



## The effect of coordination exercises to developing visual reaction and accuracy of volleyball smash skill for players

Asst. Lec. Abbas Suwajit Hussein <sup>\*1</sup> , Asst. Lec. Haider Faleh Hassan<sup>2</sup> ,

Lec. Dr. Ahmed Ali Sadiq<sup>3</sup> 

<sup>1,2</sup> Ministry of Education. Muthanna Education Directorate, Iraq.

<sup>3</sup> Al-Muthanna University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

\*Corresponding author: [bas003709@gmail.com](mailto:bas003709@gmail.com)

Received: 31-05-2025

Publication: 28-08-2025

### Abstract

The current research aims to prepare and apply coordination exercises to Al-Rumaitha Club youth volleyball players and to determine their effect on visual reaction and smash skill in volleyball. To achieve this goal, the researchers employed the experimental approach and a two-group design, as it suited the nature of the research problem. The research population consisted of Al-Rumaitha Club's youth volleyball players for the 2024-2025 sports season. The number of players reached (12) players who were divided into two groups with (6) players for each group. Then the researchers conducted a survey study on many sources and previous studies, and accordingly the research variables and tests were determined and were (visual reaction, smash hit with a volleyball). Then the researchers started applying the pre-tests and ensuring homogeneity and equivalence between the two research groups. After that, they started applying the harmonization exercises on the research sample for a period of 8 weeks, at a rate of two training units per week. Accordingly, the total number of units is (16) training units, as they were applied on (Sunday and Wednesday) of each week. After completing the training units, the researchers began applying the post-tests and obtaining the results. They then used the statistical program (SPSS) to analyze the data and obtain the results. Accordingly, the researchers concluded that the coordination exercises prepared by the researchers contributed to developing the players' visual abilities, which was reflected in the players' visual reactions. The exercises also contributed to developing the players' volleyball smashing skills.

**Keywords:** Coordination Exercises, Visual Reaction, Smash Skill, Volleyball..



تأثير تمارينات توافقية في تطوير رد الفعل البصري ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين

م.م. عباس سويجت حسين ، م.م. حيدر فالح حسن

العراق. وزارة التربية. مديرية تربية المثنى

[hhdd79rr@gmail.com](mailto:hhdd79rr@gmail.com)

[bas003709@gmail.com](mailto:bas003709@gmail.com)

م.د. احمد علي صادق

العراق. جامعة المثنى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ahmedalisadeq@mu.edu.iq](mailto:ahmedalisadeq@mu.edu.iq)

تاريخ استلام البحث 2025/5/31 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

### الملخص

يهدف البحث الحالي الى اعداد تمارينات توافقية وتطبيقها على لاعبي شباب نادي الرميثة بكرة الطائرة ومعرفة تأثيرها في رد الفعل البصري ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة. ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحثون بالمنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث. اما مجتمع البحث فتمثل باللعبين شباب نادي الرميثة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2024 - 2025. إذ بلغ عدد اللاعبين (12) لاعب تم توزيعهم الى مجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة. ثم قام الباحثون بأجراء دراسة مسحية على العديد من المصادر والدراسات السابقة وعليه تم تحديد متغيرات البحث واختباراتها وكانت (رد الفعل البصري، الضرب الساحق بالكرة الطائرة) ثم باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات القبلية والتأكد من التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث وبعد ذلك باشرؤا بتطبيق التمارينات التوافقية على عينة البحث ولمدة 8 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد وعليه فان عدد الوحدات الكلية هي (16) وحدة تدريبية إذ طبقت يومي (الاحد، الأربعاء) من كل أسبوع. وبعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية والحصول على النتائج وبعد ذلك استعانوا بالبرنامج الاحصائي (spss) لتحليل البيانات والحصول على النتائج وعليه توصل الباحثون الى ان التمارينات التوافقية المعدة من قبل الباحثون أسهمت في تطوير القدرات البصرية للاعبين مما انعكس على رد الفعل البصري للاعبين وكذلك أسهمت التمارينات في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين.

الكلمات المفتاحية: تمارينات توافقية، رد الفعل البصري، مهارة الضرب الساحق، الكرة الطائرة.

## 1-المقدمة:

شهد العالم الحالي تطوراً في مختلف النواحي نتيجة نمو المعرفة العلمية والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في مجال الميدان الرياضي، غايتها الوصول الى تطوير المستويات الرياضية للاعبين، وتحقيق أفضل إنجاز. فإنّ تحقيق أرقام جديدة يتطلب التغير والتنوع في استخدام الأساليب والطرائق التدريبية والاختبارات المستمرة للوقوف على مكامن الضعف في جميع العوامل التي تؤثر على شكل الاداء لغرض تطويرها وصولاً الى الهدف المنشود. (Sadeq.2025)

وتساهم عملية التدريب في وصول الرياضيين الى المستويات العالية من خلال الأعداد المتكامل لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، الامر الذي جعل الخبراء والمختصون يبحثون عن وسائل حديثة ومتنوعة تضم نمطا تدريبياً يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة لرفع مستوى أداء الرياضيين ومنها التمرينات النفسية او التدريب العقلي الذي يتضمن إجراءات ووسائل معرفية ذات فعالية للتأثير الإيجابي في الأداء الحركي ، فالرياضي بحاجة إلى الثقة بالنفس والتفكير بالمهارة كما هو الحال بالنسبة لأداء المهارة بدنياً (Wissam Shaker . 2023)

وتعد تمرينات التوافقية احدى الطرق للحصول على (قدرة اللاعب على التحكم والانتباه والتركيز حيث يمثل الأخير نوع مباشر من أنواع التدريب إذ بواسطته يتم تصفية الذهن واعادة التنظيم). ومن الملاحظ أن جميع الألعاب الفرعية والفردية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التوافق العالي فإنهم يحصلون على نتائج إيجابية في أدائهم ، وكرة الطائرة واحدة من الألعاب الفرعية التي تحتاج إلى الأداء بدرجة عالية من التوافق ورد الفعل البصري ، (فمن العوامل التي تسهم إسهام مباشر في تحسين مستوى أداء لاعبو كرة الطائرة هو قدرته على التركيز وان تشتيت أفكار اللاعب وضعف ثقته بنفسه وتركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية للضربات) ونظراً لطبيعة لعبة كرة الطائرة من حيث الوقت وطبيعة الجهد النفسي والبدني من أداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية، جعل توظيف لاعبو كرة الطائرة لقدراته وإمكانياته العقلية بصورة جيدة هي العنصر الأساس لتعزيز وتطوير مستوى أدائه ، ولكي تتم الاستفادة من إمكانياته العقلية إلى أقصى مدى ممكن ، يتطلب منه تلك قدرة عالية من رد الفعل. وتعد تمارين التوافقية من تمرينات التي لا شك فيها تساعد في تقدم المستوى الرياضي، وهذا يتجلى من خلال تمارين توافقية، وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في امكانية استخدام تمارين توافقية في لعبة كرة الطائرة لربط الأساليب التدريبية والمهارات بالتدريبات العقلية والتمكن من السيطرة والتحكم في رد الفعل وتحسين مستوى الأداء لتحقيق أهداف البحث الموضوعية قيد الدراسة.

تكمّن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي:

- هل للتمرينات التوافقية تأثير في تطوير رد الفعل البصري ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين؟

- هل يوجد فرق بين تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون وبين تمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب؟

- إذ كان هنالك فرق بين التمرينات المعدة من قبل الباحثون وبين التمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب فلاّي منهما الأفضلية في التأثير على رد الفعل البصري ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين؟

**ويهدف البحث الى:**

- 1- اعداد تمرينات توافقية وتطبيقها على لاعبي شباب نادي الرميثة بكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات التوافقية في رد الفعل البصري ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 3- التعرف على الفروق بين تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون وبين تمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب.
- 4- التعرف على الأفضلية في التأثير بمتغيرات البحث بين تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون وبين تمرينات التقليدية المعدة من قبل المدرب

**2- إجراءات البحث:**

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

حدد الباحثون مجتمع بحثهم والمتمثل باللاعبين شباب نادي الرميثة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2024 - 2025. إذ بلغ عدد اللاعبين (12) لاعب تم توزيعهم الى مجموعتين بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة في البحث:

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات

استعان الباحثون بالاختبارات (رد الفعل البصري، مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة) كوسيلة أساسية لجمع البيانات، فبعد مسح المصادر والأدبيات ذات العلاقة بالبحث الحالي، حدد الباحثون الادوات والأجهزة وهي:

### 2-3-2 الأجهزة والادوات المستعملة:

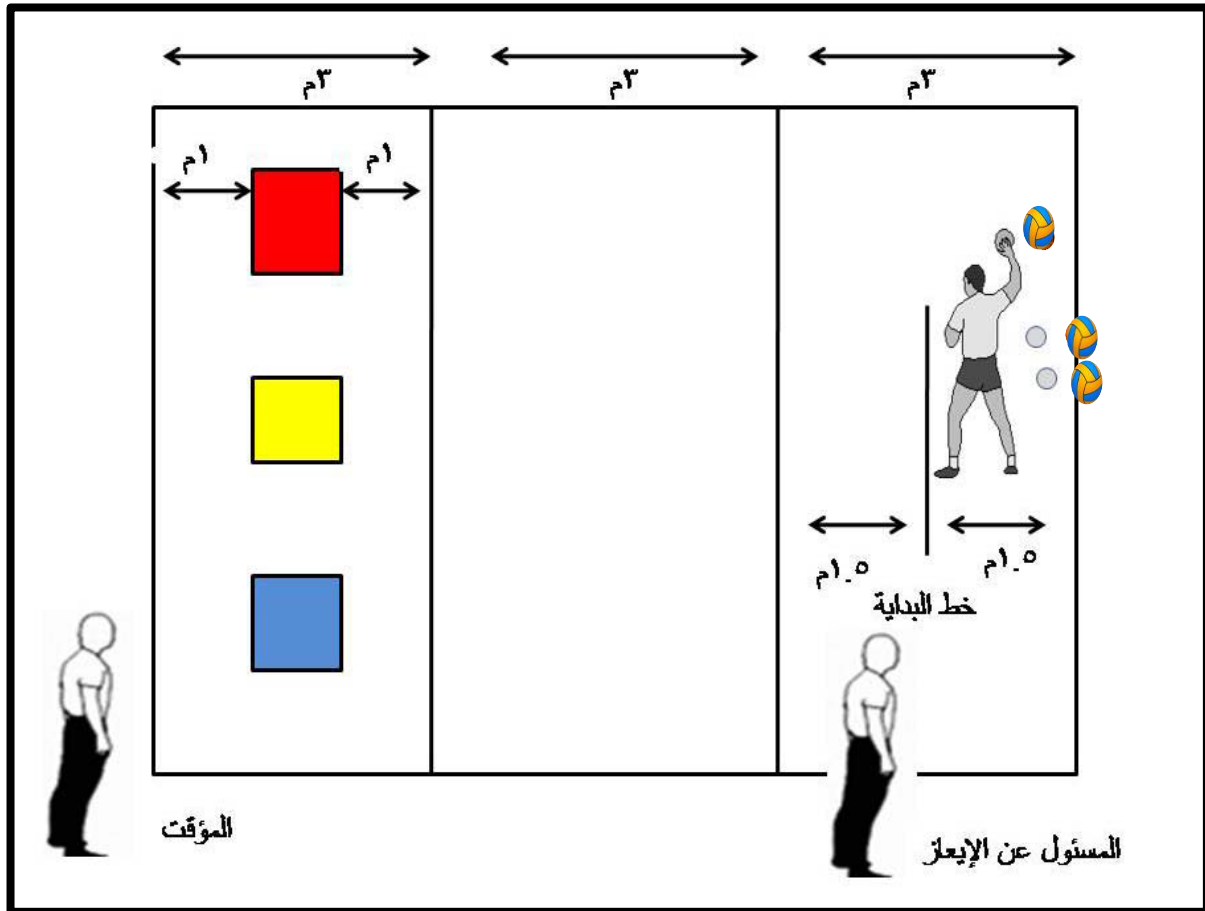
- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة عدد (6) قانونية.
- ملعب خالي من العوائق 9×9 م
- شريط قياس
- صافرة.
- شريط لاصق ملون.
- ساعة توقيت.
- استمارة تسجيل
- حاسوب شخصي (Lab Tob) صيني المنشأ.
- حاسبة علمية نوع (Casio) تايلندي المنشأ.
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

### 2-4 تحديد متغيرات البحث:

- رد الفعل البصري.
- الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

## 2-5 أولاً: توصيف قياس متغيرات البحث:

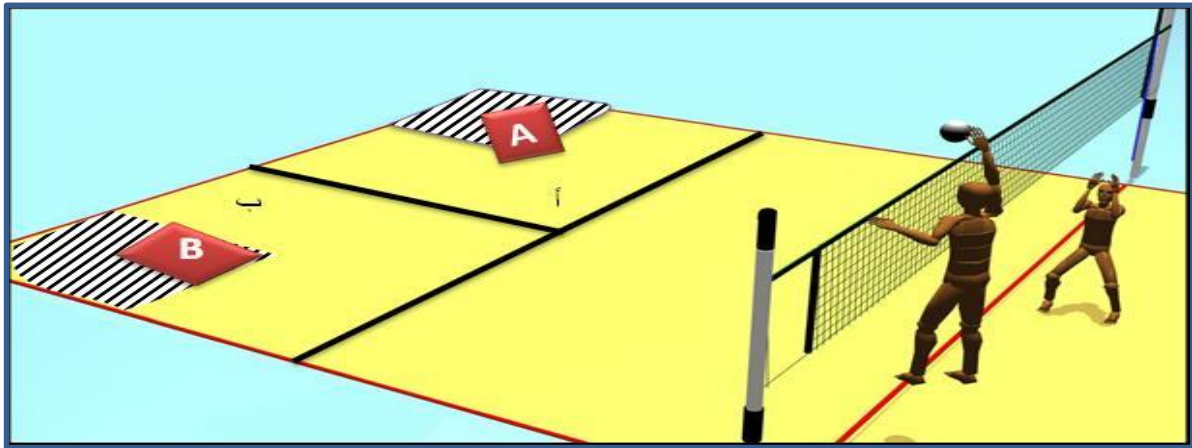
- هدف الاختبار: قياس رد الفعل البصري.
- الأدوات المطلوبة: ملعب خالي من العوائق  $9 \times 9$  م، شريط قياس، كرات طائرة عدد (3)، صافرة، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت، استمارة تسجيل.
- إجراءات الاختبار: تقسم الساحة الى 3 اقسام بالتساوي أي لكل قسم 3 متر، ثم يرسم في القسم الثالث ثلاثة مربعات  $(1 \times 1)$  م مختلفة الالوان يبتعد عن خط البداية (1) متر.
- توصيف الاختبار: يرسم خط في منتصف القسم الاول خاص للتنفيذ وعلى بعد (1.5) م من خط البداية، ثم يقف اللاعب عند الخط ماسكاً بالكرة، برمي اللاعب الكرة بالذراع المفضلة بعد سماع الإيعاز الى المربعات التي تحمل نفس الإيعاز ليستمر في تكلمة باقي الكرات
- التسجيل: يعطى ثلاث محاولات لكل لاعب، ثم يقوم المقياتي بحساب الزمن من لحظة سماع الإيعاز إلى لحظة سقوط الكرة على الأرض في المربع الصحيح.
- حساب الدرجة: يتم حساب أفضل زمن من بين المحاولات الثلاثة الناجحة فقط.



شكل (1) يوضح اختبار رد الفعل البصري

ثانياً: توصيف قياس دقة مهارة ضرب الساحق بكرة الطائرة. (عباس حسين، 2023، 75)

- هدف الاختبار: معرفة قياس دقة مهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة.
- الأدوات المستعملة: ملعب قانوني لكرة طائرة وكرات الطائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب.
- إجراءات الاختبار:
- يرسم مربع مخطط مساحته (2×2) م توضع على طرفي الملعب في الجهة الخلفية ثم يرسم بداخلها مربع للدقة مساحته (1×1) م يوضع في الطرف الامامي لكل منطقة مخططة يرمز لها (A-B) بحيث يقابلان بعضهما بعضاً.
- توصيف الاختبار: يؤدي المختبر من مركز (4) مهارة الضرب الساحق إذ يقوم المدرب من مركز (3) بإعداد الكرات للمختبر.
- شروط الأداء:
- يمنح كل مختبر (5) محاولات على التوالي للمنطقة (A).
- يمنح كل مختبر (5) محاولات على التوالي للمنطقة (B).
- التسجيل:
- إذا سقطت الكرة على المنطقة (A) أو (B) يمنح (4) نقاط.
- إذا سقطت على المنطقة المخططة يمنح (3) نقاط.
- إذا سقطت الكرة على المنطقة (أ) و (ب) يمنح (2) نقاط.
- إذا سقطت الكرة خارج الملعب تمنح (صفر).
- ان لكل منطقة (A) و (B) (20) درجة وبهذا فإن الدرجة القصوى للاختبار هي (40) درجة.



شكل (2) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

## 2-6 التجربة الاستطلاعية:

عمد الباحثون الى اجراء دراسة استطلاعية على (4) من لاعبين كرة الطائرة من نادي السلطان وهم من خارج العينة، إذ طبقت هذه التجربة يوم الاربعاء المصادف 2025/3/5 في قاعة نادي الرميثة عند الساعة الرابعة عصراً.

### ان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية عدة نقاط منها:

- التعرف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل الباحثون في الاختبارات الرئيسية
  - معرفة سلامة الأجهزة والتأكد من صلاحيتها.
  - مدى توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة الأماكن المحددة لإجراء الاختبارات عليها، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
  - كفاية الفريق المساعد واستيعابهم لكيفية تطبيق مفردات الاختبار وتوزيعهم لمعرفة مهامهم عند إجراء الاختبارات لعينة البحث.
  - مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة للاختبار اللاعب الواحد ولباقي اللاعبين.
- وقد حققت هذه التجربة الغرض منها

## 2-7 التجربة الرئيسية:

### 2-7-1 الاختبارات القبلية:

بعد ان أصبحت الاختبارات جاهزة باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (12) لاعباً في قاعة نادي الرميثة في محافظة المثنى وقد ثبتت الباحثون جميع متعلقات الاختبار من حيث الزمان والمكان وذلك للاستفادة منها في الاختبارات البعدية إذ طبقت الاختبارات يوم 2025/3/6 عند الساعة الرابعة عصراً.

### 2-7-2 التجانس والتكافؤ:

من اجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية لدى اللاعبين في مجموعتي البحث ومن اجل التأكد ان المجموعتين في مستوى متقارب او متساوي في متغيرات البحث والتي تعد مؤثرة في التجربة ولهذا أجرى الباحثون التجانس والتكافؤ والجدول ادناه يبين ذلك.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث

| المتغيرات       | وحدة القياس | الضابطة |       | التجريبية |       | LEVENE |       | قيمة t |       |
|-----------------|-------------|---------|-------|-----------|-------|--------|-------|--------|-------|
|                 |             | ع       | س     | ع         | س     | القيمة | Sig   | القيمة | Sig   |
| رد الفعل البصري | ثانية       | 1.089   | 1.632 | 1.095     | 1.459 | 1.022  | 0.692 | 0.412  | 0.784 |
| الضرب الساحق    | درجة        | 20.226  | 2.406 | 20.992    | 2.369 | 1.037  | 0.236 | 0.399  | 0.632 |

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار ليفين واختبار t للعينات المستقلة جاءت أكبر من نسبة الخطأ (0.05) وعليه فهذا دليل على عدم وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلية.



## 2-7-3 خطة تطبيق التمرينات التوافقية

- باشر الباحثون بتطبيق التمرينات التوافقية على عينة المجموعة التجريبية وبإشراف مباشر من قبلهم وللفترة من 2025/3/8 ولغاية 2025/4/30 وقد عمدوا على تضمين التمرينات بما يلي
- استغرق تطبيق التمرينات لمدة 8 أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع الواحد.
  - طبقت التمرينات في يوم (الاحد، والأربعاء) من كل أسبوع.
  - بلغت عدد الوحدات الكلية (16) وحدة.
  - راعى الباحثون التدرج بمستوى التدريبات من السهل الى الصعب.
  - راعى الباحثون التمرج والتدرج عند وضع التمرينات إذ اعتمد الباحثون (2: 1) بين الأسابيع وبين الوحدات.
  - صممت الشدة التدريبية بالاعتماد على أسلوب الفترى المرتفع الشدة وبشدة تتراوح (80-95%).
  - صممت الراحة بين التكرارات (1: 2) بمعنى ان فترة الراحة هي ضعف فترة الأداء بين التكرارات و(1: 3) بين المجاميع.

## 2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات التوافقية باشر الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية على عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد حرص الباحثون على توفير بقدر الإمكان نفس ظروف المكانية والزمانية كما في الاختبار القبلي إذ طبقت يوم 2025/4/1 عند الساعة الرابعة عصراً.

## 2-9 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث: استعان الباحثون بالبرنامج الإحصائي

(SPSS – IMB v27.1) لمعالجة البيانات وإظهار النتائج، وفيما يأتي عرض للوسائل الإحصائية المستعملة.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة t للعينات المستقلة
- قيمة t للعينات المترابطة.
- قيمة ليفين.

**3- عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها:****3-1 عرض نتائج مقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث:**

جدول (2) الفرق بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

| المجموعة  | المتغيرات       | وحدة القياس | اختبار قبلي |        | اختبار بعدي |        | قيمة t |       | الدلالة الاحصائية |
|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------|-------------|--------|--------|-------|-------------------|
|           |                 |             | وسط         | انحراف | وسط         | انحراف | القيمة | Sig   |                   |
| الضابطة   | رد الفعل البصري | ثانية       | 1.089       | 1.632  | 1.056       | 1.404  | 4.347  | 0.000 | معنوي             |
|           | الضرب الساق     | درجة        | 20.226      | 2.406  | 27.754      | 1.893  | 3.998  | 0.000 | معنوي             |
| التجريبية | رد الفعل البصري | ثانية       | 1.095       | 1.459  | 1.048       | 1.244  | 7.789  | 0.000 | معنوي             |
|           | الضرب الساق     | درجة        | 20.992      | 2.369  | 30.301      | 1.458  | 8.665  | 0.000 | معنوي             |

يبين الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية وذلك لأنه قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المترابطة جاءت أصغر من قيمة 0.05 مما يدل على الفروق المعنوية.

**3-2 عرض نتائج مقارنة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية:**

جدول (3) الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية في متغيرات البحث

| المجموعة | المتغيرات       | وحدة القياس | الضابطة |        | التجريبية |        | قيمة t |       | الدلالة الاحصائية |
|----------|-----------------|-------------|---------|--------|-----------|--------|--------|-------|-------------------|
|          |                 |             | وسط     | انحراف | وسط       | انحراف | القيمة | Sig   |                   |
| الضابطة  | رد الفعل البصري | ثانية       | 1.056   | 1.404  | 1.048     | 1.244  | 3.569  | 0.000 | معنوي             |
|          | الضرب الساق     | درجة        | 27.754  | 1.893  | 30.301    | 1.458  | 3.705  | 0.000 | معنوي             |

يبين الجدول أعلاه وجود فروق معنوية بين المجموعتين في متغيرات البحث ولصالح نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية وذلك لأنه قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المستقلة جاءت أصغر من قيمة 0.05 مما يدل على الفروق المعنوية.

### 3-3 مناقشة النتائج:

بينت النتائج وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية ويعزو الباحثون توفيق الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة نتيجة التزام المجموعة بالمنهاج المعد من قبل المدرب من خلال الاشتراك في الأداء وتكراره ، فضلاً عن تأثير الطريقة الاعتيادية التي يتبعها معهم المدرب ، وكذلك ، ان لعملية الشرح والتوضيح من قبل المدرب وعدد التكرارات للوحدة التدريبية التي تم تطبيقها على المجموعة في الزمن المعد للوحدة التدريبية إذ كان لها الأثر الكبير في تحسن مستوى ادائهم لان التكرار يزيد من الخبرات والمعلومات وكذلك يعمل قدر الامكان على تجاوز الأخطاء والعمل على تصحيحها، وهذا ما اكده (شمدت . 2000) أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات ممكن توقعها وتوقيتها ويرى الباحثون ايضاً ان المنهج الموضوع من قبل الجهاز التدريبي والذي يبحث على النتيجة بغض النظر عن الاداء او التطبيق حيث تطبيق التمرين في المنهج بناءً على مواقف اللعب المتعددة ، وعملية الزيادة في هذه المواقف عن طريق الزيادة في الواجبات التي يطلبها التدريب في اللعب ، مما أدى إلى تحسين التحكم في الاداء، "تكرار اللعب يؤدي إلى تحسين دقة الأداء نظراً لتعدد المواقف والصعوبات التي ترافقهم خلال التدريب في تلك الملاعب وهذا ما انعكس ايجابياً في تطوير المتغيرات لهذه المجموعة. ويعزو الباحثون الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الى التمرينات الموضوعة من الباحثون والتي لها دور في تحسن متغيرات البث لان استخدام مبدأ الشرح والتوضيح والتكرار لكل جزء من اجزاء التمرينات بالإضافة إلى ان للتمرينات دوراً فاعلاً في نمو الميول والرغبة والاهتمام من خلال استثارة دافعتهم، وبذلك تزداد قابلية على التحسن في المهارة فكلما ازدادت دافعية الفرد وهذا ما يشير اليه (نبيل محمود، 2007) "ان المستويات العالية للدافعية تؤدي إلى تسهيل الاداء في حال اتقان المهارة بشكل تام.

ويرى الباحثون أن ممارسة التمرينات المتنوعة بصورة مستمرة في أثناء التدريبات وما لها دور في تعزيز الإثارة والتشويق لدى اللاعبين فهي "تجلب روح السرور والمرح والسعادة مما يزيد من قابلية اللاعب على الممارسة وخلق روح التنافس وعليه فان مستوى الاداء سيزداد لأن التمرينات الموضوعة احتوت على تمرينات للتوافق وربطها مع المهارات مما ساهم في رفع كفاءة الأداء للمهارات وهذا يتفق مع ما أشار اليه(اسلام، 2015) أن "لغرض الحصول على الأداء لابد إن توجد محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في رفع المستوى هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه "فكلما زاد حب اللاعبين للتمرينات الموضوعية ساهمت في عدم الانقطاع عن التمرينات وبالتالي تحدث عمليات الحفظ والتكرار مما يؤدي إلى رفع الحالة الانفعالية وبالتالي ترتفع امكانياتهم المهارية، وهذا ما أشار اليه احمد حامد" اذ ان نوعية التمرين والكيفية التي يؤدي فيها يعتمد ذلك على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة

التمرين وحالاته ، اذ ان لهذه المفاهيم اهدافا وهي التغيير الحاصل والواضح في شكل واداء الحركة للتوصل إلى مستوى متقدم في الاداء والسيطرة او التحكم في الاداء"

(احمد حامد، 1998، 118)

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ان التمرينات التوافقية المعدة من الباحثون إذ عملت التمرينات إلى تحسين رد الفعل البصري بشكل إيجابي مما انعكس ذلك على مستوى مهارة (الضرب الساحق) لأن التمرينات عملت على إثارة حاسة البصر لان التمرينات تضمنت مثيرات متنوعة وكثيرة أغنت عملية الإدراك، لأن البصر يعد عنصرا ضرورياً في لعبة كرة الطائرة، لأن القدرة على اتخاذ أي قرار يبنى على قدرات الرؤية البصرية الثابتة والمتحركة وسرعة رد الفعل البصرية فالمتدرب ينقل ما يرى عن طريق (المستقبلات الحسية البصرية) ثم إلى المخ ومن ثم فإن اي إدراك خاطئ سوف يؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ وهذا يتفق مع ما تم ذكره في الدارسات والمراجع العلمية التي أشارت إلى أن "أهم نتائج للعمليات العقلية تلك التي لها علاقة بالمعرفة المتمثلة بالإحساس والإدراك والتفكير والتذكر والإبصار"

(حاتم فتح الله، 2011، 26)

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-ان التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحثون أسهمت في تطوير القدرات البصرية للاعبين مما انعكس على رد الفعل البصري للاعبين.
- 2-ان التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحثون أسهمت في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبين.
- 3-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

##### 4-2التوصيات:

- 1-على المدربين الاهتمام بالتمرينات التوافقية لما لهما من دور في تطوير رد الفعل البصري وكذلك مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 2-اجراء دراسات أخرى لتطبيق التمرينات التوافقية على مهارات أخرى غير المهارة المطبقة في البحث الحالي.
- 3-اجراء دراسات أخرى لتطبيق التمرينات التوافقية على فعاليات أخرى غير كرة الطائرة.

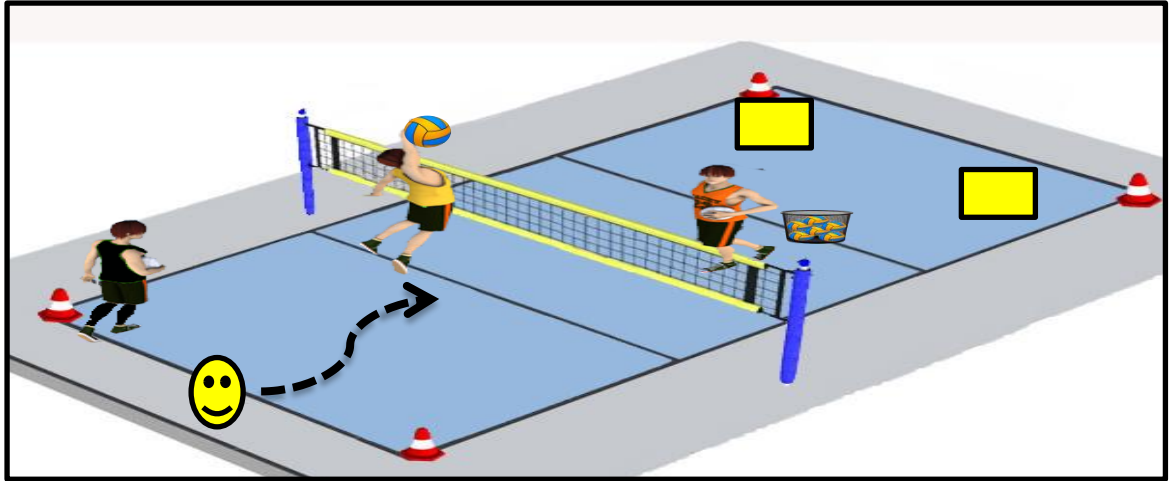
## المصادر

- محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- عباس حسين جهادي: تمرينات ادراكية مهارية وأثرها في تطوير الصلابة الذهنية وبعض القدرات العقلية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة الشباب، رسالة ماجستير، جامعة المثنى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2023.
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية المعرفية والبدنية والنفسية، جامعة ديالى، 153، 2007.
- اسلام صابر هاشم: برنامج لتنمية بعض القدرات البصرية وتأثيرها على مستوى اداء المهارات المنهجية في كرة السلة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، 2015.
- احمد حامد احمد؛ اثر استخدام بعض الادوات المساعدة في مستوى الادراك الحس . حركي في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1998)
- حاتم فتح الله. تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه، جامعة المنصور، كلية التربية الرياضية للبنين، 2011.
- Dr. Wissam Shaker Rezig. Dr. Ahmed Ali Sadeq and Dr. Karar Abdullah Bzoor. Special training and its impact to developing the speed and accuracy of basketball passing skills for advanced Al-Muthanna club players. Int. J. Sports Health Phys. Educ. 2023;5(2):77-81. DOI: 10.33545/26647559.2023.v5.i2b.83.
- Sadiq. A.A.Red. A. R.Dubai. H. wali .. & jebur. H. balash .(2025). تأثير تمرينات خاصة في تقليل فروقات خطوة الاجتياز بين الحواجز العشرة وانجاز ركض 110م .حواجز . مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. 35(2). 175-162. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i2.1068>.
- Shmidet . R .A . craig. A . Wrisberg. Motor learning and performance. Second Edibion 2000.p.p63.
- Sabrin muhammed sahb. & Adel Muhammed Dahsh. (2024). The effect of balance exercises with neuromuscular coordination in the aquatic environment and natural surfaces in developing some physical abilities and triple jump activity achievement. Zanco Journal of Physical Education and Sport Sciences. 1(1). 1-14. <https://doi.org/10.21271/ZJPESS.1.1.1>

### ملحق (1) نموذج من التمرينات الموضوعة

هدف التمرين/تنمية مهارة الضرب الساحق بشكل قطري من مراكز اللعب (2-4)  
الأدوات المستعملة/ملعب طائرة، كرة طائرة، صافرة.

يقف اللاعب في بداية الملعب وفي الجهة المقابلة خلف الشبكة يوجد مساعد المدرب الذي يقوم برمي الكرات الى الأعلى، باتجاه مركز اللعب الذي يحدده المدرب وعلى اللاعب الركض والوصول الى المركز والقيام بعملية الضرب الساحق بشكل قطري الى الاتجاه الذي يتواجد فيه مربع للدقة (1) متر مربع في نهاية طرفي الملعب في الجهة الأخرى



### التمرين (17)

هدف التمرين/تنمية مهارة الضرب الساحق من مراكز اللعب (2-3-4)  
الأدوات المستعملة/ملعب طائرة، كرة طائرة، صافرة.

يقف اللاعب في بداية الملعب وفي الجهة المقابلة خلف الشبكة يوجد مساعد المدرب الذي يقوم برمي كرات ملونة، باتجاه مركز اللعب الذي يحدده المدرب وعلى اللاعب الركض والوصول الى المركز والقيام بعملية الضرب الساحق بنفس المربع الذي ابعاده (1) متر الذي يحمل نفس لون الكرة الموجود نهاية طرفي الملعب في الجهة الأخرى

