



## تأثير تمارين تخصصية وفق نموذج مميز في تطوير التفكير الخططي ومهارة

الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب

ا.م.د حاتم فليح حافظ الكرعوي [hatemvollyball@gmail.com](mailto:hatemvollyball@gmail.com)

ا.م.د محمد عبادي عبد [abadimoh95@gmail.com](mailto:abadimoh95@gmail.com)

جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى: أعداد تمارين تخصصية وفق نموذج مميز للاعبين الكرة الطائرة الشباب والتعرف الى تأثير التمارين التخصصية وفق نموذج مميز في تطوير التفكير الخططي ومهارة الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب. اما فرض البحث: هنالك تأثير معنوي للتمارين التخصصية وفق نموذج مميز في تطوير التفكير الخططي ومهارة الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب. قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبين نادي الكوفة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٧) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (١٥) لاعباً وبأعمار (١٥-١٦) سنة بعد استبعاد لاعبين اثنين وهما (اللييرو) لقيامهما باداء واجبهما لاستقبال الارسال والدفاع عن الملعب، من مجتمع البحث. واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لاستخراج النتائج ولقد استنتج الباحثان ان التمارين التخصصية وفق نموذج مميز أثرت ايجابياً في تطوير مهارة الارسال الساحق لعينة البحث. وان التمارين التخصصية وفق نموذج مميز التي احتوت على تدريبات خططية اثرت ايجابياً في تطوير الجانب الخططي لدى عينة البحث. ومن خلال الاستنتاجات نوصي بضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات الخططية لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الفنية والاساسية بالكرة الطائرة. ومراعاة تنفيذ الخطط في الكرة الطائرة عند اعطاء وأختيار التدريبات الخططية المناسبة في اثناء الوحدات التدريبية.



The effect of specialized exercises according to a distinguished model in developing tactical thinking and the overwhelming service skills of young volleyball players

abstract

The study aimed at: preparing specialized exercises according to a unique model for young volleyball players and identifying the impact of specialized exercises according to a distinct model in developing tactical thinking and the overwhelming transmission skill of young volleyball players. As for the research hypothesis, there is a moral effect of specialized exercises according to a distinct model in developing tactical thinking The overwhelming service skill of young volleyball players. The two researchers used the experimental approach to designing one group, and the research community was determined in an intentional manner, represented by (17) players in Kufa Club in volleyball \_ and the sample was selected For the number of (15) players and ages (15-16) years after excluding two players, namely (the Libero) for performing their duty to receive the serve and defend the stadium, from the research community. It positively affected the development of the overwhelming transmission skill of the research sample. Specialized exercises according to a distinct model that contained planning exercises had a positive effect in developing the planning side of the research sample. Through the conclusions, we recommend the need for the trainers to pay attention to planning exercises because of their great role in developing technical and basic skills in volleyball. Taking into account the implementation of plans in volleyball when Give and choose the appropriate planning exercises during the training modules.

### ١-المبحث الاول:التعريف بالمبحث:

١-١ مقدمة البحث: أن تطوير المهارات الفنية للاعب الكرة الطائرة يتم من خلال مجموعة من التمرينات والتدريبات الخاصة التي تتمشى مع قدراتهم الخطئية 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 التدريبات الخطئية لها تأثير مباشر على دقة أداء اللاعبين وسرعة الإستجابة الحركية للمهارات الفنية.

وبهذا تكمن أهمية البحث وضع تمرينات تخصصية وفق انموذج مميز لتطوير التفكير الخططي ومهارة الارسال الساحق للاعب الكرة الطائرة الشباب. لما لمهارة الارسال من اهمية كبيرة للاعبين عند أداء مهارات الكرة الطائرة، فضلاً عن تصحيح وتعزيز الاستجابات المهارية والخطئية التي لها دور رئيسي في فوز الفريق في المباريات، للوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الأداء، الذي يمكنهم من الحصول على النقطة بصورة مباشرة.

### 1-٢ مشكلة البحث:

أن التطور الهائل في مستوى الأداء الفني لمختلف مهارات الكرة الطائرة ومهارة الارسال الساحق قد استلزم دراسة كاملة وفهما واسعاً لظروف أداء هذه المهارة فطبيعة المهارة تستلزم وجود مواصفات بدنية ومهارية وخطئية عالية وأن نجاح العملية التدريبية يعتمد على تطوير المناهج التدريبية المتكاملة التي تسعى الى الاعداد الشامل والتي تأثرت بشكل إيجابياً بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وحدثت طرق وأساليب التدريب والطرق العلمية الحديثة في وسائل القياس وتحليل الأخطاء الفنية التي تحدث للاعبين خلال فترات التدريب لوضع تمرينات مهارية تخصصية لتصحيح هذه الاخطاء. الأمر الذي يساعد في رفع مستوى أداء اللاعبين في كافة الجوانب المهارية والخطئية التي تسهم في الوصول الى

أداء متكامل ومستوى أفضل وصولاً الى مرحلة الاتقان. وتزداد هذه الأهمية كلما كان هنالك وعي ومعرفة لدى المدربين المسؤولين عن العملية التدريبية بأهمية تدريب مهارة الارسال الساحق، 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 تتسجم مع الفئات العمرية والمهارات المراد تطويره.

ومن خلال خبرت الباحثان في لعبة الكرة الطائرة وجدوا ضرورة أيجاد تمارينات تخصصية وفق انموذج مميز يكون هدفها الاساسي تطوير مهارة الارسال الساحق. لذا يرى الباحثان ضرورة الاهتمام والتركيز على تدريب مهارة الارسال الساحق والعمل على تطويرها حيث أنها تعتبر مفتاح اللعب ويتوقف عليها بدء اللعب والحصول على النقطة.

### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- أعداد تمارينات تخصصية وفق انموذج مميز للاعبين الكرة الطائرة الشباب..
- ٢- التعرف الى تأثير التمارينات التخصصية وفق انموذج مميز في تطوير التفكير الخططي ومهارة الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

### ٤-١ فرض البحث:

- هنالك تأثير معنوي للتمارين التخصصية وفق انموذج مميز في تطوير التفكير الخططي ومهارة الارسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة الشباب.

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الكوفة بالكرة الطائرة .
- ٢-٥-١ المجال الزمني: ١٥ / ٨ / ٢٠١٩ الى ٢٢ / ١١ / ٢٠١٩.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة نادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة.

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### ١-٣ منهج البحث :

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

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تم تحديده بالطريقة العمدية، وهم لاعبي نادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة البالغ عددهم (١٧) لاعب، وتم اختيار عينة البحث البالغ عددهم (١٥) لاعباً وبأعمار (١٥-١٦) سنة حيث اختار الباحثان المجتمع بأكمله بعد استبعاد لاعبين اثنين وهما الليبرو للقيام بواجبهما استقبال الارسال والدفاع عن الملعب،.

### ٣-٣ الوسائل والادوات المساعدة:

"وهي الوسيلة التي يستطيع الباحثان بها حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات"<sup>١</sup>

### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- ١- المصادر العلمية العربية والاجنبية.
- ٢- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب.
- ٣- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت).
- ٤- الاختبارات والقياس المستخدمة.
- ٥- البرنامج الاحصائي SPSS.

### ٢-٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة:

- ١- كرات طائرة قانونية عدد (٢٠) نوع ميكاسا MIKASA.
- ٢- شريط قياس معدني عدد (٢)
- ٣- شريط لاصق وأدوات مكتبية.
- ٤- ساعة توقيت نوع Casio ، عدد (٤).
- ٥- صافرات فوكس عدد (٢).
- ٦- ملعب كرة الطائرة قانوني عدد (3).
- ٧- شواخص مختلف الاحجام عدد (٣٠)
- ٨- بساط ملون عدد (٤).
- ٩- مسطبة بأرتفاعات مختلفة عدد (٣).
- ١٠- اقراص ليزرية (CD) عدد (١٠) نوع (Imation).
- ١١- جهاز الميزان الطبي عدد (١).
- ١٢- آلة تصوير فيدوي (يابانية الصنع) نوع Sony عدد (١).

<sup>١</sup> وجيه محبوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط١. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص ١٦١.

١٣- جهاز عرض المعلومات (Data Show).

١٤- جهاز حاسوب لاب توب نوع (HP) (ياباني الصنع) عدد (٢).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

من أجل أتمام إجراءات البحث تم اتباع الخطوات التالية:

- ١- أعداد تمرينات خاصة لتطوير الاداء المهاري والتفكير الخططي لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية
- ٢- اختيار الاختبارات المتعلقة بمتغيرات البحث
- ٣- اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث.
- ٤- اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث.
- ٥- تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث.
- ٦- اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- ٧- تحليل النتائج عبر استخدام الوسائل الاحصائية لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة

٣-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

❖ اختبار دقة الارسال الساحق ١. ملحق ١

❖ اختبار التفكير الخططي<sup>٢</sup>

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :

" ان التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبارات لنقادها مستقبلاً<sup>٣</sup>، وتعد من أهم التجارب المستخدمة من قبل الباحثان 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 (٥) ، وتم أخذ

<sup>١</sup> محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم . ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ . ، ص١٦٣-١٦٥.

حسين سريح:برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخططي للضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،٢٠١٨، ص٢٩.

<sup>٢</sup> المندلوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد : بيت الحكمة للطباعة ، ١٩٨٩ ، ص ١٠



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

(١٠) لاعبين من خارج عينة البحث البالغ عددهم الكلي (٣٠) لاعب لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية.

• **الغرض من التجربة:**

- ١- التأكد من سلامة الأدوات والاجهزة المستخدمة .
- ٢- تدريب فريق العمل المساعد
- ٣- التأكد من الوقت المستغرق لكل اختبار بعد ترتيبها وتسلسلها لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.

٤- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحثان عند اجراء التجربة الرئيسية.

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

- التاريخ: يوم السبت الموافق ٢٨/٨/٢٠١٩ .
- المكان: قاعة نادي القاسم الرياضي.
- العينة: اللاعبون الشباب بأعمار ١٥-١٦ سنة، والبالغ عددهم (١٠).
- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:

١. تدريب فريق العمل المساعد

٢. التأكد من سلامة الأدوات والاجهزة المستخدمة.

٣. تحديد الوقت المستغرق للاختبارات وتسلسلها.

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

- التاريخ: يوم السبت الموافق ١/٩/٢٠١٩ .
- المكان: قاعة نادي الكوفة.
- العينة: الشباب بأعمار ١٥-١٦ سنة، والبالغ عددهم (٢٠).
- وقت التجربة: الساعة الثانية عشرة ظهراً.
- الغرض من التجربة:

• زيادة زمن الاختبار الخططي الى (١٠) ثانية بدلاً من (٤) ثانية .

• استخدام الباحثان شاشة العرض (data show) في الاختبار الخططي وذلك لتوضيح

فقرات الاختبار ولأختصار في الوقت والجهد وبمساعدة فريق العمل المساعد.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

• معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين .

• معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمرينات المركبة .

**٣-٦ الأختبارات القبلية والبعديّة:**

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

**٣-٦-١ الاختبارات القبلية:**

جرت الاختبارات القبلية على عينة البحث والبالغ عددها (١٥) لاعباً لعينة البحث بأعمار (١٥-١٦).

١- جرت الاختبارات القبلية لمهارة الارسال الساحق لعينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٨ الساعة الثانية عشر ظهراً.

٢- جرت الاختبارات القبلية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٩/١٠ الساعة الرابعة عصراً.

٣- قام الباحثان قبل تنفيذ الاختبارات بشرح وتطبيق كيفية اداء الاختبارات وعرض اختبار التفكير الخططي على شاشة العرض (data show).

**٣-٦-٢ تطبيق التمرينات الخاصة:**

- تم البدء بالتمرينات الخاصة في يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/١٤ الساعة الثانية عشر ظهراً.

- أستمرت التمرينات الخاصة لمدة (٨) اسبوع وأشتمل على (٢٤) وحدة تدريبية لعينة وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام ( السبت - الاثنين - الاربعاء) وانتهت بتاريخ

١١/١٦)

(٢٠١٩).

- 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.





وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- استخدام طرق التدريب بنوعيه (الفتري منخفض الشدة -الفتري مرتفع الشدة) والتدريب التكراري .
- تكون بداية تموجات الحمل ٢:١ .
- حجم التمرينات (٥-٨) تكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة للتمارين المركبة.
- شدة الحمل تتراوح بين (٦٥-٧٥%) للتدريب الفتري المنخفض و ( ٨٠ : ٩٥ % ) من اقصى مستوى للاعب للتدريب الفتري المرتفع ، وشدة الحمل للتدريب التكراري تتراوح بين (٩٠-١٠٠%).
- التكرار للتمرينات ما بين ( ١٠ : ٢٠ ) تكرر ، ومن بين ( ٢ : ٤ ) مجموعات مع مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى اللاعب اثناء اداء التمرينات .
- زمن الاداء يتراوح بين (٥٠-٦٠) دقيقة .
- فترات الراحة البينية ( ٩٠ : ٢٤٠ ) ث راحة ايجابية.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة اثناء التدريب .
- 

٣-٦-٢ الاختبارات البعدية:

- جرت الاختبارات البعدية للمهارة الارسال الساحق لعينة البحث يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١١/١٨ الساعة الثانية عشر ظهراً .
- جرت الاختبارات البعدية للتفكير الخططي لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١١/٢٠ الساعة الرابعة عصراً .

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

٣-٧ الوسائل الاحصائية: تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

٤-١-١ عرض النتائج ومناقشتها  
٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ونسبة التطور لمهارة الارسال الساحق:

الجدول رقم (١)



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لاختبار الارسال الساق قبل  
والبعدي لأفراد العينة

النتيجة	sig	T	ف هـ	س <sup>-</sup> ف	بعدي		قبلي		المتغير
					ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	
معنوي	.00	6.28	.652	4.10	3.024	20.75	2.345	15.65	الارسال الساق

تحت درجة حرية = ١٤ ومستوى دلالة = (٠.٠٥)

جدول رقم (٢)

يبين نسبة التطور للاختبار الارسال الساق لأفراد العينة

نسبة التطور	س <sup>-</sup> ف	بعدي	قبلي	المتغيرات
		س <sup>-</sup>	س <sup>-</sup>	
%31.98	4.10	22.75	18.65	الارسال

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ونسبة التطور للتفكير الخطي:

الجدول رقم (٣)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للتفكير الخطي القبلي والبعدي  
لأفراد العينة

نسبة التحسن	sig	T	ف هـ	س <sup>-</sup> ف	بعدي		قبلي		المتغيرات
					ع	س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

التفكير الخطي	١٣٥.٤٠	٥.٥٨	١٦٥	٦.٠٦	١٦.١٥	١.٦٧	١٠.٨٤	٠.٠	١٥.٤٤ %
------------------	--------	------	-----	------	-------	------	-------	-----	------------

تحت درجة حرية = ١٤ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

٤\_١\_٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ونسبة التطور التفكير الخطي ومهارة الإرسال  
الساحق:

يبين الجدول (١-٢-٣) ، نتائج اختباردقة الاداء المهاري لمهارة الإرسال الساحق والتفكير الخطي والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على وجود تطور وتقدم في المستوى. ويرى الباحثان 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 الباحثان أن أداء التمرينات المهارية والخطية المتنوعة بصورة صحيحة أدى الى 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 ٢٠١١) ،"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 بقيه 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 الباحثان 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

<sup>١</sup> حسين سبهان وطارق حسن. الكرة الطائرة تعليم، تدريب، بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعد اللعبة. ط١، الكلمة الطيبة، النجف، ٢٠١١. ص٢٢.



## وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

الشخصية وقابلياته الفنية أن يختار لحظه ضرب الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء من القفز، فلكل أسلوب مميزاته المختلفة ويتطلب عدة عوامل يجب مراعاتها عند استخدامها وعليه أن يقرر أي من الأسلوبين سيؤديه في المباراة.

ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية مفردات التمرينات التخصصية وفق نموذج مميز 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 والتغطية الدفاعية للفريق المنافس طريقة الهجوم واتجاه الكرة وطيرانها، وجاءت التمارين المتنوعة وتغيير اماكن الدقة اثناء التدريب لترفع من مستوى اللاعبين الهجومية والقدرة على التوجيه والاستجابة الصحيحة والدقيقة . ويذكر ( مازن هادي كزار ٢٠٠١ ) " ان التدريب على اداء المهارات غير كاف لاتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لا بد من الاهتمام باساليب متنوعة في التدريبات من خلال استخدام مثيرات متنوعة انية ومباشرة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة في المهارات".<sup>١</sup>

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 ٢٠٠١) "ان التدريب المستمر في مواقع وتوقيتات مختلفة للاستجابة الحركية سوف نتوصل إلى دقة في الاستجابة الحركية المفاجئة".<sup>٢</sup> 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.

#### ١-٥ الاستنتاجات:

<sup>١</sup> 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، ٢٠٠٢. ص ٣.

<sup>٢</sup> مازن هادي كزار . نفس المصدر ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٨ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- ١- ان التمرينات التخصصية وفق نموذج مميزأثرت إيجابياً في تطوير (مهارة الارسال الساحق) لعينة البحث.
  - ٢- ان التمرينات التخصصية وفق نموذج مميزالتي احتوت على تدريبات خطية أثرت ايجابيا في تطوير الجانب الخطي لدى عينة البحث.
  - ٣- اظهرت نسب التطور تطورا كبيرا في مهارة الارسال الساحق.
  - ٤- اظهرت نسب التطور تطورا كبيرا في التفكير الخطي لدى عينة البحث.
- ٥-٢ التوصيات:

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

- ١- استخدام التمارين مهارية الخاصة بتطوير التفكير الخطي من قبل المهتمين لتطوير قدرات الجانب الخطي لدى اللاعبين .
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات الخطية لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الفنية والاساسية بالكرة الطائرة.
- ٣- مراعاة تنفيذ الخطط في الكرة الطائرة عند اعطاء وأختيار التدريبات الخطية المناسبة في اثناء الوحدات التدريبية.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على مهارة الاعداد في الكرة الطائرة.
- ٥- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على أعمار مختلفة .

❖ المصادر العربية.

- ١- المندلأوي، قاسم (وأخرون) . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . بغداد ، بيت الحكمة للطباعة.
- ٢- حسين سريح:برنامج تدريبي بأستخدام التدريبات البصرية و أثره على التفكير الخطي للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،٢٠١٨.
- ٣- طارق حسن، حسين سبهان؛ الكرة الطائرة تعليم ،تدريب ،بناء وقيادة الفريق، التغذية، انواع الكرة الطائرة، قواعداللعبة.ط١، الكلمة الطيبة، النجف،٢٠١١.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- ٤- مازن هادي كزار. أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٢.
- ٥- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم . ط١ . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
- ٦- وجيه محجوب . أصول البحث العلمي ومناهجه . ط١ . عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.

### ملحق (١) اختبار دقة الارسال الساحق

الهدف من الاختبار قياس الدقة لمهارة الارسال الساحق  
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) شريط ملون لتقسيم الملعب وكما موضح في الشكل (١).

### مواصفات الأداء

يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب على بعد (٩)م من الشبكة ومن هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الارسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المخطط من الملعب

### شروط الأداء

يؤدي اللاعب المختبر (٥) محاولات

في حالة لمس الكرة الشبكة وعبرها الى نصف الملعب المخطط او خروجها الى الخارج حدود الملعب تحسب محاولة للاعب المختبر ومن ضمن المحاولات الخمسة ولاحتسب درجاتها.

## التسجيل

يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح إذ ان لكل لاعب مختبر (٥) محاولات ولكون الدرجة موزعة من (١-٥) درجات فان الدرجة الكلية لهذا الاختبار هي (٢٥) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب للاعب المختبر درجة المنطقة الأعلى، وكما موضح في الشكل

الكرات 	٣م	٤	٢	٥
	٣م	٣	١	
	٣م	٤	٢	

الشكل (١)

يوضح قياس (الدقة) لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة

## ملحق رقم (٢) التمرينات التخصصية

٧- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (١) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (٦) ثم إلى مركز (٥) ويوجه الكرات إلى تمرکز اللاعب المعد ثم يأتي اللاعب الاخر ويقوم بالارسال من الملعب الاخر موزع على خط الارسال ويتقدم الى التغطية.

٨- تمرين يتحرك اللاعب من مركز (١) ليقوم بالاستقبال ثم يتحرك إلى مركز (٦) ثم إلى مركز (٥) يستقبل الكرة ثم سماع المكان المحدد للاستقبال واللاعب يقوم بالارسالات من الملعب الاخر ويتقدم الى خط ٣م لتغطية المهاجم.

٩- تمرين يقف اللاعب في مركز (٦) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (١-٥) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وتوجيه الكرات إلى اماكن محددة في الملعب.

١٠- تمرين يقف اللاعب في مركز (٦) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (١-٥) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال وعليه الاستقبال نحو مركزي ٢-٣.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

- ١١- تمرين تمرکز اللاعب في مركز (٦) واللاعبين الباقين في الملعب الاخر يقومون بالارسالات إلى مركزي (١-٥) وعلى اللاعب التحرك بسرعة إلى احد المركزين وتوقع مكان الارسال قبل قيام اللاعب بالارسال ومن ثم التحرك والانتقال للهجوم.
- ١٢- 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.
- ١٣- يكرر التمرين السابق ولكن يتم تقسيم ملعب المنافس في المنطقة الخلفية الى تسع مربعات و ترقيم تلك المربعات من ٩:١ ويطلب من اللاعب المرسل توجيه الارسال المموج نحو تلك المربعات.
- ١٤- يتم أداء الارسال نحو أحد اللاعبين المتواجدين بمركز ٥-٦، ويطلب من اللاعبين أثناء استقبال الارسال توجيه الكرة نحو منطقة الاعداد في مركز ٢-٣.
- ١٥- يتم تكرار الارسال ولكن على لاعب واحد فقط داخل الملعب ويكون متمركز في مركز ٦ 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.
- ١٦- يقف اللاعب خلف منطقة الارسال مع وجود ثلاثة لاعبين داخل الملعب الاخر ويطلب من اللاعب أثناء سماع الاشارة 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 للتعطية الدفاعيه

ملحق (٣) نموذج لوحدة تدريبية

الهدف التدريبي: تطوير الاداء المهاري  
والتفكير الخططي لمهارة الارسال الساحق  
زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة

الاسبوع: الاول

التاريخ: ٢٠١٩/٩/١٤

الوحدة التدريبية: ١ - ٢ - ٣ - ٤





وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للراحة د.ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل د.ثا	الراحة بين المجاميع د.ثا	المجاميع	الراحة بين التكرارات د.ثا	التكرارات عدد المرات	زمن التمرين	تفاصيل الوحدة التدريبية	زمن القسم	القسم
-	-	-	-	-	-	-	-	-	أعضاء عام خاص	١٥ ٥ ٥ ١٠ ٥	التخصصي
-	٥.٣	١.٣	٤	١	١	٣.٣	٢	٥٢	١-تمارين مهارية وتطبيقات خطية تمرين رقم (١)	٩٠ ٥	الرئيسي
-	٥.٣	١.٣	٤	١	١	٣.٣	٢	٥٢	(٢)		
-	٥.٣	١.٣	٤	١	١	٣.٣	٢	٥٢	(٣)		
-	٥.٣	١.٣	٤	١	١	٣.٣	٢	٥٢	(٤)		
-	٥.٣	١.٣	٤	١	١	٣.٣	٢	٥٢	(٥)		



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الأول

									تمرين رقم (٦)			
	د١	١.٣	د١	د١	د١	ث٣٠	٤	٥١٥	(٧)			
	د١٠	د٠	د٨	د١	د٢	ث٣٠	٢	د٢	(٨)			
	د١٠	د٢	د٨	د١	د٢	ث٣٠	٢	د٢	(٩)			
	د١٠	د٢	د٨	د١	د٢	ث٣٠	٢	د٢	(١٠)			
	٧.٣	د٢	د٦	د١	د٢	ث٣٠	٢	١.٣				
	د٠	١.٣						ث٠				
									تمارين	د٥	الخاتمة	
									تهديئة	د٣		
									استرخاء	د٢		