسبة المئوية لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية و المهارات الاساسية قيد البحث في الكرة الطائرة

ت	المهارات المرشحة	الاختبارات المرشحة	النسبة المئوية
١	مهارة الضرب الساحق	أ اختبار الضرب الساحق (الضرب المستقيم) (١٥ محاولة)	%٦٩
		ب اختبارالضرب الساحق القطري والمستقيم(١٥ محاولة)	%٧٨
		ج اختبار الضرب الساحق (الضرب القطري) (١٥ محاولة)	%٦٦

ملحق رقم (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

م/ استمارة استبانة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

يروم الباحث (طارق ضايح محمد) طالب الدكتوراه في كلية التربية الاساسية/جامعة ديالى اجراء بحثه العلمي للحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والموسوم ((تأثير تمارين توافقية مهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية وعلاقتها بمستويات الابداع بالكرة الطائرة))

ونظرا الى ما تمتلكونه من معرفة علمية ومهنية لذا يرجى التفضل بالاطلاع على محتوى التمارين التوافقية المهارية لتطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة مع اضافة أو تعديل او حذف اي فقرة من فقرات محتوى التمارين.

مع فائق الشكر والامتنان

الاسم:

اللقب العلمي:

الباحث

طارق ضايح محمد

محتوى التمرينات التوافقية المهارية لتطوير دقة اداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

١- يقف اللاعب أمام الحائط بعد (4) أمتار وخلف الخط المرسوم على الأرض ويقوم برمي الكرة لمرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها، (توافق بين العينين والذراع).

٢- يقوم اللاعب بتكرار التمرين نفسه وباليد اليسرى، (توافق بين العينين والذراع).

٣- يقوم اللاعب بتكرار التمرين نفسه لكن يرمي الكرة باليد اليمنى ويستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى، (توافق بين العينين والذراع).

٤- يقف اللاعب على بعد (3-4) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى (توافق بين العين والذراع).

٥- يقف اللاعب في المنطقة الإمامية ويقوم برمي الكرة الى الاعلى باليد اليسرى وبارتفاع اعلى من الشبكة ومن ثم ضربها باليد اليمنى (توافق بين العين والذراع).

٦- تكرر نفس التمرين السابق ولكن يقوم اللاعب برمي الكرة باليد اليمنى وضربها باليد اليسرى (توافق بين العين والذراع)

٧- يقف اللاعب على بعد (٤-٥) متر من الحائط ممسكاً الكرة بواسطة اليد اليسرى ثم يبدأ بضرب الكرة بواسطة اليد اليمنى ضرباً هجومياً .

٨- يقف اللاعب على بعد (٣-٤) متر من الحائط ثم يبدأ بقذف الكرة عالياً والقفز وضرب الكرة يجعلها ترتد لأعلى من الأرض .

٩- يقوم اللاعب من مركز رقم (٥) بطرب الكرة على الشبكة ضرباً ساحقاً وتنفيذ استقبال للكرة عند ارتدادها من الشبكة، (توافق بين العينين والذراع).

١٠- يقف اللاعب في مركز رقم (١) ليقوم بمهارة الضرب الساحق وعند إعداد الكرة له من المدرب وعند وصوله للكرة يقوم بمسك الكرة.

١١- يقف اللاعب على الخط الجانبي للملعب ويقوم برفع الركبتين الى الاعلى بعد الصفارة يقوم بالركض بسرعة حول 11 وصوله الى مركز (٤) يقوم باداء الضرب الساحق على ان الموجودة في المراكز (١)(٦)(٥) وعند الشواخص الثلاثة يكون مكان سقوط

الموجودة في المراكز (١)(٦)(٥) وعند وصوله الى مركز (٤) يقوم باداء الضرب الساحق على ان يكون مكان سقوط الكرة في مركز (٦) مع التاكيد على تكرار التمرين

١٢- وضع اشارة في مركز رقم (١) يقوم اللاعب الموجود خارج الملعب عند اطلاق الصافرة بالدخول و بتنفيذ مهارة الضرب الساحق بعد وصوله الى هذه الاشارة المرسومة.

- ١٣- يقف اللاعب على خط ال (٣) امتار وظهره على الشبكة يقوم برفع الركبتين الى الاعلى وعند الصفارة يقوم باداء الضرب الساحق حسب ما يقوم المدرب باعداد الكرة للاعب وتوجيه الكرة الى مركز (٦)
- ١٤- يقف اللاعب خارج الملعب ممسكاً بالكرة ثم يبدأ بالركض اتجاه الشبكة ومعه الكرة وعند وصوله الى مركز (٦) ، يرمي الكرة عالياً باليد اليسرى حتى تكون على ارتفاع مناسب يقفز اللاعب ويضرب الكرة باليد اليمنى ضرباً ساحقاً.
- ١٥ - يكرر اللاعب نفس التمرين السابق من مركز (١)
- ١٦ - يكرر اللاعب نفس التمرين السابق من مركز (٥)
- ١٧ - يقف اللاعب في منطقة ال (٣) امتار في مركز (٢) بين خط الشبكة وخط المنطقة الامامية ثم يقوم بمس الخطين بالتعاقب وعند الابعاز يقوم باداء ضرب ساحق مختلفة الارتفاع وموجهة الى مركز (١)، ثم يكرر التمرين وتوجيه الكرة الى مركز (٥). يكرر التمرين
- ١٨- يقف المدرب على مصطبة ممسكاً الكرة أعلى الحافة العليا للشبكة، يقفز اللاعب يضرب الكرة باليد اليمنى.
- ١٩ - اعادة نفس التمرين السابق وضرب الكرة باليد اليسرى.
- ٢٠- يقف اللاعب خلف خط الهجوم ويرمي الكرة بعناية إلى اللاعب المعد الواقف داخل مركز (٣) وقرب الشبكة الذي يقوم باعدادها للاعب الكاس في مركز (٤) والذي يطبق خطوات الضرب الساحق.
- ٢١- يقف اللاعب في مركز (٦) ثم يقوم باداء (٥) مرات استناد امامي ثم ينطلق لاداء الضرب الساحق من مركز (٢) ثم ينطلق الى مركز (٦) و يودي قفزات على البقعة و ينطلق لاداء الضرب الساحق من مركز (٤) وتوجيه الكرة الى مركز (٥). يكرر التمرين (٣) مرات
- ٢٢- يقف اللاعب في مركز (٦) ثم يقوم باداء (٥) مرات استناد امامي ثم ينطلق لاداء الضرب الساحق من مركز (٢) ثم ينطلق الى مركز (٦) و يودي قفزات على البقعة و ينطلق لاداء الضرب الساحق من مركز (٤) وتوجيه الكرة الى مركز (٥). يكرر التمرين (٣) مرات.
- ٢٣- في مركز (٤) يقوم اللاعب باداء تمرين بطن وعند الصافرة يقوم باداء ضرب ساحق للكرة المعدة من قبل المدرب و توجيهها الى مركز (٥) ثم ينطلق مسرعا للدوران حول الشاخص الموجود في مركز (٦) الانطلاق الى مركز (٢) وتنفيد الضرب الساحق باتجاه مركز (١). يكرر التمرين (٣) مرات.
- ٢٤- يقوم احد اللاعبين بتوصيل الكرة إلى المدرب ليقوم بأعدادها إلى اللاعب الآخر لضربها ساحقاً يقف في الجهة المقابلة لاعبين على خط مستقيم ، يتقدم الواحد تلو الآخر لأداء مهارة حائط الصد مقابل الضرب الساحق.
- ٢٥- في المنطقة الخلفية (مركز ٦) يقوم اللاعب بالتحرك عكس اشارة المدرب باتجاه اليمين او اليسار ضمن الخطوط الجانبية للملعب وعند الصافرة يقوم باداء الضرب الساحق من مركز (٢) وحسب ما يقوم المدرب باعداد الكرة له باتجاهات وارتفاعات مختلفة وموجهة الى مركز (١). يكرر التمرين (٣) مرات.
- المصادر والهوامش

(٨) بحث مسئل من اطروحة دكتوراة؛ تأثير تمارين توافقية مهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية وعلاقتها بمستوى الابداع بالكرة الطائرة

(٢) علي مصطفى طه . الكرة الطائرة تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٩٩ ، ص ٢٥٨ .

^٣ سعد محمد قطب ، لؤيس غانم العميدي . الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ٤ .

(١) فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ٢٠٠٨، ص ٨٤.

(٢) - احمد عبد الدايم ، علي مصطفى ، دليل المدرب في الكرة الطائرة ، تخطيط ، اختبارات ، سجلات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٧٥

١- - نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، (النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٠)، ص ٧١.

٢- وجيه محجوب. التعلم الحركي، (الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩)، ص ٢٧.

٣- (Robert N. Singer: Motor Learning and Human performance Macmillan Publishing co. Inc.1982. P 199 .

(1)- Sandotfic , G . “ Hitting “ . Volleyball , Vouolume 7 , Namber 6 , Colorado : (2) Acam publishing Jun , 1996 , p . 88

❏ - اكرم زكي خطابية - موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠ .

- سعد حماد الجميلي - الكرة الطائرة ، تعليم - تدريب - تحكيم - منشورات جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥ .

- SANDORFEC , G . “ HETTING” . VOLLEUBALL , VOLUME7 , NUMBER 6 , KOLORADO : ACAN BUBLESHING GAN , 1996 , B 88 .

(١) - علي مصطفى طه : الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١١٣ ،

^٨ - مروان عبد المجيد: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، عمان، ط ١، ٢٠٠٠، ص ١١٣٦ -

٩- وجيه محجوب : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (العراق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة)، ص ٢٣٠ .

(١٠) جابر عبد المجيد واحمد خيرى كاظم ؛ مناهج البحث العلمى فى التربية وعلم النفس ، (القاهرة : دار النهضة العربية ، ١٩٧٣) ، ص ٢٧٠ .

(١١) - محمد صبحي حساينين: حمدي عبد المنعم - الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط ١ (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧)، ص ٢٠٦ - ٢٠٧ .

(١) - وجيه محجوب: طرائق البحث العلمى ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ١٧٨ .

(*) تم اختيار نادى الدجيل الرياضى بالكرة الطائرة لاجراء التجربة الاستطلاعية وايجاد الاسس العلمية للاختبارات.

- ١٠٠- م.م. د. مثنى احمد خلف / دكتوراه تربية رياضية / م.م. حميد احمد سعدون
ماجستير تربية رياضية
م.م. محمد ضايح محمد / ماجستير تربية رياضية / اثير يوسف احمد
طالب ماجستير
- ١٣- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي؛ (مصر، دار المعارف، ١٩٨٧) ص ١٨.
- ١٤- أمر الله البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٨، ص ٥٣.
- ١٥- اثير عبدالله حسين اللامي؛ تأثير منهج مقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية عند اداء بعض المهارات الدفاعية الفردية في لعبة كرة اليد، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥)، ص ٩.
- ١٦- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، (ط ٦، دار المعارف، جمهورية مصر العربية، ١٩٧٩)، ص ١٧٠.
- (١٧) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، (ط ١ ، الاسكندرية - دار المعارف ، ١٩٩٤) ، ص ١٨٩ .
- (١٨) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط ١، (القاهرة، مركز الكتب للنشر، ١٩٩٧).
- ، ص ٣٩٢ .
- ١٩- عبد علي نصيف وصباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الاثقال، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨)، ص ٢٣.
- (٢٠) ايلين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط ١ ، (الاسكندرية - منشأة المعارف ، ١٩٩٥) ، ص ٢١٩ .
- ٢١- وجيه محبوب؛ التعلم وجدولة التدريب، (بغداد، ٢٠٠٢)، ص ١٢٤.
- ٢٢- قاسم حسن حسين ، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، (مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨)، ص ٢٠٥.