

**تأثير تمارين مهارية خاصة لتطوير دقة الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال
المتنوع للاعبين الكرة الطائرة للشباب**

أ.د. عبد الهادي حميد مهدي أ.د. حسين سبهان صخي دينا عبد الحسين

بدن

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة: أعداد تمارين مهارية خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتنوع للاعبين الكرة الطائرة للشباب والتعرف الى تأثير التمارين الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتنوع للاعبين الكرة الطائرة للشباب. اما فرض البحث: هنالك تأثير إيجابي للتمارين المهارية الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتنوع للاعبين الكرة الطائرة للشباب. قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة _ بغداد البالغ عددهم (70) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعباً وبأعمار (15-16) سنة . وقد استنتج الباحثون ان التمارين المهارية الخاصة أثرت إيجابيا في تطوير مهارة الارسال المتنوع لعينة البحث. وان التمارين المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خططية اثرت ايجابيا في تطوير الجانب الخططي لدى عينة البحث.

Abstract

**The effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance
and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players**

By

Abdul Hadi Hamid Mahdi, PhD

Hussain Sabhan, PhD

Dina Abdul Hussein Baden

College of Physical Education and Sports Science

University of Baghdad

The aim of the research is to preparing a special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players, and to identify the effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players. The researchers hypothesis that there is a positive effect of special skill exercises to develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players. However, the

researchers used the experimental approach (One groups design) with pre and post-tests. Seventy players (15-16) years of the National Center for Sports Talent Volleyball _ Baghdad have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the experimental groups of the develop accuracy of skill performance and tactical thinking for the wavy serve of volleyball youth players.

1-المبحث الاول:التعريف بالمبحث:

1-1مقدمة البحث: أن رياضة الكرة الطائرة تشتمل على العديد من المهارات الاساسية والفنية التي يتم تعليم اللاعب عليها من خلال مجموعة من التمرينات والتدريبات الخاصة التي تتمشى مع قدراتهم الخططية التي تساعد اللاعب على القيام بالاداء الجيد والتي تكون من دور المدرب معرفة وتحديد العمر المناسب لبداية الاستقادة من مراحل الاعداد المهاري لهذا المهارات لتحقيق الهدف منها. ان الوصول باللاعب الى مرحلة الدقة في الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة يتوقف على اساليب التمرينات المستخدمة والتي تتناسب مع نوع المهارة ومرحلة الاعداد المهاري الخاص باللاعب وطبيعة المنافسة. وإن مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، فضلاً عن أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم ، وتشكيل صعوبة على الفريق المستقبل في إيصال الكرة إلى المعد بصورة صحيحة مما يشكل صعوبة في تطبيق الخطط الهجومية للفريق المستقبل ، حيث أن التدرينات الخططية لها تأثير مباشر على دقة أداء اللاعبين وسرعة الإستجابة الحركية للمهارات الفنية. وبهذا تكمن أهمية البحث وضع تمرينات مهارية خاصة لتطوير دقة الاداء المهاري و التفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب. لما لمهارة الارسال من اهمية كبيرة للاعبين عند أداء مهارات الكرة الطائرة، فضلاً عن تصحيح وتعزيز الاستجابات المهارية والخططية التي لها دور رئيسي في فوز الفريق في المباريات، للوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الأداء، الذي يمكنهم من الحصول على النقطة بصورة مباشرة.

1-2مشكلة البحث:

أن نجاح العملية التدريبية يعتمد على تطوير المناهج التدريبية المتكاملة التي تسعى الى الاعداد الشامل والتي تأثرت بشكل إيجابياً بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وحادثة طرق وأساليب التدريب والطرق العلمية الحديثة في وسائل القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب لوضع تمرينات مهارية خاصة لتصحيح هذه الأخطاء. الأمر الذي يساعد في رفع مستوى أداء اللاعبين في كافة الجوانب المهارية والخططية التي تسهم في الوصول الى أداء متكامل ومستوى أفضل وصولاً الى مرحلة الاتقان. وتزداد هذه الاهمية كلما كان هنالك وعي ومعرفة لدى المدربين المسؤولين عن العملية التدريبية بأهمية تدريب مهارة الارسال المتموج، حيث يعد المدرب هو حلقة الاتصال بين اللاعب ومفردات المنهاج التدريبي وتنفيذه،

وعليه يجب أن يمتلك المدرب منهاج علمي دقيق مبني وفق أسس تدريبية علمية صحيحة تنسجم مع الفئات العمرية والمهارات المراد تطويره.

ومن خلال خبرتنا في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة لاحظ الباحث ضرورة إيجاد تمرينات مهارية خاصة يكون هدفها الاساسي تطوير مهارة الارسال المتموج.

لذا يرى الباحثون ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب مهارة الارسال المتموج والعمل على تطويرها حيث أن المراكز التخصصية هي قاعدة أساسية لرشد الاندية والمنتخبات للاعبين في كافة الاعمار لتمثيلهم في البطولات المحلية والدولية.

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمرينات مهارية خاصة خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب..
- 2- التعرف الى تأثير التمرينات الخاصة خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

4-1 فرض البحث:

-هناك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية الخاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج للاعبين الكرة الطائرة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة _ بغداد .

2-5-1 المجال الزمني: _ 2 / 2 / 2018 الى 7 / 5 / 2018.

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة - وزارة الشباب والرياضة - بغداد.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ولغرض تحقيق أهداف البحث وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

3-2مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تم تحديده بالطريقة العمدية، وهم لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة _ بغداد البالغ عددهم (70) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (15) لاعباً وبأعمار(15-16) سنة ، وبلغت نسبتهم 21% من مجتمع البحث.

"وهي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات"¹

1- المصادر العلمية العربية والاجنبية.

3- البرامجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.

5- الاختبارات والقياس المستخدمة.

6- البرنامج الاحصائي SPSS.

1- كرات طائرة قانونية عدد (20) نوع ميكاسا MIKASA.

2- شريط قیاس معدنی عدد (2)

3- شريط لاصق وأدوات مكتبية.

4-ساعة توقيت نوع Casio ، عدد (4).

5- صافرات فوكس عدد (2).

6- ملعب كرة الطائرة قانوني عدد (3).

7- شواخص مختلف الاحجام عدد (30)

8- بساط ملون عدد (4).

9- مسطبة بأرتفاعات مختلفة عدد (3).

10- اقراص ليزرية (CD) عدد (10) نوع (Imation).

11- جهاز الميزان الطبي عدد (1).

12- آلة تصوير فيديو (يابانية الصنع) نوع Sony عدد (1).

13- جهاز عرض المعلومات (Data Show).

14- جهاز حاسوب لاب توب نوع (HP) (ياباني الصنع) عدد (2).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

¹ وجيهه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002 ، ص 161.

*-حسين سبهان مدرب دكتوراه تربية رياضية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- علاء محسن مدرب دكتوراه تربية رياضية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة
بغداد.

- علاء شاكر مدرب مدير المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية /وزارة الشباب والرياضة
/بغداد.

من أجل أتمام إجراءات البحث تم اتباع الخطوات التالية:

- 1- أعداد تمرينات خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج بالكرة الطائرة للاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية
- 2- اختيار الاختبارات المتعلقة بمتغيرات البحث
- 3- اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث.
- 4- اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.
- 5- تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث.
- 6- اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- 7- تحليل النتائج عبر استخدام الوسائل الاحصائية لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة.

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

❖ اختبار دقة الارسال 2

❖ اختبار التفكير الخططي 3

3-5 التجارب الاستطلاعية :

" ان التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً"⁴، وتعد من أهم التجارب المستخدمة من قبل الباحث لغرض التعرف الى أفضل الوسائل التي يجب ان يتبعها عند اجراء التجربة الرئيسية والتدريب على اجراء الاختبارات بصورة علمية ودقيقة للحصول على نتائج صادقة ودقيقة تعبر عن مستوى المجتمع الذي اجريت حوله التجارب ولتدريب فريق العمل المساعد ملحق (5) ، وتم أخذ (10) لاعبين من مجموع عدد العينة البالغ عددهم الكلي (30) لاعب لغرض اجراء التجارب الاستطلاعية.

• الغرض من التجربة:

- 1- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة .
- 2- تدريب فريق العمل المساعد
- 3- التأكد من الوقت المستغرق لكل اختبار بعد ترتيبها وتسلسلها لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية.

3-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

² محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم . ط1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 . ، ص163-165.

حسين سريح:برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخططي للضرب الساقح للاعبات الكرة

الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2018،ص 29. ³

⁴ المندلاوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، 1989 ،

- التاريخ: يوم السبت الموافق 2018/2/3.
- المكان: قاعة المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية، بغداد.
- العينة: اللاعبون الشباب بأعمار 15-16 سنة، والبالغ عددهم (10).
- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:

1. تدريب فريق العمل المساعد
2. التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة.
3. تحديد الوقت المستغرق للاختبارات وتسلسلها.

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

- التاريخ: يوم السبت الموافق 2018/2/10
- المكان: قاعة المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية، بغداد.
- العينة: الشباب بأعمار 15-16 سنة، والبالغ عددهم (20).
- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:
- زيادة زمن الاختبار الخططي الى (10) ثانية بدلاً من (4) ثانية .
- استخدام الباحث شاشة العرض (data show) في الاختبار الخططي وذلك لتوضيح فقرات الاختبار ولأختصار في الوقت والجهد وبمساعدة فريق العمل المساعد.
- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين .
- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمرينات المركبة .

3-6 الأختبارات القبلية والبعدية:

بعد الوقوف على جميع الظروف ، والمتغيرات الخاصة بالبحث ، واستخراج المعاملات، والاسس العلمية للاختبار الخططي، ومن اجل تحقيق الاهداف الموضوعية، قام الباحث بتحديد أيام ومواعيد الاختبارات القبلية لعينة البحث.

3-6-1 الاختبارات القبلية:

- جرت الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددها (20) لاعباً لعينة البحث بأعمار (15-16).
- 1- جرت الاختبارات القبلية لمهارة الارسال المتموج لعينة البحث في يوم السبت الموافق 2018/2/17 الساعة الثانية عشر ظهراً.
- 2- جرت الاختبارات القبلية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2018/2/19 الساعة الرابعة عصراً.
- 3- قام الباحث قبل تنفيذ الاختبارات بشرح وتطبيق كيفية اداء الاختبارات وعرض اختبار التفكير الخططي على شاشة العرض (data show).

3-6-2 تطبيق التمرينات الخاصة:

- تم البدء بالتمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق 2018/2/24 الساعة الثانية عشر ظهراً.
- أستمريت التمرينات الخاصة لمدة (10) اسبوع وأشتمل على (30) وحدة تدريبية لعينة ويواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (السبت - الاثنين - الاربعاء).
- تم تطبيق التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.
- ❖ اشتملت ارشادات تنفيذ التمرينات الخاصة على ما يلي :
- تبدأ الوحدة التدريبية باستخدام تمرينات الاحماء.
- تم التدرج في تمرينات اجراء الاحماء للعضلات الصغيرة حتى الوصول للقدرة علي الاحماء لعضلات الجسم كله.
- استخدام طرق التدريب بنوعيه (الفتري منخفض الشدة -الفتري مرتفع الشدة) والتدريب التكراري .
- تكون بداية تموجات الحمل 2:1 .
- حجم التمرينات (5-8) تكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة للتمارين المركبة.
- شدة الحمل تتراوح بين (65-75%) للتدريب الفتري المنخفض و (80 : 95 %) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفتري المرتفع ، وشدة الحمل للتدريب التكراري تتراوح بين (90-100%).
- التكرار للتمرينات ما بين (10 : 20) تكرار ، ومن بين (2 : 4) مجموعات مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى اللاعب اثناء اداء التمرينات .
- زمن الاداء يتراوح بين (50-60) دقيقة .
- فترات الراحة البينية (90 : 240) ث راحة ايجابية.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء التدريب .

3-6-2 الاختبارات البعدية:

- جرت الاختبارات البعدية للمهارة الارسال المتموج لعينة البحث يوم السبت الموافق 2018/5/5 الساعة الثانية عشر ظهراً .
- جرت الاختبارات البعدية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق 2018/5/7 الساعة الرابعة عصراً .

وحرص الباحث بالالتزام وتهيئة كافة الظروف، والامكانات التي تم فيها اجراء الاختبارات القبلية و تطبيق التمرينات الخاصة والاختبارات البعدية من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والادوات والاجهزة اللازمة المستخدم.

3-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الالتواء
4. T tes

4- عرض النتائج ومناقشتها

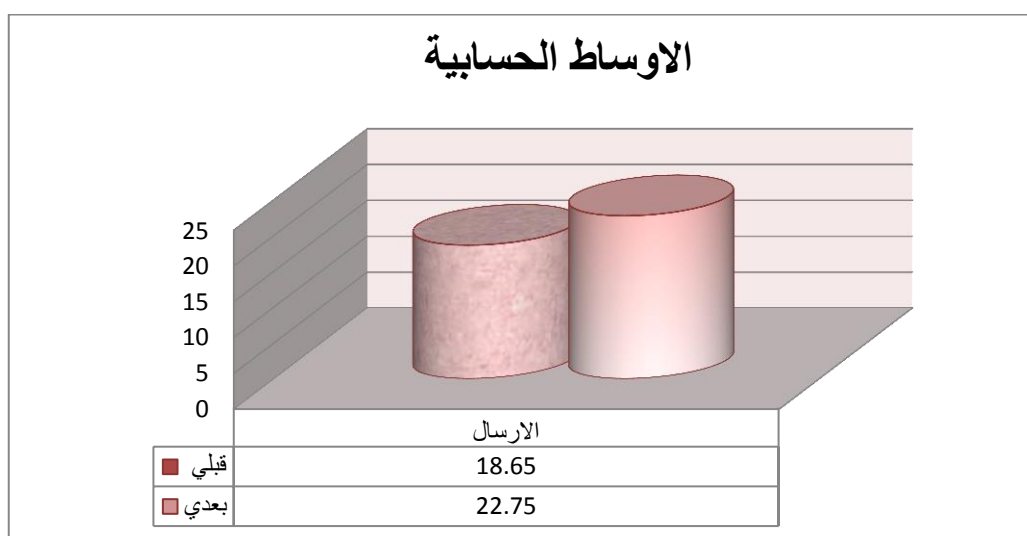
1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور لمهارة الارسال المتموج:

الجدول رقم (1)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لاختبار الارسال المتموج القبلي والبعدى لأفراد العينة

المتغير	قبلي		بعدي		س ⁻ ف	ف هـ	T	sig	النتيجة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع					
الارسال المتموج	18.65	2.345	22.75	3.024	4.10	.652	6.28	.00	معنوي

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة = (0.05)



الشكل (1)

يبين الايوساط الحسابية القبلية والبعدية الارسال المتموج

جدول رقم (2)

يبين نسبة التطور للاختبار الارسال المتموج لأفراد العينة

المتغيرات	قبلي	بعدي	س ⁻ ف	نسبة التطور
	س ⁻	س ⁻		
الارسال	18.65	22.75	4.10	%21.98

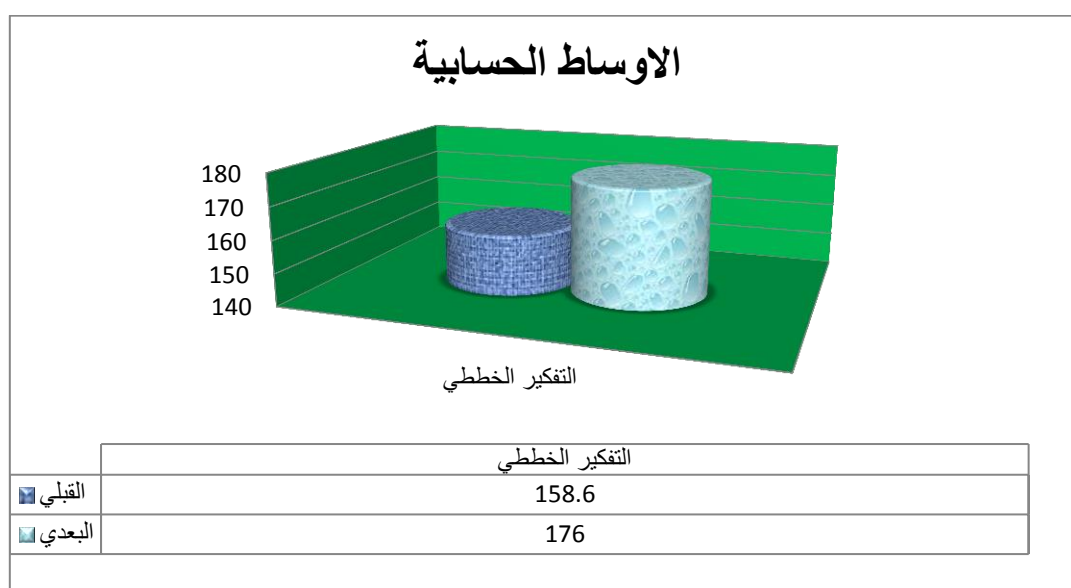
2-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور للتفكير الخططي:

الجدول رقم (3)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للتفكير الخططي القبلي والبعدية لأفراد العينة

المتغيرات	قبلي		بعدي		س- ف	ف هـ	t	sig	نسبة التحسن
	س-	ع	س-	ع					
التفكير الخططي	158.60	6.58	176	6.06	18.15	1.67	10.84	0.00	%11.44

تحت درجة حرية = 19 ومستوى دلالة (0.05)



الشكل (2)

يبين الوسط الحسابي القبلي والبعدي للتفكير الخططي

3_1_4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ونسبة التطور الاداء المهاري و التفكير الخططي لمهارة الارسال المتموج:

يبين الجدول (1-2-3) والشكل (1-2)، نتائج اختبار الاداء المهاري لمهارة الارسال المتموج والتفكير الخططي والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على وجود تطور وتقدم في المستوى.

ويرى الباحث ان مهارة الإرسال هي مفتاح الفوز في المباريات، لأن الفريق الذي يقوم بأداء الإرسال قد يسجل نقطة مباشرة وسريعة، فضلاً عن أنه يمكن للاعب المرسل أن يجعل الفريق المنافس في حالة دفاع دائم.

ويرى الباحث أن أداء التمرينات المهارية والخططية المتنوعة بصورة صحيحة أدى إلى ارتفاع المستوى المهاري لدى اللاعبين والتي راعت كل المتغيرات المحيطة بالمهارة مما ساهم في دقة الاداء المهاري.

وأن الإرسال يعد مفتاح لعبة الكرة الطائرة حيث يبدأ به اللعب في أول المباراة، وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم، ويرى (حسين سبهان 2011)⁵، "إلا أنه قد حدث تقدم ملموس في مفهوم الإرسال فتطور من مجرد وسيلة تستخدم بصورة رئيسية لبدء اللعب إلى وسيلة هجوم يشكل تهديداً للفريق المنافس لتمييزه عن بقية المهارات الهجومية بأن ناتج أدائه الناجح يؤدي للحصول على نقطة"، أي أن الفريق المرسل تكون له اليد العليا في المباراة عند إجادته لمهارة الإرسال بشكل يضمن له الحصول على نقطه مباشرة دون تداول الكرة أو على الأقل يصعب من مهمة الفريق الآخر في عملية أستقباله للإرسال.

يرى الباحث بأن الأرسال الصحيح هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث أنه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط، لذا يجب عليه من خلال مهاراته الشخصية وقابلياته الفنية أن يختار لحظه ضرب الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء من الثبات أو القفز، فكل أسلوب مميزاته المختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند أستخدامها وعليه أن يقرر أي من الأسلوبين سيؤديه في المباراة.

ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية مفردات التمرينات المهارية الخاصة في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين في دقة الارسال والقدرة على توجيه الكرات إلى المكان المناسب والخالي من التغطية الدفاعية للحصول على النقاط والتفوق على الفريق المنافس، حيث ان اللاعب المهاجم يجب ان يلتزم بالتوجيهات التي يعطيها المدرب والزملاء اثناء اللعب واداء الضربة الهجومية الساحقة لانه عندما يرتقي في الهواء من الصعب عليه ملاحظة نقاط الضعف في حائط الصد والتغطية الدفاعية للفريق المنافس لان تركيزه يكون على اللاعب المعد وطريقة الهجوم واتجاه الكرة وطيرائها، وجاءت التمارين المتنوعة وتغيير اماكن الدقة اثناء التدريب لترفع من مستوى اللاعبين الهجومية والقدرة على التوجيه والاستجابة الصحيحة والدقيقة . ويذكر (مازن هادي كزار 2001) " ان التدريب على اداء المهارات غير كاف لاتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام باساليب متنوعة في التدريبات من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية ومباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات".⁶

ان التنوع في دقة المهارة ساعد على قدرة اللاعبين في تهيئة برامج حركية في الدماغ لاداء المهارة في مختلف الازواضع والظروف واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة وتفسيرها والاستجابة السريعة لها، ويؤكد (مازن هادي 2001) "ان التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية سوف نتوصل إلى دقة في الاستجابة الحركية المفاجئة"⁷. ان التنوع في الاماكن المحددة للدقة وتنوع الارسالات وعلى طول خط الارسال عملت على بناء برنامج حركي للمهارة داخل الدماغ مما ساعد اللاعبين على الاداء الجيد والاستجابة السريعة والدقيقة مهما كان نوع الارسال المرسل وسرعته وبمختلف الظروف .

-المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

⁵ حسين سبهان وطارق حسن. الكرة الطائرة تعليم، تدريب، بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة. ط1، الكلمة الطيبة، النجف، 2011. ص22.

⁶ مازن هادي كزار: أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002. ص 3.

⁷ مازن هادي كزار . نفس المصدر ، 2002 ، ص 28.

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات المهارية الخاصة أثرت ايجابياً في تطوير (مهارة الارسال المتموج) في لعينة البحث.
- 2- ان التمرينات المهارية الخاصة التي احتوت على تدريبات خطية اثرت ايجابيا في تطوير الجانب الخطي لدى عينة البحث.

- 3- اظهرت نسب التطور تطوراً كبيراً في مهارة الارسال المتموج.
- 4- اظهرت نسب التطور تطوراً كبيراً في التفكير الخطي لدى عينة البحث.

5-2 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يأتي:

- 1- استخدام التمارين المهارية الخاصة بتطوير التفكير الخطي من قبل المهتمين لتطوير قدرات الجانب الخطي لدى اللاعبين .
 - 2- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات الخطية لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الفنية والاساسية بالكرة الطائرة.
 - 3- مراعاة تنفيذ الخطط في الكرة الطائرة عند اعطاء وأختيار التدريبات الخطية المناسبة في اثناء الوحدات التدريبية.
 - 4- إجراء دراسات مشابهة على مهارة الاعداد في الكرة الطائرة.
 - 5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أعمار مختلفة .
- ❖ المصادر العربية.

- 1- المندلاوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد ، بيت الحكمة للطباعة.
- 2- حسين سريح:برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخطي للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2018.
- 3- طارق حسن، حسين سبهان؛ الكرة الطائرة تعليم ،تدريب ،بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة.ط1، الكلمة الطيبة، النجف،2011.
- 4- مازن هادي كزار. أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2002.
- 5- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتفوييم . ط 1 . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- 6- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002.

ملحق رقم (1) التمرينات الخاصة

- 7- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (1) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (6) ثم إلى مركز (5) ويوجه الكرات إلى تمرکز اللاعب المعد ثم يأتي اللاعب الاخر ويقوم بالارسال من الملعب الاخر موزع على خط الارسال ويتقدم الى التغطية.

- 8- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (1) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (6) ثم إلى مركز (5) يستقبل الكرة ثم سماع المكان المحدد للاستقبال واللاعب يقوم بالارسالات من الملعب الاخر ويتقدم الى خط 3م لتغطية المهاجم.
- 9- تمرين يقف اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وتوجيه الكرات إلى اماكن محددة في الملعب.
- 10- تمرين يقف اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وعليه الاستقبال نحو مركزي 2-3.
- 11- تمرين تمرکز اللاعب في مركز (6) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (1-5) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال ومن ثم التحرك والانتقال للهجوم.
- 12- يتم وضع شاخص في ملعب المنافس خلف خط الهجوم ويقوم اللاعب بأداء الارسال من خلف خط الارسال و يطلب منه توجيه الارسال نحو شاخص، ويتم بعد ذلك تحريك اللاعب بطول منطقة الارسال ويطلب منه توجيه الارسال نحو شاخص.
- 13- يكرر التمرين السابق ولكن يتم تقسيم ملعب المنافس في المنطقة الخلفية الى تسع مربعات و ترقيم تلك المربعات من 1:9 ويطلب من اللاعب المرسل توجيه الارسال المموج نحو تلك المربعات.
- 14- يتم أداء الارسال نحو أحد اللاعبين المتواجدين بمركز 5-6، ويطلب من اللاعبين أثناء استقبال الارسال توجيه الكرة نحو منطقة الاعداد في مركز 2-3.
- 15- يتم تكرار الارسال ولكن على لاعب واحد فقط داخل الملعب ويكون متمركز في مركز 6 ويقوم هذا اللاعب بتوجيه الكرة نحو مكان الاعداد ويكرر التمرين من تحرك هذا اللاعب المستقبل للارسال في مراكز مختلفة داخل الملعب ولكن مع ثبات توجيه الارسال.
- 16- يقف اللاعب خلف منطقة الارسال مع وجود ثلاثة لاعبين داخل الملعب الاخر ويطلب من اللاعب أثناء سماع الإشارة أن يوجه الارسال نحو احد اللاعبين ليقوموا باستقبال الارسال نحو المعد ليقوم بالاعداد ويقوم اللاعب الاخر بأداء مهارة الضرب الساحق مع تحرك اللاعب القائم باستقبال الارسال خلف الضارب لتغطية الدفاعية

ملحق (2)

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف التدريبي: تطوير الاداء المهاري والتفكير

الخططي لمهارة الارسال المتموج

زمن الوحدة: 120 دقيقة

الاسبوع: الاول

التاريخ: 2018/3/18-16-14-12

الوحدة التدريبية: 1 - 2 - 3 - 4

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل د.ثا	الراحة بين المجموع د.ثا	المجموع	الراحة بين التكرارات د.ثا	التكرارات عدد المرات	زمن التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم	ثا
-	-	-	-	-	-	-	-	-	أحماء عام خاص	15 د 5 د 10 د	1 التحضيري	
	5.3 د0	1.30 د	4 د4	1 د1	1 د1	30 ث30	2 2	2 2	1-تمارين مهارية وتطبيقات خطية تمرين رقم (1) (2) (3) (4) (5)	90 د	2 الرئيسي	
	1 د10 د10 د10 7.3 د0	1.30 د د2 د2 1.30 ثا	1 د8 د8 د8 6 ثا	1 د1 د1 د1 1	1 د2 د2 د2	30 ث30 ث30 ث30	4 2 2 2 2	15 د2 د2 د2 1.30 ث	تمرين رقم (6) (7) (8) (9) (10)			
	-	-	-	-	-	-	-	-	تمارين تهئية استرخاء	5 د 3 د 2 د	3 الختامي	