

## تأثير تمارين الایقاع الحركي في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

ا . د مجاهد حميد رشيد

م . د احمد ولهان حميد

### ملخص البحث باللغة العربية

تبرز اهمية البحث من خلال اعداد تمارين خاصة بالایقاع الحركي ومعرفة تأثيرها في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة . اما مشكلة البحث فقد تركزت ومن خلال متابعة وإطلاع الباحثان وخبرتهما كونهما تدريسيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى لاحظا وجود ضعفا في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة اثناء اللعب وخاصة اللاعب المرسل و المستقبل للإرسال و اللاعب المعد ومكان تواجد كونه وضع كل تركيزه على اللاعب المرسل والكرة معا خلال استقبال الكرة مما يؤثر سلبا على بناء الهجوم الجيد . لذلك اراد الباحثان دراسة هذه الحالة والتعرف على تأثير تمارين خاصة بالایقاع الحركي في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين الایقاع الحركي في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، اما فرض البحث فهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بالكرة الطائرة ، وتضمنت منهجية البحث وإجراءاته الميداني وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة قيد البحث وكانت عينة البحث (١٢) لاعب وهم لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بالكرة الطائرة ، وتناول الباحثان عرض ومناقشة النتائج التي توصلوا اليها ، واستنتج الباحثان ان لتمرينات الایقاع الحركي تأثيرا واضحا في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ويوصي الباحث ضرورة تركيز المدرسين و المدربين وخلال الوحدات التدريبية والتعليمية على التمارين الخاصة بالایقاع الحركي وصولا الى تطوير دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ..

١ - التعريف بالبحث.

١ - ١ المقدمة

ان التطور الحاصل في الميادين العلمية واستخدام التقنيات ووسائل القياس العلمية الحديثة ساعد العديد من الباحثين على وضع الاسس العلمية الصحيحة للنهوض بالواقع المعرفي ووضع البرامج الحديثة لتطوير كافة الميادين ومنها الميدان الرياضي ، اذ ساعدت التكنولوجيا الحديثة على التعرف على كافة المشكلات التي تواجه اللاعبين من الناحية البدنية و الفسلجية والنفسية والمعرفية لكافة الالعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة كونها احدى الالعاب الفرقية التي تمتاز بتعدد مهاراتها وسرعة ادائها وطبيعة قانونها الذي يحتم على اللاعب بعدم الاحتفاظ بالكرة وكذلك وصغر ملعبها جميع هذه العوامل تحتم على اللاعب الانتباه المتواصل الى جميع المتغيرات والسريعة التي تحدث اثناء اللعب وإدراكها واتخاذ القرار السريع والحاسم لتجنب الوقوع بالخطأ وبالتالي تحقيق الفوز ، وتعد تمارينات التوافق الحركي من التمارينات المهمة التي يجب ان يتقنها اللاعب الذي ينتج عنها ادراك المتغيرات السريعة التي تحدث بالمباراة ، اذ يتطلب اداء جميع المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتطويرها وتوزيع الانتباه بين المثيرات الحاصلة باللعب بالانتباه للاعب المنافس والكرة واللعب الزميل لغرض تحديد الاستجابة المناسبة للعب الكرة وتحقيق الهدف الاساسي وهو الفوز بالمباراة .

١. ومن خلال متابعة وإطلاع الباحثان وخبرتهما كونهما تدريسيان في الجامعة لاحظا ضعفا في دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مما يؤثر سلبا على طبيعة اللعب وعدم التطرق لمثل هذه الدراسة لذلك ارتأى الباحثان دراسة هذه الحالة والتعرف على تاثير تمارينات التوافق الحركي في دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

١ - ٣ اهداف البحث :

٢. اعداد تمارينات للتوافق الحركي .

٣. التعرف الى تاثير تمارينات التوافق الحركي في دقة بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .



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 - ٤ فرض البحث:

١. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية لدى عينة البحث.

١ - ٥ مجالات البحث .

١ - ٥ - ١ المجال البشري :

لاعبين منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني .

للمدة من ١ / ٥ / ٢٠١٩ ولغاية ٢٠ / ١ / ٢٠٢٠

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني :

القاعة المغلقة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى .

١ - ٦ تمارين التوافق الحركي : - " وهي حالة توجيه التعليم المهاري بأسلوب مشابه

لحالات اللعب ،والغاية منه تعليم الطالب أداء اللعب والذي يستلزم الجمع بين الوعي والاستيعاب والإدراك للمعرفة الخطئية وتنفيذ المهارة " (١).

٢-١ الدراسات النظرية:

(١)Linda , and others , op cit, p 252

- ٢-١-١ التوافق الحركي:-يعني التوافق الحركي "قدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد" ١، أو هو "قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط". ٢
- ويرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة... وغيرها، ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وإن عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين أو اللاعبين. ٣، وللتوافق الحركي نوعان هما:- ٤
- ١- التوافق العام:- وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة ويعد كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص.
- ٢- التوافق الخاص:- وهو قدرة المتعلم أو اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات. ومن طرائق أو أساليب تطوير التوافق الحركي هي:- ٥
- ١- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب.
  - ٢- أداء المهارات بالطرف العكسي.
  - ٣- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
  - ٤- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
  - ٥- الأداء في ظروف غير طبيعية.
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
- ٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة قيد البحث.



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

٣ - ٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة للعام ٢٠١٩ - ٢٠٢٠

والمسجلين رسمياً وعددهم (١٢) لاعبا.

٣ - ٣ الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث

٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢. الاختبارات والقياس .

٣. شبكة المعلومات (الانترنت)

٣-٣ - ٢ الادوات المستخدمة في البحث :

- ملعب الكرة الطائرة القانوني ( قاعة مغلقة ) .

- شبكة كرة طائرة قانونية .

- كرات طائرة قانونية عدد (١٢) .

- شريط قياس معدني بطول (٢٠) متر .

- مقص

- اشرطة لاصقة ملونة بعرض (٥) سم .

- صافرة عدد (٢) .

-

٣ - ٣ - ٣ الاجهزة المستخدمة في البحث :

١. حاسبة لابتوب hp صيني المنشأ

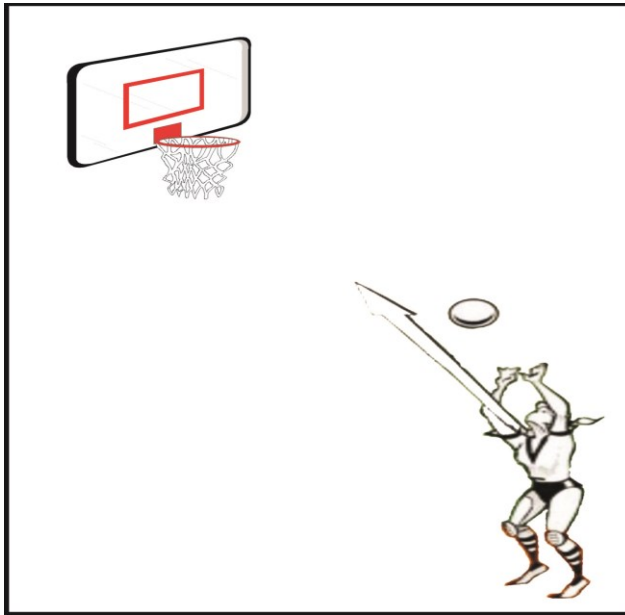
٢. كاميرا نوع (sony) ياباني المنشأ .

٣-٣ - ١ تطبيق تمارينات التوافق الحركي :

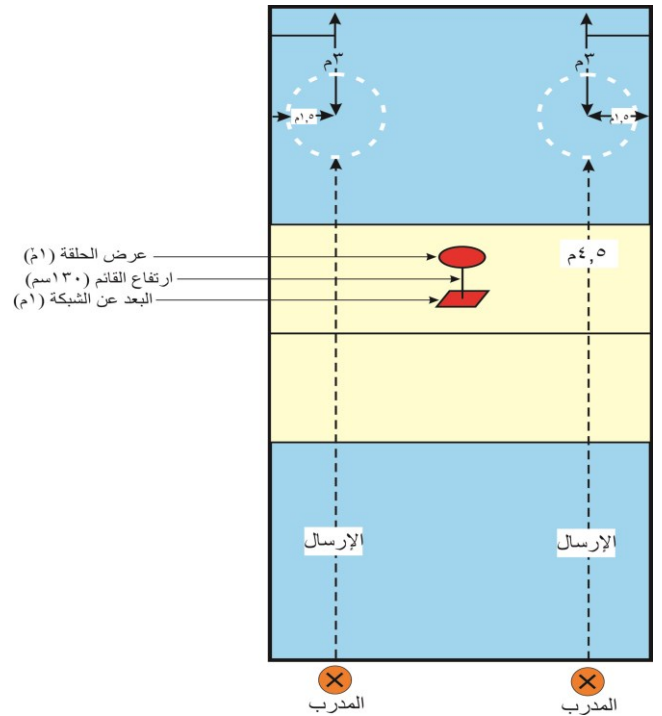
قام الباحثان بعرض تمرينات التوافق الحركي وتوزيعها على الوحدات التدريبية الهادفة إلى تطوير بعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة لدى أفراد العينة وبواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع إذ اعتمد الباحثان مبدأ التدرج في تطبيق التمرينات من السهل إلى الصعب واستمر بإعطائها مواقف منفردة. وقد تم تحديد الفترة المناسبة للمنهج التدريبي والتي تستغرق (١٢) أسبوع وبمعدل (٢) وحدة في الأسبوع، و العدد الكلي (٢٤) وحدة تدريبية .

### ٣-٣-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

- ❖ اختبار مهارة استقبال الارسال .شكل (١)
- ❖ اختبار دقة مهارة الاعداد. شكل (٢)
- ❖ قياس دقة مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والمستقيم. شكل (٣)



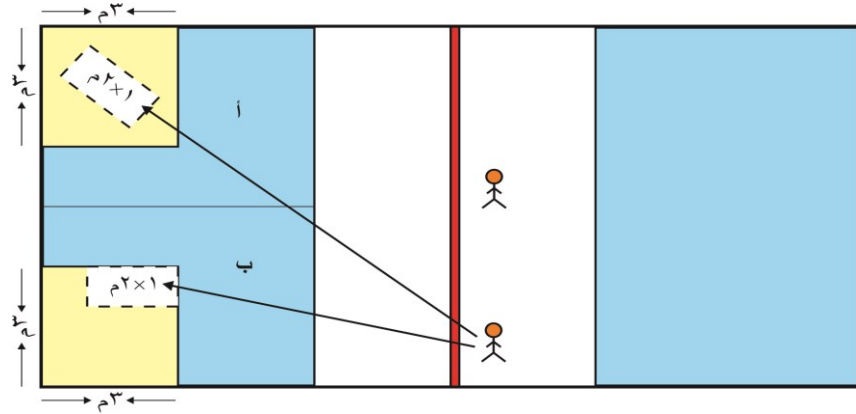
شكل ( ٢ )



شكل ( ١ )

يوضح طريقة أداء اختبار دقة استقبال الإرسال يوضح طريقة أداء اختبار دقة الاعداد من

الأعلى



شكل ( ٣ )

يوضح طريقة أداء اختبار دقة مهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيقية الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات:  
الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المترابطة ، نسبة التطور.

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

بعد ان قام الباحثان بإجراء الاختبارات على عينة البحث تمت معالجة البيانات احصائيا للتعرف على تحقيق الاهداف والتأكد من صحة فرض البحث ، وتم عرض النتائج على شكل جداول احصائية وتحليلها ومناقشتها وتوضيح الاسباب التي ادت اليها ودعمها بالمصادر العلمية

### ٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات عينة البحث ومناقشتها:



جدول (١)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				ع	س	ع	س
١	استقبال الارسال	درجة	12	0.949	2.300	1.135	10.800
٢	الاعداد	درجة		4.216	24.00 0	3.859	50.000
٣	الضرب الساحق	درجة		7.743	35.80 0	7.959	64.300

• من جدول (1) نجد:

ان اقيام الاوساط الحسابية قد اختلفت واتجهت الى مستوى التحسن والزيادة في الاختبار البعدي للمهارات الفنية، ففي مهارة الاستقبال كان مستوى الاختبار القبلي (2.300) اما الاختبار البعدي فكان (10.800)، اما في مهارة الاعداد فقد بلغ مستوى الاختبار القبلي (24.000)، اما الاختبار البعدي فقد بلغ (50.000)، واخيرا مهارة الضرب الساحق فقد بلغ الاختبار القبلي (35.800)، والاختبار البعدي (64.300)، ومن خلال ذلك نلاحظ ان هذه المؤشرات الكمية لهذه القيم كانت افضل بعد اداء التمرينات في الاختبار البعدي وكما مبينة في الجدول اعلاه.



## جدول (2)

فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري (قيمة t) ودلالة الفروق في المهارات الاساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	س- ف	هـ	قيمة (T)		نسبة التغير
						المحسوبة	نسبة الخطأ	
١	استقبال الارسال	درجة	12	8.500	0.373	6.708	0.000	%78.703
٢	الاعداد	درجة		26.000	0.365	16.432	0.000	%52
٣	الضرب الساحق	درجة		28.500	0.619	13.729	0.000	%44.323

• درجة الحرية (11=1-12) بمستوى دلالة (٠.٠٥).

• من جدول (2) نجد:

ان مستوى الفروق لمهارة الاستقبال يساوي (8.500)، بنسبة تغير (78%)، اما في مهارة الاعداد فقد بلغ مستوى الفرق (26.000)، بنسبة تغير (52%)، اما اختبار الضرب الساحق فقد بلغ مستوى الفرق (28.500)، بنسبة تغير (44%)، ويتضح من ذلك ان مستوى الفرق كان الأكبر للضرب الساحق ثم الاعداد وهي الحالة الثانية في اللعب واخيرا الاستقبال ، اما نسب التطور فكانت الاكبر لمهارة استقبال الارسال ثم الضرب الساحق اخيرا الاعداد.

### ٤-٢ مناقشة نتائج الجوانب الحركية:

من الجدولين (١، ٢) ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية يعزوه الباحثان ان لتمرينات التوافق الحركي قد اثرت ايجابيا خصوصا ان لعبة اصبحت من الالعاب السريعة جدا ويجب على اللاعبين التكيف السريع مع حالات اللعب المتغيرة بالسرعة والدقة المعتمدة على القدرات الحركية (التوافق وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة) فمن خلاله يستطيع اللاعب كسب نقاط مباشرة للفريق، مع إحباط المحاولات الخطئية للفريق المنافس، كما أشرت النتائج القدرات لا تؤثر بشكل كبير عندما يكون الإرسال بسيطاً، ولكن عندما ينفذ الإرسال

السرّيع(الْفني) فان اللاعب ويجب ان يمتلك سرعة استجابة حركية عالية اذ يشير(طلحة حسين حسام الدين ١٩٩٧) نقلاً عن أنجلو إلى ان "لا بد لأي لاعب أن يتمتع باستجابة حركية جيدة مصحوبة بتصرف حركي جيد وأن يكون لديه قدرة صدق التوقع والحدس في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير في المواقف المتغيرة في أثناء اللعب". فضلا عن ان التمرينات قد حفزت اللاعبين على التعامل مع حالات اللعب المفروض التعامل معها قدرة مهمة جداً للأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة، فضعف الرشاقة يعني عدم القدرة على التحرك من مكان لآخر بسرعة كبيرة مع عدم إمكانية تطبيق التشكيلات لتمرينات التوافق الحركي، فضلاً عن عدم القدرة على الوصول إلى المكان المتوقع لسقوط الكرة اذ يؤكد (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) نقلاً عن هارة "ان الرشاقة هي قابلية الفرد في السيطرة على التوافقات اللحظية وقابليات التحكم السريع للحركات الرياضية وتطبيق الأداء الحركي بشكل محدد ومناسب على وفق متطلبات التغيير السريع والمجدي". وان جمال أداء لاعبي الكرة الطائرة يتوقف على ما يتمتعون به من الرشاقة. ان التكرار الكثير والتداول بين اللاعبين وتغير عددهم في كل فريق قد اثر على الاستجابة الحركية خصوصا عند اداء الاستقبال من الارسلات السريعة الساحقة الذي ميز بعض من عينة البحث وخلق صعوبات في دقة الاداء وتقبل الاستقبال في كافة الظروف ويرى الباحثان ان الاداء الضعيف في هذه القدرة لا يستطيع التصدي للإرسالات المتنوعة وغير قادر على التكيف والتحول السريع كما سيقوم به المنافس، فاللاعب الجيد في الاستقبال هو الذي يتابع مسار الكرة وسرعتها واتجاهها لحظة خروجها من يد المرسل لكي يستطيع اختيار الاستجابة المناسبة المتساوية مع قوة وسرعة الإرسال.

ويتفق ما اشار اليه(عصام عبد الخالق ٢٠٠٧) إلى "أن سرعة الاستجابة الحركية تعد من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تتفاوت بدرجات الحاجة اليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية. وتظهر أهميتها في كثير من السباقات التي تتميز بمواقف الهجوم الخاطف والتغير السريع لظروف المنافسة".

من الجدولين (١، ٢) يتبين ان هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية يعزوه الباحثان الى ان تمرينات التوافق الحركي قد اثرت ايجابيا نتيجة استخدام الحالات المتنوعة والتي زادت من كفاءة اللاعبين في كيفية توجيه الكرة إلى مناطق الدقة، إذ ان شدة المواقف في حالات متغيرة أو في مساحات صغيرة تجعل توجيه الكرة ارادياً في مناطق معنية وهذا يتطلب عمل مشترك ما بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي، وتأقلم العضلات وفقاً لطبيعة أداء المهارة وظروفها، وهذا ما يتفق مع رأي (محمد حسانيين، ١٩٩٥) و (محمد عادل رشدي، ١٩٧٦) والذي ينص على أن "الدقة ترتبط بكفاية الجهازين العضلي والعصبي وكذلك سلامة الحواس وخاصة النظر والسمع، إذ يتطلب أن يكون نقل المعلومات إلى الدماغ عن طريق الحواس دقيقاً، وأن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه وأن تكون العضلات مدربة كي تقوم بالعمل المطلوب وفقاً لظروف اللعب"

ان كثرة تداول الكرة بمساحات معينة من الساحة تفرض على اللاعب المستقبل للكرة من عدة متغيرات على ان تصل الكرة للاعب او أي مركز ومنها يترتب على لاعب الحالة الثانية مهما كان تخصصه في اللعب ان يجيد التمرير (الاعداد) بإتقان ودقة عالية وعمل هجوم او تكتيك معين، وهذا ما عمل عليه الباحثان في الدراسة الحالية. وهذا يتفق مع (حسين سبهان، وطارق حسن، ٢٠١١) "أن اللاعب المعد الماهر هو الذي يستطيع بقدراته ومهاراته أن يستجيب إلى تلك المواقف التي تستلزم السرعة، والرشاقة، والتوافق، والذكاء، والأداء المهاري الصحيح لتنفيذ الهجوم، وأن يبحث عن الطرق التي تعزز من تفوق الفريق والفوز بالمباراة باستخدام كل الفرص المتاحة له من خلال استثمار جميع إمكانيات لاعبين وبمختلف مستوياتهم في الوقت والمكان المناسب والتصرف بذكاء وفطنة في المواقف الحرجة التي يمر بها الفريق في أثناء مجرى المباراة وفي النقاط الحاسمة والمباريات المهمة".

وان طبيعة تمرينات التوافق الحركي التي جعلت العينة أن يطبقوا التمرينات بالشكل السليم والمتدرج وإرجاء بعض الصعوبات في المواقف مما زاد التطبيق؛ لانها جعلت التمارين أو المهارات المتداولة والفنية قريبة جداً من حالات اللعب بالاعتماد على طبيعة الاعداد وتعويد

اللاعب على استخدام انواع متعددة من الهجوم وما يتناسب مع طبيعة الموقف دون الاعتماد فقط على الاعداد الجيد لعمل الهجوم، وهذا ما أشار اليه (طلحة حسام الدين وآخرون، ١٩٩٧) بأن "يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة ان افضل طريقة لتنمية الاداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها".

ويرى الباحثان أن الكرة الطائرة الحديثة تتطلب اتقان كافة اللاعبين الدقة في أداء مهارة الاعداد من الأعلى، فضلاً عن القدرات الحركية وذلك نتيجة لظهور التشكيلات المتقدمة في الهجوم والدفاع والسرعة العالية للكرات المرسله او المنفذة بالضرب الساحق وإذا ما وضعنا اللاعبين المعدين و الليبرو جانباً فإننا يجب ان نحصل على لاعبين مهاجمين يجيدون مهارة التمير (الاعداد) من الأعلى لكي يتسنى مشاركة المعدين في الكرات التي لا يستطيع فيها المعد الوصول اليها في الوقت المناسب لكي لا تضع جهود الفريق عندما لا يكون التمير ناجحاً بما فيه الكفاية، فالأعداد "هو أداء فني موجه، الغرض منه ابتكار هجوم مثالي، وطبقاً لهذا الموضوع تؤدي المهارة من مواقع وأوضاع متنوعة للجسم".

لذا فان مهارة التمير تحتاج إلى التوافق للتحكم في الكرات السهلة والصعبة والقدرة على ايصال الكرة إلى المكان المناسب لأداء ضربة ساحقة ناجحة.

#### ١-٥ الاستنتاجات:-

١. ان لتميرينات التوافق الحركي تأثيرا ايجابيا واضحا تطوير مهارات (استقبال الارسال . الاعداد . الضرب الساحق)
٢. إنَّ من المواصفات التي يجب أن يمتاز بها لاعب الكرة الطائرة هي القدرة على الانتباه الى جميع المتغيرات التي تحدث في اللعب والقدرة على التعامل معها بدقة
٣. ان القياس في المختبر يعد من افضل وأدق القياسات الموضوعية في المجال الرياضي

#### ٥ - ٢ التوصيات

١. اعتماد تمرينات التوافق الحركي المعدة من قبل المدربين في الوحدات التدريبية
٢. ضرورة تركيز المدربين وخلال الوحدات التدريبية على الانتباه وتطويره وصولا الى الانتباه لأكثر من متغير في وقت واحد .
٣. اجراء بحوث مشابهة على مهارات اخرى مثل مهارة الارسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب.
٤. اجراء بحوث مشابهة على العاب اخرى مثل كرة السلة وكرة اليد .

#### ٤ - الخاتمة :

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثان الاتي:-

ان اسنخدام تمرينات التوافق الحركي كان لها الأثر الايجابي في تطوير بعض الجوانب الحركية والمهارية الفنية بالكرة الطائرة لد أفراد العينة ، وتنظيم العمل والسيطرة على مكونات الوحدة التدريبية من خلال استخدام تمرينات التوافق الحركي يؤدي إلى تطور الرشاقة والتوافق والاستجابة والأداء المهاري ( استقبال الارسال والاعداد والضرب الساحق لدى منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة.

#### المصادر والمراجع العلمية

- احمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه: (الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٨٨)
- أمر الله البساطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الإسكندرية ، مسلة المعارف، ١٩٨٨ )
- إيمان فؤاد هاشم؛ استخدام مواقف اللعب وتأثيرها في تطوير تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية لكرة السلة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٩).
- حسن حياوي (وآخرون)؛ مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة ط٢ (عمان، دار الأوائل للنشر والتوزيع، ١٩٨٧)
- حسين سبهان وطارق حسن رزوقي؛ المهارات والخطط الدفاعية والهجومية، ط١: (مطبعة الكلمة الطيبة، 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

- طة إسماعيل وآخرون ؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق : ( القاهرة، دار الفكر العربي  
( ١٩٨٩،
- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية للتدريب: (مدينة نصر، مطابع أمون،  
(١٩٩٧
- طلحة حسين حسام الدين؛ الميكانيكية الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط١: (القاهرة،  
دار الفكر العربي (١٩٩٧)
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط١٢: (القاهرة، منشأة  
المعارف، (٢٠٠٥)
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة: (عمان، دار الفكر  
العربي، (١٩٩٨)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان باختبارات الأداء الحركي، ط١: (القاهرة،  
دار الفكر العربي، (١٩٨٨)
- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٣: (القاهرة،  
دار الفكر العربي، (١٩٩٥)
- محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس  
والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي) ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،  
(١٩٩٧)
- محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس  
والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي) ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،  
(١٩٩٧)
- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس  
والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي) ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،  
(١٩٩٧)



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

- محمد عادل رشدي؛ اسس التدريب الرياضي: (ليبيا، الشركة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، ١٩٧٦)
  - محمد أيبب ومحمد منير؛ البحث التربوي - أصوله - مناهجه: (القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٣)
  - موفق المولى؛ الاساليب الحديثة في التدريب كرة القدم: (. الأردن ، دار الفكر العربي للطباعة والنش ، 2000)
  - نعيمة زيدان خلف؛ التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٩)..
  - Autoren w.w swesdin w.w konoplew u .A.Ausdauerent - wicklunq. Sportverlaqberlin- to teaching qu e 1974
  - Gentile A .m warding model of skill acgquisition with aptication to st 1972 .
  - Larry Kich; Demands and terminology of setting: (volley tech fivb, No. 4, 1990).
  - Mc cloy.c. and Young, N.D. (1954): Tests and measurements in physical Education, Application – century- crofts inc. publishers New – York
- Tadeuszlatowski(1981):Tedriaimetodykasporta,sporti Turystyka,warazawa.