

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب

رسالة قدمها
باسم حسن غازي

الى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
وهو جزء من متطلبات دراسة الماجستير للعام الدراسي ٢٠٠٣-٢٠٠٤ م

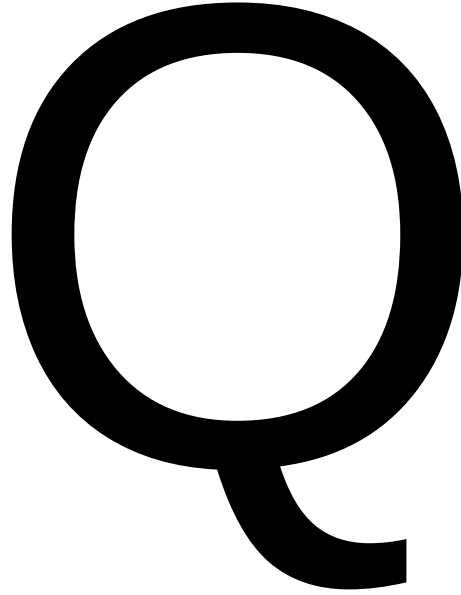
بإشراف

أ.م.د. ناهدة عبد زيد الدليمي

أ.م.د. رائد فائق الحديثي

٢٠٠٥ م

١٤٢٦ هـ



اقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ
الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ مِمْ عَلَّمَ
الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

صدق الله العلي العظيم
(سورة العلق، الآية ١-٥)

إقرار المشرفين

نشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة :

(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال
الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب) .

التي قدمها طالب الماجستير (باسم حسن غازي) قد تمت تحت إشرافنا في كلية
التربية الرياضية / جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات نيل ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

أ.م.د. ناهدة عبد زيد الدليمي
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

التوقيع

أ.م.د. رائد فائق الحديثي
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

إقرار المقوم اللغوي

أشهد اني قرأت هذه الرسالة الموسومة :

(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال

الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب) .

التي قدمها طالب الماجستير (باسم حسن غازي) وقد رُجعت من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

د.حيدر كريم السويدي
كلية التربية / جامعة بابل
قسم اللغة العربية

إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد إننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة :
(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارتي الإرسال
الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب)
وقد ناقشنا الطالب (باسم حسن غازي) في محتوياتها وفيما له علاقة فيها وإنها جديرة
بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية الرياضية بتقدير () .

التوقيع	التوقيع	التوقيع
ا.د. محمود داود	ا.د. ثريا نجم	ا.م.د. بسام سامي داود
رئيساً	عضواً	الريبي
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد	كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

صادق عليها مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل بجلسته المنعقدة
بتاريخ / / ٢٠٠٥ م

ا.د. بيان علي عبد علي
عميد كلية التربية الرياضية
/ / ٢٠٠٥ م

ا.م.د. بسام سامي
معاون العميد العلمي
/ / ٢٠٠٥ م

الإهداء

الى من هدايني الى طريق العلم ويسره
الله ﷻ

الى مخرج البشرية من الظلمات الى النور
الرسول الأعظم محمد (صلى الله عليه وعلى آله وسلم)
الى سيد الأوصياء وإمام العلم والبلاغة
الإمام علي (عليه السلام)

الى أهل بيت الرحمة والنبوة ومعدن العلم وموضع الرسالة (عليهم السلام)
الى كل من ضحى بنفسه في سبيل الله تعالى والوطن
الى والدي الفاضل رحمه الله وأسكنه فسيح جناته
الى الى والدتي الحنونة جعلها ذخراً بدعواتها
الى الى سندي في الحياة أخوتي وأخواتي
الى زوجتي الغالية مع كل وفائي
الى أطفالي وثمره فؤادي نور – مؤمل
الى كل الأصدقاء
الى كل من ساهم وقدم لي العون تقديراً واحتراماً

أهدي جهدي المتواضع

الباحث

الشكر والتقدير

بعد الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على حسن توفيقه وإكرامه لنا وهدايتنا وتسديد خطانا في طريق العلم والمعرفة والنجاح على الرغم من الصعوبات والعقبات التي اعترضت طريقنا في الدراسة وإعداد البحث التي ذللها لنا بفضل وسعة رحمته ، فالحمد لله أولاً وآخر والصلاة والسلام على خير خلقه محمد رسول الهدى والرحمة ومخرج البشرية من الظلمات الى النور نور الهداية والعلم وعلى آله الطاهرين الأخيار وعلى صحبه وسلم.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى عمادة كلية التربية الرياضية هذه الكلية العزيزة التي نهلت العلم فيها وإلى السادة رؤساء لجنة الدراسات العليا أثناء فترة الدراسة لتقديمهم التسهيلات لإكمال هذه الرسالة وأتقدم بالشكر والتقدير والامتنان للدكتور راند فانق والدكتورة ناهدة عبد زيد المشرفين على هذه الرسالة والذين لم يبخلوا علي من علمهم الوفير وتوجيهاتهم القيمة فكانوا نعم العون والسند . وأشكر الدكتورة ناهدة عبد زيد على متابعة عملي في كل خطوة أخطتها والجهود الكبيرة التي بذلتها والمصادر العلمية التي وفرتها لتهيئة وإعداد البحث .

وأشكر أعضاء لجنة المناقشة والتقويم لتقويمهم الرسالة علمياً ، و يتقدم الباحث بالشكر الى جميع الأساتذة الذين رفدونا بعلمهم أثناء مرحلة الدراسة الماجستير وهم الدكتور محمد الياسري والدكتور مازن عبد الهادي والدكتور محمود الربيعي والدكتور ياسين علوان والدكتور علي يوسف والدكتور ظافر هاشم والدكتور بسام سامي والدكتور محمود العكلي والأستاذ رعد عبد عون.

وأشكر السادة أعضاء الحلقة الدراسية (السمنار) وهم الدكتور محمود الشاطي والدكتور عادل تركي والدكتور حسين مردان والدكتور عامر سعيد والدكتورة ناهدة عبد زيد وأشكر السادة رئيس وأعضاء لجنة الدراسات العليا في الكلية و العاملين في مكتبة الكلية في جامعة بابل .

ويتقدم الباحث بالشكر الى الدكتور حيدر كريم السويدي من كلية التربية لتقويمه الرسالة لغوياً و يشكر الباحث الدكتور عامر جبار والدكتور عقيل الكاتب والدكتور أحمد ناجي والدكتور رياض خليل والدكتورة أسماء حكمت لتعاونهم معي وإبداء ملاحظاتهم القيمة .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى رئاسة جامعة الكوفة متمثلة برئيسها الدكتور حسن الحكيم وإلى عمادة كلية الإدارة والاقتصاد متمثلة بعميدها السابق الدكتور صادق علي طعان وعميدها الحالي الدكتور مازن عيسى الشيخ راضي وإلى أساتذتها وموظفيها وخاصة الست ولاء عبد الله وإلى السادة رئيس وأعضاء الوحدة الرياضية في جامعة الكوفة والسادة أعضاء الهيئة التدريسية لقسم التربية الرياضية في كلية التربية للبنات في جامعة الكوفة وهم الدكتور عبد الجبار شنين والدكتور محمد ناجي والمدرس المساعد محمد جاسم والمدرس المساعد محمد ياسر لما قدموا من نصائح ومساعدة .

و يتقدم الباحث بالشكر الى عمادة المعهد التقني في الكوفة متمثلة بعميدها الدكتور شاكر شناوة والسيد حميد شمخي مدرب الألعاب الرياضية لما قدموا لي من تسهيلات في استخدام القاعة الرياضية المغلقة في المعهد .

و يشكر الباحث السيد أحمد مهدي مدرب الكرة الطائرة في المركز التدريبي للشباب للكرة الطائرة في محافظة النجف والى جميع لاعبيه لما قدموا من مساعدة لانجاح البحث وحضورهم المتواصل بالرغم من المخاطر والحوادث التي واجهوها .
و يتقدم الباحث بالشكر الى الأهل والأصدقاء والزملاء في الدراسة .

وختاماً أرجو من الله عز وجل أن يوفق الجميع والله ولي التوفيق

الباحث

The Influence of Suggested Training Programme by Using Aids to Develop The Skills of Spike and Attack Serve In Volleyball for Youth

***Athesis submitted by
Basim Hasan Ghazi***

**To the council of physical education college of the University
of Babylon In partial fulfillment for the Requirements for
the degree of master in Physical education**

Supervised by

ASS. Prof. Dr. Nahida AbdZeed

ASS. Prof. Dr Raed Faiq

٢٠٠٥ A.D

١٤٢٦ M.D

Abstract

The Influence of Suggested Training Programme by Using Aids to Develop The Skills of Spike and Attack Serve in Volleyball for Youth

Spike and attack serve are two important skills in Volleyball especially in changing and ending matches. Thus , comes the importance of developing these skills via aids and programmes to make the best of the skills.

The research aimed at:

- ١- Designing a training programme by using suggested aids to develop the accuracy and performance of spike and attack serve in volleyball.
- ٢- Finding out the influence of the suggested training programme by using aids to developed the accuracy and performance of spike attack serve in volleyball.
- ٣- Identifying the differences between the experimental and standard groups in the accuracy and performance of spike attack serve in volleyball.

The research hypothesized :

- ١- There are differences that have statistical significance in the preand post-programme tests for both experimental and standard groups and for the the benefit of the standard group.
- ٢- There are differences that have statistical significance for the experimental group after applying the programme in learning these skills.

The programme was applied on the players of the training Center in Najaf province for volleyball under the age of ١٦ – ١٨ years in the period between ١٩/٦/٢٠٠٤ and ١١/٨/٢٠٠٤. The training Took place in the Auditorium of the technical Institute , Kufa.

The Conclusion out the finding of the study and provides some Recommendation .

ملخص الرسالة

(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب)

الباحث
باسم حسن غازي

المشرف
أ.م.د. ناهدة عبد زيد

المشرف
أ.م.د. رائد فائق الحديثي

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

-التعريف بالبحث:

وشمل المقدمة وأهمية البحث، إذ تركزت على أهمية مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة ولما لهما من دور في حسم نتائج المباريات و تناولت أهمية استخدام الوسائل المساعدة وما لها من تأثير فعال في التدريب والإفادة منها في تطوير هاتين المهارتين .

- أهداف البحث:

- ١-إعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٢-التعرف على تأثير المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة في الاختبارات البعدية .

- فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
- ٢-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

- مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :لاعبو المركز التدريبي لمحافظة النجف بالكرة الطائرة بأعمار (١٦-١٨) سنة وعددهم (٢٠) لاعب .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : من ٢٠٠٤/٦/١٩ ولغاية ٢٠٠٤/٨/١١ م
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة في المعهد التقني / الكوفة

- الدراسات النظرية والمشابهة :

أستعين بالعديد من المصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع البحث وتم التطرق الى موضوعات متخصصة في لعبة الكرة الطائرة ومهاراتها وبالأخص مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق كما تم التطرق الى الوسائل المساعدة وأهميتها والهدف منها بالإضافة الى التطرق للدراسات المشابهة لموضوع البحث.

- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

احتوى هذا الباب على منهج البحث حيث تم اعتماد المنهج التجريبي ،لملاءمته لمشكلة البحث كما تم التطرق فيه الى عينة البحث والأدوات المستخدمة وكذلك التجربة الاستطلاعية والمناهج التدريبية والاختبارات القبليّة والبعديّة والوسائل الإحصائية.

حيث تكونت عينة البحث من (٢٠) لاعبا من لاعبي المركز التدريبي فئة الشباب في محافظة النجف وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تدربت المجموعة التجريبية بمنهج موضوع من قبل الباحث استخدم فيه الوسائل المساعدة في التدريب أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت نفس المنهج بدون استخدام الوسائل المساعدة.

وتكون المنهج التدريبي من (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع ، كما استخدم الباحث وسائل إحصائية مختلفة لمعالجة النتائج كان أبرزها اختبار (t.test) لقياس تكافؤ مجموعتي البحث وقياس الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة والفروق المعنوية بين المجموعتين .

الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات:

١. إن المنهج الموضوع أدى الى تطور مستوى مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة لكونه تضمن استخدام الوسائل المساعدة في التدريب.
٢. الوسائل المساعدة ساعدت اللاعبين التي تكون استجاباتهم بطيئة في اوجه القصور في نسب تطورهم افضل من الذين لم يستخدموا الوسائل المساعدة .
٣. هناك تأثير إيجابي للوسائل المساعدة في تنقية وتهذيب الأداء الفني لكونها توفر المجال للاعب لتصحيح الأداء والابتعاد عن الأخطاء.
٤. المساعدة على ضبط الخطوات التقريبية ومسافة الأداء والزمن المستغرق للأداء .
٥. ساعدت الوسائل المساعدة اللاعب على زيادة الدقة من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .
٦. الوسائل المساعدة زادت من فاعلية الوحدة التدريبية .
٧. يمكن الاستفادة من الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.في تعلم أو تطور مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
٨. استخدام الوسائل المساعدة من السهل الى الأصعب شيء ضروري في تقدم مستوى اللاعبين وتفاعلهم واندفاعهم للتدريب .

٢-٥ التوصيات

١. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في المناهج التدريبية من المدربين لتطوير الأداء المهاري بالكرة الطائرة.
٢. الاعتماد على الوسائل المساعدة في تعلم أو تطور الأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
٣. استخدام الوسائل المساعدة بالتدرج من السهل الى الأصعب تأكيداً على عدم تأثر المسارات الحركية الخاصة بأداء المهارات وتجنباً لحدوث الأخطاء الفنية في أدائها .
٤. ضرورة توفير الوسائل المساعدة في القاعات المغلقة لسهولة صنعها ورخص تكاليفها .
٥. إجراء بحوث لإيجاد وسائل مساعدة جديدة لتطوير مهارات حركية أخرى في لعبة الكرة الطائرة وخاصة اللاعبين الشباب والناشئين .
٦. التنوع في استخدام الوسائل المساعدة لزيادة الرغبة والاندفاع للتدريب .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	إقرار المشرف	
د	إقرار المقوم اللغوي	
هـ	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
و	الإهداء	
ز-ح	الشكر والتقدير	
ط-ل	ملخص الرسالة	
م-س	الفهرست	
ع-ف	قائمة الجداول	
ص-ق	قائمة الأشكال	
ر	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
٢	التعريف بالبحث	١
٢	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٣	مشكلة البحث	٢-١
٣	أهداف البحث	٣-١
٤	فروض البحث	٤-١
٤	مجالات البحث	٥-١
الباب الثاني		
٦	الدراسات النظرية والمثابرة	٢-
٦	الدراسات النظرية	١-٢
٦	الكرة الطائرة	١-١-٢
٧	المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة	١-١-١-٢
٧	مهارة الإرسال	٢-١-١-٢

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	ت
--------	---------	---

٩	مهارة الإرسال الساحق	٣-١-٢
١٣	مهارة الضرب الساحق	٤-١-٢
١٩	الوسائل المساعدة	٢-١-٢
٢٢	الدراسات المشابهة	٢-٢
٢٢	دراسة رياض عبد الجبار	
٢٣	دراسة علي محمد عبد الرزاق	
الباب الثالث		
٢٦	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٢٦	منهج البحث	١-٣
٢٦	عينة البحث	٢-٣
٢٦	تجانس وتكافؤ العينة	٣-٣
٢٦	تجانس العينة	١-٣-٣
٢٨	تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية	٢-٣-٣
٢٩	الوسائل والأدوات الأجهزة المستخدمة	٤-٣
٣٠	الوسائل المساعدة المستخدمة	٥-٣
٣٦	اختيار الاختبارات	٦-٣
٣٨	الأسس العلمية للاختبارات	٧-٣
٣٩	التجربة الاستطلاعية	٨-٣
٤٠	الاختبارات المستخدمة	٩-٣
٤٤	إجراءات البحث الميدانية	١٠-٣
٤٥	الوسائل الإحصائية	١١-٣
الباب الرابع		
٤٨	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤-
٤٨	عرض نتائج اختبارات (t.test) لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها	١-٤
٤٨	عرض نتائج اختبارات الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها	١-١-٤
٥٠	عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها	٢-١-٤

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	ت
٥٢	عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة البعدية لمهارة الإرسال الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	٣-١-٤
٥٤	قياس مقدار التطور والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	٤-١-٤
٥٦	مناقشة نتائج اختبارات مهارة الإرسال الساق	٥-١-٤
٥٧	عرض نتائج اختبارات (T.test) لمهارة الضرب الساق وتحليلها	٢-٤
٥٧	عرض نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساق وتحليلها	١-٢-٤
٥٩	عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة الضرب الساق وتحليلها	٢-٢-٤
٦١	عرض نتائج اختبار الأداء الفني واختبار الدقة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	٣-٢-٤
٦٣	قياس مقدار التطور والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها	٤-٢-٤
٦٥	مناقشة نتائج اختبارات مهارة الضرب الساق	٥-٢-٤
الباب الخامس		
٦٧	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
٦٧	الاستنتاجات	١-٥
٦٨	التوصيات	٢-٥
	المصادر العربية والأجنبية	
٧٠	المصادر العربية	
٧٣	المصادر الأجنبية	
٧٤	الملاحق	
A-B	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٢٧	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لعينة البحث	١
٢٨	يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية	٢
٣٧	يوضح النسب المئوية لترشيح الاختبار الخاص بدقة مهارتي الإرسال الساق والضرب الساق بالكرة الطائرة	٣
٣٩	يوضح معاملات الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال الساق والضرب الساق بالكرة الطائرة	٤
٤٨	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الدقة لمهارة الإرسال الساق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٥
٥٠	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦
٥٢	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبار الأداء الفني واختبار الدقة لمهارة الإرسال الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٧
٥٤	يوضح نتائج مقدار التطور والنسب المئوية للتطور لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة	٨
٥٧	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساق للمجموعتين التجريبية والضابطة	٩

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٩	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساق للمجموعتين التجريبية والضابط	١٠
	يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t)	

٦١	للاختبارات البعدية لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة	١١
٦٣	يوضح نتائج مقدار التطور والنسب المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٢

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٢	يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق	١
١٦	يوضح الخطوات التقريبية	٢
١٦	يوضح مرحلة الارتقاء	٣
١٧	يوضح مرحلة الضرب	٤
١٨	يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق	٥
٣٠	يوضح حامل البالونات ذي الذراعين	٦
٣١	يوضح البالونات المعلقة	٧
٣٢	يوضح ماسك الكرة الثابت	٨
٣٣	يوضح ماسك الكرة المتحرك	٩
٣٣	يوضح الجدار الصلب	١٠
٣٣	يوضح القطع الملونة المعلقة	١١
٣٤	يوضح الحاجز الخشبي	١٢

١٣	يوضح القطع الملونة الأرضية	٣٥
١٤	يوضح الأشرطة المطاطية	٣٥
١٥	يوضح اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق	٤٠
١٦	يوضح اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق	٤١
١٧	يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة	٤٢
١٨	يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	٤٣
١٩	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الإرسال الساحق	٤٩
٢٠	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الدقة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الإرسال الساحق	٥١

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
٢١	يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق	٥٣
٢٢	يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق	٥٣
٢٣	يوضح مقدار النسب المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٥
٢٤	يوضح مقدار النسب المئوية للتطور لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٥
٢٥	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٨
٢٦	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٠
٢٧	يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق	٦٢
٢٨	يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق	٦٢
٢٩	يوضح مقدار النسب المئوية للتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٤

ق

٣٠	يوضح مقدار النسب المئوية للتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٤
----	--	----

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملاحق
٧٥	استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق	١
٧٦	استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق	٢
٧٧	استمارة تقويم اختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق	٣
٧٨	استمارة تقويم اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق	٤
٧٩	استمارة استنباه موزعة على الخبراء لاختبار الاختبار المناسب	٥
٨٦	يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض اختبار الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق عليهم	٦
٨٧	نموذج مختار لوحدة تدريبية باستخدام الوسائل المساعدة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق	٧

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن خطوات النجاح في الفعاليات والأنشطة الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول الى افضل الإنجازات. ولعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مهاراتها وكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقاناً وأكثر ثباتاً عند أداء المهارات .

ومن هذه المهارات مهارة الإرسال الساحق فهي أيضاً من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي وتعدّ السلاح الهجومي الأول في الكرة الطائرة الحديثة لما لها من تأثير على تشكيلات الفريق

المنافس الدفاعية للحيلولة دون وصول الكرة الى اللاعب المعد بصورة سهلة وبالتالي تكون قد أثرت على خطته الهجومية وتسهيل مهمة حائط الصد لرد وصد الكرات القادمة من الفريق المنافس أو الحصول على نقطة مباشرة .

ويجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة بل أن يؤدي بطريقة جيدة و دقيقة لكي يتمكنوا من إحراز النقاط من خلاله .

أما مهارة الضرب الساحق ، وهي العنصر الفعال والأكثر أهمية للحصول على النقاط من بقية المهارات إضافة الى ذلك فهي تضيف عنصري المتعة والإثارة للمشاهدين وتزيد من حماس المباراة فضلاً عن كونها تعمل على زيادة تفوق الفرق المتنافسة في المباراة وخاصة إذا ما كان الفريق يتقنها بأفضل صورة وهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدريبات جادة ومستمرة لإتقان أدائها.

ونظراً لأهمية المهارتين المذكورتين ولأجل استخدام الأسلوب التدريبي الأمثل في تدريبات الكرة الطائرة ارتأى الباحث الى فكرة استخدام الوسائل المساعدة في الوحدات التدريبية لتطوير هاتين المهارتين للاعبين الشباب والتي يعتقد بان هذه الوسائل سوف تعطي نتائج جيدة والوصول الى الأداء المهاري الصحيح وتجنب الأخطاء الفنية واختصار الوقت. لأن اللاعب الشاب يجد صعوبات فنية في التطور المهاري لحدوث أخطاء متعلمة سابقا في الأداء المهاري وخاصة فيما يتعلق بالتوقيت غير المناسب للكرة وعدم استقرار الكرة في مكان محدد عند الإعداد مما يزيد من الحركات الزائدة .

٣-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث الميدانية للكرة الطائرة كونه لاعبا ومدربا ومدرسا ومن خلال مشاهدته مباريات الأندية و الجامعات العراقية بصورة عامة ومباريات الشباب بصورة خاصة لاحظ وجود ضعف في الأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال الساحق و الضرب الساحق نتيجة قلة اهتمام المدربين باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير العملية التدريبية وخاصة للاعبين فئة الشباب مما حدا بالباحث بتوجيه اهتمامه بها في العملية والتدريبية لاعتقاده بأنها ستاتي بنتائج إيجابية لتطوير وإتقان المهارات الأساس في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد .

٣-١ أهداف البحث

- ١-إعداد منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
- ٢-التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح باستخدام الوسائل المساعدة في مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٣-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة في الاختبارات البعيدة .

٤-١ فروض البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعدية .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل المساعدة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :لاعبو المركز التدريبي للشباب في محافظة النجف بالكرة الطائرة بأعمار (١٦-١٨) سنة وعددهم (٢٠) لاعب.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : من ٢٠٠٤/٦/١٩ لغاية ٢٠٠٤/٨/١١ م
- ١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة في المعهد التقني / الكوفة

الباب الثاني

- ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
- ٢-١ الدراسات النظرية
- ٢-١-١ الكرة الطائرة
- ٢-١-١-٢ المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة
- ٢-١-١-٢ مهارة الإرسال
- ٢-١-١-٢ مهارة الإرسال الساحق
- ٢-١-١-٢ مهارة الضرب الساحق
- ٢-١-٢ الوسائل المساعدة
- ٢-٢ الدراسات المشابهة

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ الكرة الطائرة

"الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يمكن أن تمارس في الصالات المغلقة أو الشواطئ وهي لعبة رفيعة المستوى وهذا يجعلها في مصاف رياضات المستوى العالي التي تجذب اللاعبين لممارستها والمشاهدين للاستمتاع بمشاهدتها لأنها لعبة مثيرة وسريعة وتعد في الوقت الحاضر من الألعاب الرياضية الشعبية والهامة في العالم، لما تمتاز به هذه اللعبة من أساسيات مهارية وبدنية جذابة، إضافة إلى كونها لعبة مشوقة وغير مكلفة ماديا وعدم حدوث الاحتكاك مع المنافس.^(١)

(١) حسن الحيارى وآخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط ١ ، أربد : دار الأمل للنشر ، ١٩٨٧ م ، ص ٥ .

وتستهيوي الكرة الطائرة جميع المراحل العمرية إذ يجدون في ممارستها نشاطاً يتناسب مع حالاتهم وقدراتهم المحدودة .

"والكرة الطائرة من الألعاب التي تصلح لكلا الجنسين . ويمكن أن تمارس لاستثمار أوقات الفراغ والاستجمام ومن خصائصها أنها أقل اللعاب تكلفةً ويعتبر ملعبها أصغر من باقي الألعاب الجماعية وليس لها وقت محدد ولا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين" (١).

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازيه العصبي والعقلي ويعرف كيف يحل مواقف اللعب . "كما تعتبر الكرة الطائرة رياضة للتعليم البدني لأنها تنمي الروح التنافسية والصفة الإيجابية لتحسن البدني كما أنها تتطلب مستوى عالي من اللياقة للاعب والتدريب لأن الكرة الطائرة تحسن القدرات البدنية مثل الرشاقة والسرعة والمرونة والقوة والقدرة على التحمل" (٢) ، وبما إن الكثير من الألعاب الرياضية المختلفة تطورت مناهجها التدريبية باستخدام الوسائل المساعدة في تعلم وتطوير المهارات الرياضية المختلفة ، "والكرة الطائرة إحدى هذه الألعاب التي أخذ المدربون والأخصائيون فيها يبدون اهتماماً واضحاً بالوسائل المساعدة في التدريب لرفع مستوى اللاعب التكتيكي والتكتيكي" (٣) كما تسد من جوانب القصور في التدريب وتقدم إجراءات عديدة للتدريب الجذاب . "إذ تلعب الوسائل المساعدة دوراً هاماً في تمكين المدرب من تنفيذ الخطة التدريبية" (٤).

٢-١-١-١ المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

وتتكون لعبة الكرة الطائرة من عدة مهارات وهي : (٥)

١. الإرسال
٢. استقبال الإرسال
٣. الإعداد
٤. الضرب الساحق
٥. حائط الصد
٦. الدفاع عن الملعب

٢-١-١-٢ مهارة الإرسال

وهي إحدى المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن من الملعب ويمكن ضرب الكرة باليد (مفتوحة أو مغلقة) بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس بعد إشارة الحكم في فترة زمنية مقدارها (٨) ثواني (٦) . إذ إن قانون دوران اللاعبين يفرض أن يؤدي الإرسال بانتظام من جميع أفراد الفريق عندما يكون في مركز (١) باستثناء اللاعب الحر (الليبرو) . ويعد الإرسال إحدى الوسائل الهجومية لإكساب الفرق تفوقاً مباشراً على منافسيهم وذلك بإكساب نقطة سريعة ومؤكدة " (٧) وهي المهارة التي يبدأ بها اللعب فضلاً عن كونه عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهي مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانها ، ويكون أداء المرسل مستقلاً بدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس ، فهو يؤدي دوراً مهماً ومؤثراً في مجريات أو سير المباراة وخاصة إذا ما

(١) علي مصطفى طه . الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ، ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٦ .

(٢) عصام الشاحي . الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٥٨ .

(٣) عقيل الكاتب . الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية . ج ١ ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٦٢ .

(٤) وديع ياسين التكريتي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٣ .

(٥) علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

(٦) إيلين وديع فرج . دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية : منشأة معارف الإسكندرية ، ١٩٩٠ ، ص ٧٧ .

(٧) مروان عبد المجيد . الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية ، قياسات جسمانية ، انتقاء ، معاقين ، تحكيم ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ٥٢ .

أُتقنَ من لاعبي الفريق فهم يستطيعون التحكم في سير المباراة ونتيجتها وقد أصبح الإرسال سلاحاً هجوماً مباشراً ذو حدين إذ يستطيع اللاعب إحراز نقطة مباشرة لفريقه حالة إتقانه أو يخسر نقطة مباشرة في حالة إخفاقه لأداء الإرسال.^(١)

و للإرسال المؤثر فوائد^(٢) منها إمكانية الحصول على نقطة مباشرة إذا أُتقن أدائه فهو وسيلة هجومية مباشرة وتصعب عملية الاستقبال الناجح من الفريق المنافس بالإضافة إلى تصعب إمكانية قيام المنافس بعمليات هجومية مؤثرة . ويتوقف الإرسال المؤثر على القدرة الفنية للمرسل واستغلال نقاط الضعف للمنافس والتعرف على قوة الفريق المنافس.^(٣)

أنواع الإرسال:

يقسم الإرسال إلى أنواع عدة وحسب طريقة الأداء وفقاً لوضع الكرة بالنسبة للاعب وكما يأتي:^(٤)

أولاً: الإرسال من الأسفل ويقسم الى :

١. الإرسال المواجه الأمامي من السفلى
٢. الإرسال الجانبي من الأسفل
٣. الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل (الروسي)
٤. الإرسال المتموج من الأسفل (السوطني)

ثانياً: الإرسال من الأعلى ويقسم الى :

١. الإرسال المواجه من الأعلى (إرسال التنس)
٢. الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي)
٣. الإرسال المتموج الجانبي (الياباني)

ثالثاً: الإرسال بالقفز ويقسم الى :^(٥)

١. الإرسال الساحق
٢. الإرسال المتموج

^(٤) عامر جبار السعدي . دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتموج الأمامي والساحق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ ، ص ٨ .

^(١)^(٢) www.Volleyballabout.com/p/volleyballmagcom/instruct/apr96/serve.htm

^(٣) أكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة ، ط ١ ، عمان :دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦ .
^(٤) ناهدة عبد زيد الدليمي . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد -كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٤ .

٣-١-١-٢ مهارة الإرسال الساحق

وهي أول سلاح هجومي في لعبة الكرة الطائرة الحديثة . وأكثر أنواع الإرسال قوة إذ يقوم اللاعب برمي الكرة الى أعلى من خط الإرسال ثم يقفز في الهواء ويضرب الكرة بقوة الى ملعب الفريق المنافس وبإمكان اللاعب السقوط في ملعبه بعد ضرب الكرة ، استخدم الإرسال الساحق من البرازيليين أواخر عام (١٩٨٠) م ويسمى بالإرسال الهجومي أو إرسال القفز وهو سلاح ضروري وفعال إذ بدأ استخدامه بكثرة في الآونة الأخيرة من الفرق ذات المستويات العليا^(١) إذ يعد الطريق المسبب لكسب النقاط المباشرة أو التسبب في مشكلة للفريق المنافس إذا ما أثر في تشكيلاته الدفاعية للحيلولة دون وصول الكرة بصورة سهلة للاعب المعد وبالتالي جعل الفريق المنافس في وضع صعب .

ويعد هذا النوع من الإرسال إرسالاً ساحقاً حيث يكون أدائه بالوثب كالضربة الساحقة وكما يعد أكثر أنواع الإرسالات استخداماً في المباريات وخاصة عند اللاعبين المتقدمين نظراً لقوته ودقته^(٢)، ويعد الإرسال الساحق أحد أنواع الإرسالات الفنية بالكرة الطائرة التي لها طابع هجومي ذات تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبي للفريق المنافس (المستقبل)^(٣) مما يسهل مهمة فريقه في كسب نقاط المباراة ويحتاج أداء هذا النوع من الإرسال الى لاعبين يتميزون بالثقة بالنفس إضافة إلى قوة القفز والضرب وإرسال الكرة الى المناطق الفارغة لملعب الفريق المنافس أو بين لاعبين أو لاعب لا يجيد الاستقبال.^(٤)

وقد احتل الإرسال الساحق مكانة كبيرة ومتميزة في معظم البطولات الدولية التي أقيمت في السنوات القليلة الماضية، ويحتاج هذا النوع من الإرسال الى الكثير من التدريب لإتقانه.

وهناك نقاط عدة يجب مراعاتها عند أداء الإرسال الساحق هي:^(٥)

*الرمية المناسبة

*التوقيت الصحيح

*القفز العالي

*الضرب القوي

مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق :^(٦)

١-مرحلة الاستعداد :

في هذه المرحلة يقف اللاعب المرسل على بعد ثلاث خطوات طويلة من خط النهاية للملعب وتكون المسافة بين القدمين بعرض الأكتاف ومركز الثقل موزعاً عليها بالتساوي مع حمل اللاعب للكرة براحة يده أو راحتي اليدين أمام الجسم .

٢-مرحلة رمي الكرة الى الأعلى

في هذه المرحلة يتم رمي الكرة في الهواء فوق وأمام كتف الذراع الضاربة بارتفاع مناسب يسمح للاعب المرسل الوصول إليها وبتوافق مع الخطوة التقريبية الأخيرة لان رمي الكرة من الأمور المهمة

^(١) SIMON COLEMAN: d kinematic analysis of the volley ball jump serve . the university of Edinburg, SCOTLAND, Uk .(coaches info.com) .

^(٢) مروان عبد المجيد . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٨ .

^(٣) سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة -تعليم وتدريب وتحكيم ، ط ١ ، ليبيا : منشورات السابع في أبريل ، ١٩٩٧ ، ص ٣٢ .

^(٤) ^(٥) www .Volley ball About .com/ serving/ jump serve

^(٦) ناهدة عبد زيد الدليمي . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥ .

والواجبة لتنفيذ الإرسال ويمكن رمي الكرة بواسطة يد واحدة أو بكلتي اليدين ويستطيع اللاعب رمي الكرة الى داخل الملعب طالما ان طيران اللاعب يتم خارج خط النهاية وقد يسقط داخل الملعب بعد تنفيذ ضرب الكرة .

٣-مرحلة الخطوات التقريبية

تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والأساسية في تنفيذ أداء الإرسال الساقق إذ إن كفاءة الخطوات التقريبية تزيد قفزة اللاعب المرسل من (١٢-٢٠) سم وان هذه الزيادة تمنحه مناورة اكبر في الهواء وللخطوات التقريبية مرحلتين هما :

أ-خطوات العدو

إن خطوات العدو تقررها المسافة التي يحتاجها اللاعب المرسل للانتقال وهي على الأكثر ثلاث خطوات حيث يتم تقديم الخطوة الأولى بالقدم اليمنى وتكون قصيرة ويتم تحويل مركز ثقل الجسم الى الأمام وعلى مشط القدم والخطوة الثانية تتم بواسطة القدم اليسرى وهي تكون أسرع وأطول بحدود (٦٠-٩٠) سم وتهبط القدم اليسرى بشكل منبسط بينما الجسم يكون منحنيًا للأمام أما حركة الذراعين فهي مشابهة لحركة الذراعين الطبيعية في الركض ولكن بشكل أوضح وأوسع.

ب-خطوة الوثبة

وهي الخطوة الثالثة من خطوات العدو وتكون خطوة ساق انفجارية وتكون واطنة وطويلة مصحوبة بحركة الذراعين الى الأعلى أمام الجسم وفيها يتم الانتقال من خطوات العدو الى القفز إن طول الوثبة يختلف باختلاف سرعة العدو وقوة عضلات الرجلين.

ج- مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة)

إن هذه المرحلة تتم عندما يقفز اللاعب الى الأعلى ويقوم بإرجاع الذراع الضاربة الى الخلف وبانثناء من مفصل المرفق ورفع اليد مع عمل تقوس للجذع لزيادة قوة الضربة ومن ثم ضرب الكرة بالذراع والرسغ بقوة الى ساحة الفريق المنافس.

٤-مرحلة الهبوط

وهي المرحلة التي يهبط فيها اللاعب بشكل معتدل نحو الأرض مع امتصاص الاصطدام بها من اجل الحفاظ على المفاصل دون حدوث إصابة لأن الهبوط غير الصحيح يؤدي الى حدوث إصابات في الأطراف السفلى ،وتتم مرحلة الهبوط بعد ضرب الكرة إذ يهبط اللاعب المرسل الى الأرض بارتخاء على كلا القدمين سوياً ويستطيع اللاعب الهبوط داخل ملعب فريقه بعد أداء الإرسال على أن يكون القفز قد تم خارج ملعبه . ولمزيد من الإيضاح ينظر الشكل (١) .



٣



٢



١



٦

٥

٤

شكل (١)

يوضح مراحل الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق

١-١-٢ مهارة الضرب الساحق

يعد الضرب الساحق من أهم وأقوى طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب ، "وهي عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة من فوق الشبكة نحو ملعب الفريق المنافس وبإحدى الذراعين وهي من حيث الفاعلية تعد الأولى في ترتيب المهارات من حيث تأثيرها على سير المباراة وهي وسيلة لإحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال وهي من أهم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة".^(١)

كما تعرف هذه المهارة بأنها "إحدى المهارات الأساسية الهجومية في الكرة الطائرة إذ يقفز اللاعب ويضرب الكرة بسرعة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس وبطريقة قانونية من أجل إحراز النقاط إذ يحتل الهجوم في الكرة الطائرة أهمية كبيرة ومؤثرة في تحسين حالة اللاعبين النفسية ، إضافة الى خلق جو من المتعة والإثارة للمتفرجين".^(٢)

فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضرب الساحق الى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المكان الخالي من ارض ملعب الفريق الآخر لاستمرت المباراة يوما كاملا بسبب ارتفاع مستوى الفرق الرياضية في مهارة الدفاع واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة الذي يحول دون إيجاد الثغرات التي لا تتيح الحصول على نقطة بطريقة سهلة.^(٣)

لذلك ظهرت مهارة الضرب الساحق التي تعد المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة ، فهي تحتاج الى لاعبين يمتازون بحسن التصرف والسرعة والثقة بالنفس وطول القامة والقوة الانفجارية في الوثب والقفز والضرب والدقة في الأداء.^(٤)

إن الضرب الساحق بأنواعه المختلفة وأدائه المتنوع الأمر الذي أصبح عن طريقه تقاس قوة مستوى الفريق ، كما إنها أعطت مظهرا جذابا للعبة أضفت عليها قوة وجمال وإثارة مما يشجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها إذ إن الضربات الساحقة لها الأثر البالغ في إثارة الحماس لدى المشاهدين ففيها يظهر الشكل الجمالي لأداء اللاعب ، كما إنها تؤدي بإيقاع سريع فهي المهارة الأكثر حسما في كسب النقاط للفريق إذا ما أداها اللاعب بصورة صحيحة واستغل ثغرات الفريق المنافس.^(٥)

فمهارة الضرب الساحق تعد السلاح الأول لإحراز النقاط للفريق وبالتالي كسب المباراة فهي لها تأثير فعال في تحقيق الفوز وتفوق فريق على آخر فضلا عن كونها من المهارات الحاسمة التي تعبر عن النتيجة النهائية لجهود الفريق ككل .

وبالنظر للتطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة وتغير أنماطها ، تم تطوير مهارة الضرب الساحق بشكل ملحوظ ومنذ ظهورها وأصبحت من أهم وسائل اللعب ، وكذلك المسار الحركي الصحيح الذي لأدائها مركبا من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وكذلك المسار الحركي الصحيح الذي

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم . مصدر سبق ذكره ، ص ٨٠ .

(٢) The official F.I.V.B magazine.op.cit, ١٩٨٦, p٤, ٥

(٣) علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره ، ص ١١٢ .

(٤) زكي محمد حسن . الكرة الطائرة ، بناء المهارات الفنية والخطية ، الإسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨ .

(٥) محمد سعد زغول ، محمد لطفي السيد . الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ٧٣ .

يؤدي الى الاقتصاد في الجهد، كما تعتمد هذه المهارة بشكل أساسي على الإعداد الجيد الذي يتيح للاعب الضارب التصرف السليم وتنويع الضربات وفق متطلبات وضروف المباراة^(١).
ولذلك أخذ المهتمون باللعبة يركزون اهتمامهم بهذه المهارة بدرجة كبيرة إذ تأخذ الوقت الأكثر في الوحدة التدريبية مما أثرت بصورة غير مباشرة على باقي المهارات في إعداد اللاعبين .

ولمهاراة الضرب الساحق أنواع عدة وهي:^(٢)

- ١-الضرب الساحق المواجه (العالي)
- ٢-الضرب الساحق الجانبي (الخطاف)
- ٣-الضرب الساحق بالرسغ
- ٤-الضرب الساحق السريع
- ٥-الضرب الساحق من الملعب الخلفي
- ٦-الضرب الساحق بالقفز بقدم واحدة (الثلاثية)^(٣)

^(١) ناهدة عبد زيد الدليمي. مصدر سبق ذكره ، ص ٣٠ .

^(٢) علي مصطفى طه .مصدر سبق ذكره ، ص ١١٤ .

^(٣) chenfu Huang , gin-Chang Liu & tai-yen Sheu national Taiwan normal university ,Taipei ,Taiwan
coachesinfo.com.

• مراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق :

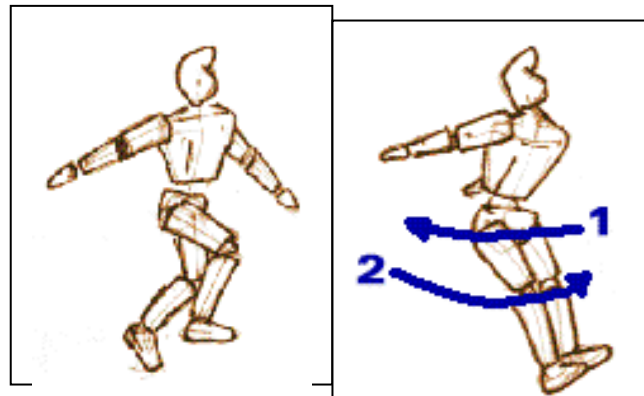
تتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب وتنقسم مراحل أداء مهارة الضرب الساحق الى أربعة مراحل هي :^(١)

- ☐ مرحلة الخطوات التقريبية
- ☐ مرحلة الارتقاء (الوثب)
- ☐ مرحلة الضرب
- ☐ مرحلة الهبوط

١- مرحلة الخطوات التقريبية :

يقف اللاعب على بعد (٣) م من خط الهجوم ومواجه للمعد وهو في حالة استعداد مع الحفاظ على وضع وزن الجسم الى الأمام إذ يجري اللاعب الى المنطقة التي سيتم فيها الضرب وَيَقْتَرَن بخطوتين على الأكثر ، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية إثناء مرحلة الوثب .

ويبدأ اللاعب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد و تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى (للضارب الأيمن اليد) واسعة وتحدد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة (٨٠ سم) تقريباً أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة (١٧٠ سم) تقريباً بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعان من اسفل للخلف عالياً بمستوى الورك تقريباً حتى تصلا بشكل عمودي على الجسم مع حني الظهر وثنى الرجلين من الركبتين وكما في الشكل (٢) ويقابل اللاعب الكرة على بعد (٥٠ سم) تقريباً من الشبكة^(٤).

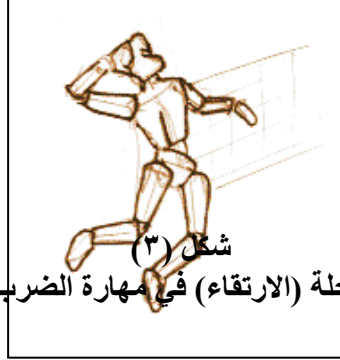


^(١) ايلين وديع فرج . مصدر سبق ذكره ، ص ١١٨ .

يوضح مرحلة الخطوات التقريبية في مهارة الضرب الساحق

٢-مرحلة الارتقاء (الوثب) :

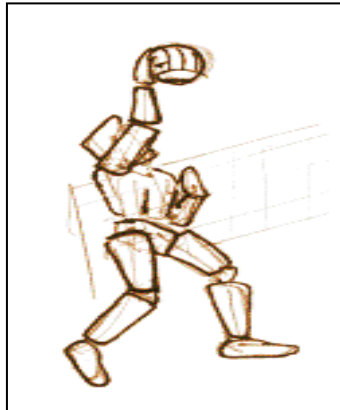
يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين الى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين الى الأمشاط تبدأ الذراعان بالمرجحة من الخلف الى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منتبھتين للحصول على قوة دفع انفجارية والقفز الى قدر تستطيع الوصول إليه وكما في الشكل (٣).



يوضح مرحلة (الارتقاء) في مهارة الضرب الساحق

٣-مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة) :

عند وصول اللاعب الى أقصى ارتفاع أثناء عملية الوثب يقوم بمرجحة الذراعين بشكل مستقيم أمامه، ثم يعمل على ثني الذراع الضاربة من مفصل المرفق الذي يكون أعلى من مستوى الكتف بحيث تصبح كف اليد الضاربة بالقرب من الأذن أما الذراع الغير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم مع عمل تقوس بالظهر للخلف لزيادة قوة الضرب ثم يمد اللاعب يده الضاربة للأعلى لضرب الكرة في المنطقة الخلفية وفي النصف العلوي لها وبأقصى ارتفاع ممكن و يضرب بالجزء العلوي من اليد (الرسغ) مع لف الأصابع على الكرة لتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس وكما في الشكل (٤) .



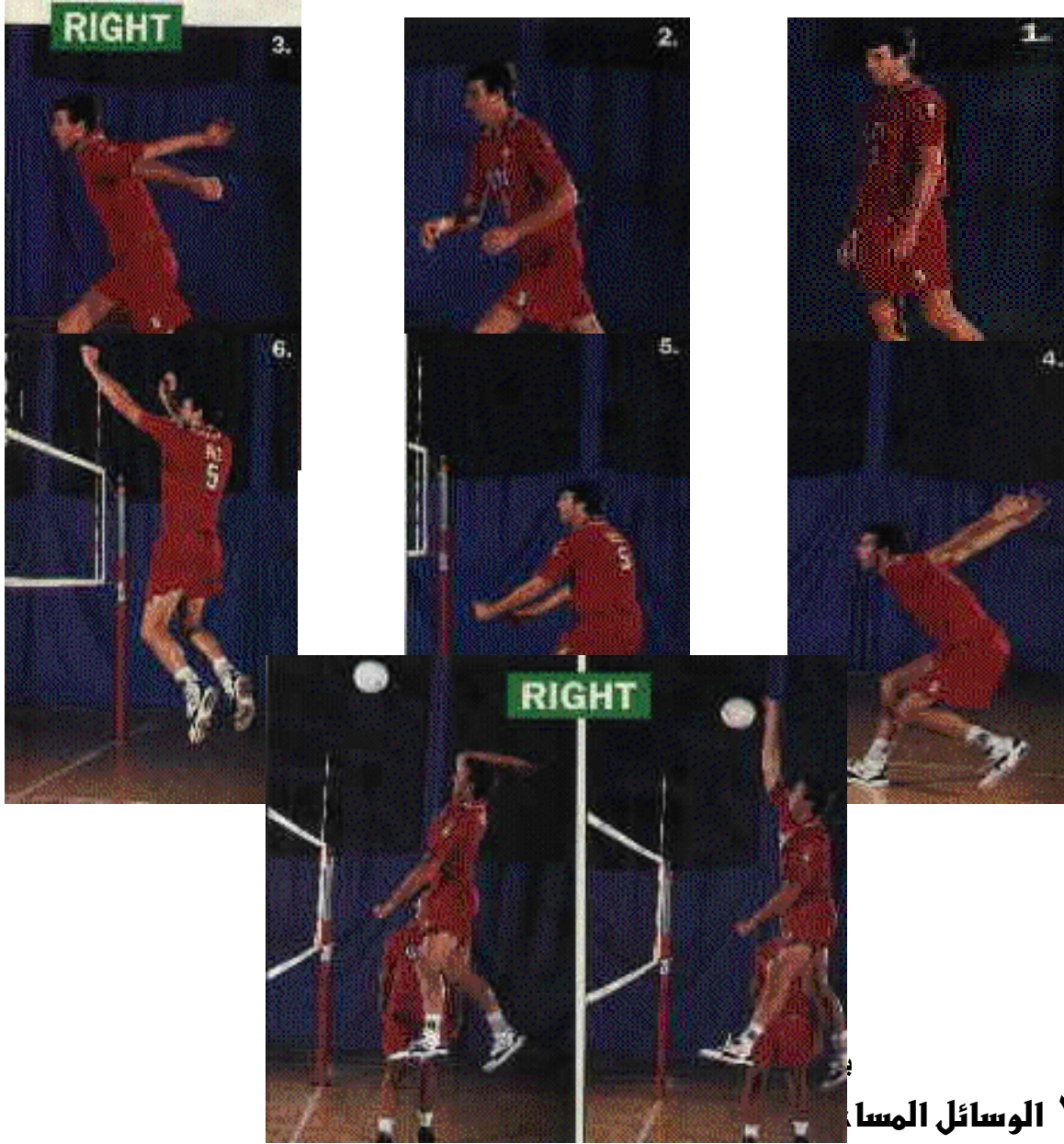
الساحق

يوضح مر

٤- مرحلة الهبوط :

تتابع الضربة بسحب الذراع الى اسفل عبر الجسم مع الهبوط بكلاتي القدمين مع ثنيهما من الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط وهنا يكون الهبوط في نفس المكان الذي تم فيه القفز أو الى الأمام. وفي هذه المرحلة يجب مراعاة عدم عبور خط المنتصف الذي يفصل بين ملعبتي الفريقين أو ملامسة اليد الضاربة للشبكة.

ولمزيد من الإيضاح ينظر الشكل (٥) .



٢-١-٢ الوسائل المساهمة

هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التي يستخدمها المدرب أو المدرس لتحسين عملية التعلم وتقصير مدتها وتدريب اللاعبين أو التلاميذ على المهارات ، إذ اخذ المدربون وذوي الاختصاص في الآونة الأخيرة يبدون اهتماماً واضحاً بالوسائل التدريبية المساعدة في التعلم والتدريب لأن استخدامها يزيد عمق الأثر التدريبي والإسراع بالتعلم والتطور وبأقل وقت وجهد ممكن^(١) ،

كما أن التقدم العلمي شمل مختلف جوانب الحياة ومن ضمنها المجال الرياضي الذي تتطور فيها العملية التعليمية والتدريبية نتيجة الأبحاث العلمية التي شملت مختلف الألعاب الرياضية و أصبحت جزءاً هاماً منها لتطورها مما جعل المدربين يصبون اهتمامهم على استخدام الوسائل المساعدة لأنها تساهم في تكامل الوحدة التدريبية بحيث أصبحوا لا يستغنون عنها لأنها ذات تأثير فعال في التدريب و"إيجابي في كفاءة المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية"^(٢).

إذ يتطلب نجاح العملية التدريبية توفر الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات مساعدة لتنفيذ المنهج التدريبي المرسوم^(٣)، والوسائل المساعدة هي الأدوات التي يستطيع المدرب من خلالها رفع مستوى اللاعب التكتيكي والتكتيكي والبدني والمعرفي ، كما تعبر الوسائل المساعدة عن اتجاه حديث في مجالات التعليم والتدريب وهو اتجاه اخذ في التزايد ليشمل مختلف الألعاب الرياضية لتحقيق أفضل المستويات.

"إذ يكون الأسلوب التدريبي هو الطريق الذي يتبع من خلال تنفيذ المناهج التدريبية باستخدام الوسائل والإمكانيات المتاحة المحققة لأهداف التدريب"^(٤).

وتوجد نقاط عدة يجب مراعاتها لاختيار الوسيلة المساعدة حيث يأتي هنا دور المدرب في اختيار الوسيلة المساعدة التي يجب أن تتناسب وإمكانيات وقدرات لاعبو الفريق البدنية والذهنية والمهارية وهذه النقاط هي:^(٥)

- ١- أن تكون غير معقدة وواضحة للمتدربين في طريقة استخدامها .
- ٢- أن تحقق الهدف الذي صممت من أجله .
- ٣- أن تكون ذات كلفة اقتصادية قليلة في صناعتها .
- ٤- أن تكون مشوقة وتجذب انتباه اللاعبين لها .

للسبل المساعدة عدة أنواع^(٦) وكما يأتي :

١. الوسائل البصرية: وهي كل ما تستجيب له العين أثناء عملية التعلم مثل مشاهدة (النموذج الحركي ، الكمبيوتر، فلم فيديو، صور، ...)
٢. الوسائل السمعية أو اللفظية: وهو كل ما تستجيب له الأذن عن طريق الكلمة المنطوقة مثل التقديم والشرح والوصف اللفظي للمهارات الحركية والمناقشات واستخدام المذياع أو جهاز التسجيل.
٣. الوسائل السمع بصرية : وهي كل ما تستجيب له الأذن والعين معاً أثناء عملية التعلم التدريب .

(١) عباس أحمد السامرائي .كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة :مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١، ص٤٢-٤٥ .

(٢) أسيا كاظم ، علي جواد .تأثير استخدام جهاز المسند الخطاف في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي للرجال . مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الثاني، جامعة بابل ، ٢٠٠٣، ص٦٢ .

(٣) وديع ياسين التكريتي . النظرية والتطبيق في رفع الأثقال . ج١-٢ ، بغداد : الكنية الوطنية ، ١٩٨٥، ص١٣٣ .

(٤) علي محمد عواجي . مجلة المعلم . مجلة تربوية ثقافية جامعة (www . Angelfair . Com /mn/ almoalem/index .html)

(٥) علي محمد عبد الرزاق الخياط . تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ، ص٨.

(٦) أحمد توفيق الجنابي . تأثير استخدام حصان القفز النابضي (المقترح) في سرعة تعليم قفزة اليندين الأمامية . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ ، ص٢٧ .

٤. الوسائل العملية : وهي الوسائل التي يتم من خلالها تعليم أو تطوير إحدى المهارات الحركية بصورة عملية مثل جهاز ضرب الكرات لتطوير استقبال الإرسال و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، أو تطوير بعض الصفات البدنية كالقوة والقفز مثل الأثقال والمسابط وغيرها .

*** رفع مستوى المتدربين**
إن استخدام الوسائل المساعدة يعود لعدة أهداف يسعى المدربون لتحقيقها وكما يأتي:^(١)

***تعزيز الخبرة لدى المتدربين وتطوير مهاراتهم**

*زيادة فاعلية الوحدة التدريبية

***سد القصور في جوانب التدريب مما يؤدي الى تحسن الأداء**

وللوسائل المساعدة أهمية عند استخدامها من المدرسين في الوحدة التدريسية وكما يأتي: ^(٧)

***تحسين نوعية التدريب ورفع فاعليته .**

***إثارة اهتمام المتدربين وتجديد نشاطهم .**

*تساعد على تنمية ورفع قدرة المتدرب .

*الاقصاء بالجهد والوقت من خلال تقليل الزمن المستغرق في نقل المعلومات والمهارات والخبرات الى المتدربين .

وللوسائل المساعدة عدة فوائد هي: (٣)

***توفير تعلم وتدريب ذو أثر كبير ويبقى زمن طويل .**

***خلق الدافع الذي يجعل المتدرب يحس بالفرح والسرور مما يجعله يندفع نحو التدريب .**

***تصحيح شكل الأداء أو شكل الجسم خلال عملية الأداء .**

* تؤدي الى تعديل السلوك وتكوين الاتجاهات والقيم الجديدة المرغوبة .

*التأثير الإيجابي والفعال في مواصفات الأداء الحركي الذي ينتج أساساً من التطور الحركي.

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة لـ رياض عبد الجبار (٢٠٠٢) ^(٤).

الموسومة) تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء

هدف الدراسة هو تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الاسبابه إلى افعال الصرب الساحق. ومعرفة

تأثير الجهاز التدريبي في تطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب الساحق .

وكانت فروض البحث هي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء

الضرب الساحق في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة

التجريبية. وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب الساق بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي.

(^۱) عباس السامرائی، مصدر سبق ذکره، ص ۴۴-۵۱.

(٢) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي . القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١ ، ص ٢٩٦ .

(۳) علی محمد عبد الرزاق الخياط: مصدر سبق ذكره، ص ۹.

(١) رياض عبد الجبار . تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته أهداف وفروض البحث .
اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية بغداد -المرشحين الى دوري النخبة وعددها (٤) أندية
وحددت عينة البحث بالطريقة العشوائية واختيار فريقيين منهم يمثل (٥٠ %) من مجتمع الأصل ليمثل
مجموعتين الضابطة والتجريبية.

وقام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ لعينة بحثه كما قام بإجراء تجربة استطلاعية للتعرف على
استخدام الجهاز، وبعدها استخدم الباحث أسلوب تدريبي خاص بالجهاز المصمم على المجموعة التجريبية
من خلال بعض التمارين التي تم أختيرت وحددت من قبل الخبراء وكانت فترة التدريب شهرين كاملين بواقع
ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ومن ثم عولجت البيانات النهائية بالوسائل الإحصائية .

واستنتج الباحث أن للجهاز المصمم أثرا في التعرف على مستوى سرعة تحويل الانتباه
للاعبين أثناء الضرب الساحق. وصلاحيه الجهاز المصمم في تطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب
الساحق. وأن الاختبارات المستخدمة في البحث تمثل بشكل جيد قياس سرعة تحويل الانتباه من مثير الى
آخر.

وكانت التوصيات أنه يمكن الاعتماد على الجهاز التدريبي المصمم في تطوير سرعة تحويل الانتباه
أثناء الضرب الساحق. يمكن الاعتماد على الاختبارات المستخدمة في البحث لمعرفة مستوى سرعة تحويل
الانتباه لدى اللاعبين أثناء الضرب الساحق. وضرورة وجود أجهزة مشابهة للجهاز المصمم في القاعات
الخاصة في تدريب الكرة الطائرة. والإيعاز الى المدربين لإعطاء الأهمية في تدريباتهم على العمليات العقلية
ومن ضمنها الانتباه بمظاهره المهمة. وضرورة فتح دورات تدريبية للمدربين حول أهمية استخدام الأجهزة
المساعدة لتثبيت وتطوير المهارات كافة .

وهنا وجد الباحث أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسة وموضوعه

أ. أوجه التشابه :

- استخدام الوسائل المساعدة في منهج البحث.
- تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة.
- ب. أوجه الاختلاف:

- كانت عينة بحث الدراسة المشابهة من اللاعبين المتقدمين بينما كانت عينة الباحث من اللاعبين
الشباب .
- استخدم في بحث الدراسة المشابهة وسيلة مساعدة واحدة واستخدم الباحث (٩) وسائل .

٢-٢-٢ دراسة لـ علي محمد عبد الرزاق الخياط (١٩٩٩) ^(١)

الموسومة (تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات
التنس الأرضي الأساسية)

وهدفت الدراسة الى تصميم جهاز تعليمي مساعد متعدد الأغراض لاكتساب تعلم مهارات الإرسال
والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس. والكشف عن تأثير استخدام الجهاز المقترح والوسيلة
التعليمية باستخدام التمارين التطبيقية في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية
والخلفية بالتنس. والمقارنة بين تأثير استخدام الجهاز المقترح والوسيلة التعليمية التقليدية بالتمارين
التطبيقية لإيجاد أفضلها تأثيراً في اكتساب تعلم المهارات المتكررة .

وكانت فروض البحث أن استخدام الجهاز المقترح والوسيلة التعليمية بالتمارين التطبيقية لها تأثير
معنوي في اكتساب تعلم مهارات الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس.

^(١) علي محمد عبد الرزاق الخياط . مصدر سبق ذكره .

وأن تأثير استخدام الجهاز المقترح يحقق تعلماً أفضل من تأثير الوسيلة التعليمية التقليدية في المهارات المذكورة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالب من الذكور في المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية – جامعة بغداد للعام الدراسي (١٩٩٨-١٩٩٩) ممن لم يمارسوا أي نوع من ألعاب المضرب وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وأظهرت النتائج أن وسيلة التعلم على الجهاز المقترح هي الأفضل في تعلم مهارة الإرسال من خلال ضبط حركة قذف الكرة وحركة توقيت ضربها من أسلوب التمرينات التطبيقية التقليدية المتبعة في دروس تعليم التنس . وأن الجهاز المقترح يعد خطوة أولى لتعليم المبتدئين والخلفية في محيط ثابت.

واستنتج الباحث أن الجهاز المقترح قد حقق أغراضه وأهدافه المتعددة التي صمم من أجلها من خلال الاستفادة منه في تسهيل وتبسيط وإتقان حركات مهارة الإرسال والضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية فضلاً عن الكلفة الاقتصادية المجدية .

أما أهم التوصيات فكانت استخدام الجهاز المقترح في ضبط وإتقان حركة مهارة الإرسال أولاً ومساعدة على تعلم مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس ثانياً. والاستفادة منه في تطوير وتحسين أداء الطلبة المبتدئين والذين لديهم ضعف في قذف وتوقيت ضرب الكرة من خلال التكرارات المنفصلة عن كل حركة. وإن الجهاز أثبت كفايته وموضوعيته وكلفته المجدية اقتصادياً ، وسهولة حمله وانسيابية عمله ، فلابد من استخدامه في الدروس التعليمية للتنس في كليات ومعاهد ومراكز التدريب المتخصصة بتعليم وتدريب التنس.

وهنا وجد الباحث أوجه تشابه واختلاف بين هذه الدراسة وموضوع بحثه وكالاتي:

أ. أوجه التشابه :

- استخدام الوسائل المساعدة في منهج البحث.
- تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

ب. أوجه الاختلاف:

- تكونت عينة بحث الدراسة المشابهة من الطلاب وكان عددها (٤٠) طالب بينما تكونت عينة البحث لدى الباحث من اللاعبين الشباب وكان عددها (٢٠) لاعب .
- استخدم في هذه الدراسة منهجاً تعليمياً بينما استخدم الباحث منهجاً تدريبياً .

الباب الثالث

- ٣-٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية
- ٣-٣ ١ منهج البحث
- ٣-٣ ٢ عينة البحث
- ٣-٣ ٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث
- ٣-٣ ١-٣ ١ تجانس عينة البحث
- ٣-٣ ٢-٣ ٢ تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية
- ٣-٣ ٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة
- ٣-٣ ٥ الوسائل المساعدة
- ٣-٣ ٦ اختيار الاختبارات
- ٣-٣ ١-٦ ١ اختيار اختبارات تقويم الأداء الفني
- ٣-٣ ٢-٦ ٢ اختيار اختبارات تقويم الدقة
- ٣-٣ ٧ الأسس العلمية للاختبارات
- ٣-٧ ١ الثبات
- ٣-٧ ٢ الصدق
- ٣-٧ ٣ الموضوعية
- ٣-٨ التجربة الاستطلاعية
- ٣-٩ الاختبارات المستخدمة
- ٣-٩ ١ اختبار تقويم الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق
- ٣-٩ ١-١ ١ اختبار تقويم مهارة الإرسال الساحق
- ٣-٩ ١-٢ ٢ اختبار تقويم مهارة الضرب الساحق
- ٣-٩ ٢-١ ٢ اختبار تقويم الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق
- ٣-٩ ٢-٢ ١ اختبار تقويم الدقة لمهارة الإرسال الساحق
- ٣-٩ ٢-٢ ٢ اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق
- ٣-١٠ إجراءات البحث الميدانية
- ٣-١٠ ١ الاختبارات القبليّة
- ٣-١٠ ٢ المنهج التدريبي
- ٣-١٠ ٣ الاختبارات البعدية
- ٣-١١ الوسائل الإحصائية

والضابطة لعينة البحث وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (٧٦.٩٢ %) من مجتمع البحث وهي نسبة تمثله تمثيلاً صادقاً وحقيقياً.

٣-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

١-٣-٣ تجانس العينة:

لغرض إيجاد تجانس كافة أفراد العينة في متغيرات البحث (العمر، الطول، الوزن) استخدم الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري ($\pm$ ع)	المنوال	معامل الالتواء
العمر	١٧.٧	٠.٦٤	١٨	٠.٤٧ ₋
الطول	١٨٤.٥	١.٣٢	١٨٤	٠.٣٨ ₊
الوزن	٦٣.٣	٠.٨٨	٦٣	٠.٣٤ ₊

يبين الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء للمتغيرات (العمر والطول والوزن) قد انحصرت بين (± 1)

مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

٢-٣-٣ تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية :

لكي يتمكن الباحث من أن يعزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير العامل التجريبي فقد لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعتين وذلك باستخدام اختبار (t) للعينات الغير متناظرة. وكما موضح في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

نوع الدلالة	قيم (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س -	ع ±	س -	
غير معنوي	١.٠٣	٠.٧٣	٥.٠٢	٠.٦٨	٥.٣٦	اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق
غير معنوي	٠.٤٦	١.١٣	١٠.٢	١.٥٨	١٠.٥	اختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق
غير معنوي	٠.٢٠	٠.٦٧	٥.٠٦	٠.٧٩	٥.١٣	اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق
غير معنوي	٠.٩٧	١.٨٢	١٦.٤	٢.٠٩	١٧.٣	اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق
قيمة (t) الجدولية = (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨)						

يبين الجدول (٢) أن قيم (t) المحتسبة لاختبارات الأداء الفني والدقة القبليّة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينهما في هذه الاختبارات.

٣-٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :**٣-٤-١ الوسائل المستخدمة :**

استخدم الباحث الوسائل البحثية الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة والتجريب
- استمارة تقويم اختبار الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق لعينة البحث.*
- استمارة تقويم اختبار الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق **.
- استمارة تفريغ البيانات .
- المقابلات الشخصية***.

٣-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية :

- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة قانونية عدد (١٠)
- شريط قياس معدني لقياس الطول(سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كغم)
- حاسبة يدوية علمية نوع (Casio)
- طباشير ملون
- ساعة توقيت عدد (٢)
- صافرة

٣-٥ الوسائل المساعدة المستخدمة :

تم استخدام الوسائل المساعدة الآتية من قبل الباحث في المنهج التدريبي الذي أعده للمجموعة التجريبية وهي :

١-حامل البالونات ذي الذراعين:

وهي تتكون من أنبوب معدني مثبت على قاعدة له ذراعان طول كل ذراع (١)متر وهي أشبه بالحرف (T) يثبت في نهايتهما كرتان أو بالونتان سميكتان بصورة دائمة ويحدد ارتفاعها من المدرب وحسب إمكانية اللاعبين، والفائدة من هذه الوسيلة المساعدة هي تطوير الأداء الفني من

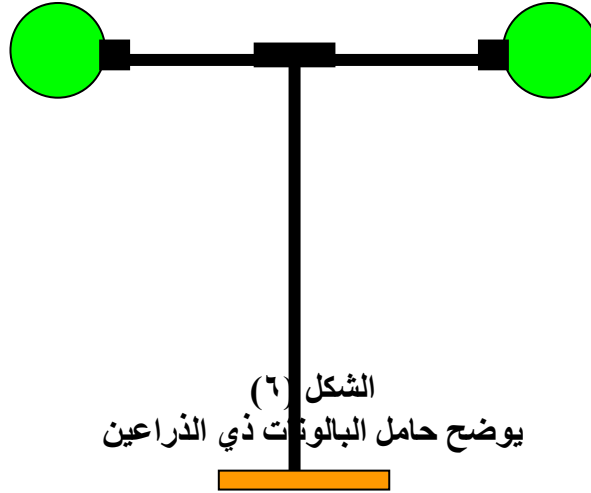
* ينظر الملحق (١،٢)

** ينظر الملحق (٣، ٤)

*** أجرى الباحث مقابلات شخصية عدة مع بعض السادة الخبراء والمختصين وكما موضح في أدناه:

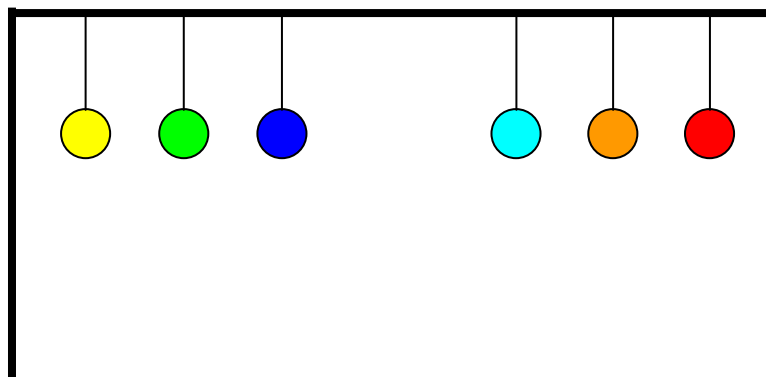
الاسم	مكان العمل	التخصص الدقيق
-أ.د عقيل الكاتب	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد	الكرة الطائرة
-أ.د عامر جبار كاظم	كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد	الكرة الطائرة
- أ.م.د رياض خليل	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد	الكرة الطائرة
-م.د. أسماء حكمت	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد	الكرة الطائرة

خلال تصحيح الأخطاء إذ يقسم المدرب اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة الى جهة من الجهات تؤدي الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق أو الضرب الساحق والمدرب يكون فيها قريب من اللاعب وينبئه على مكان الخطأ في الأداء الفني. بالإضافة الى استعمالها في تمرينات المطاولة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق وكما في الشكل (٦) .



٣ - البالونات المعلقة :

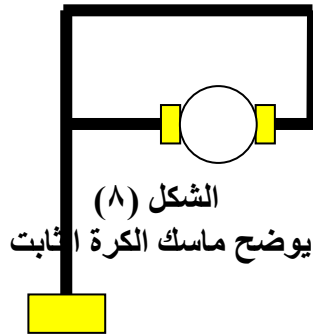
وهي تتكون من عمودين مثبتين على قاعدة توصلهما من الأعلى عارضة بطول (٩,٥)م تعلق فيها بالونات هوائية سميكة بواسطة حبال مطاطية. تستخدم هذه الوسيلة المساعدة لتطوير الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق والغرض منها في أن اللاعب يجد صعوبة عند القيام بأداء المهارتين المذكورتين وبين توقيت الكرة المرفوعة أو المرمية الى الأعلى ومكان سقوطها وبالتالي يقل تركيز اللاعب على حركته فهذه الوسيلة تعمل على تثبيت المسافة المناسبة للأداء بالإضافة الى تثبيت المكان والزمن المستغرق للأداء لذلك ينحصر تفكير اللاعب في كيفية عمل الأداء الفني الصحيح والانتباه للأخطاء وضبط المسافة المناسبة للخطوات التقريبية والوصول الى الحركة الآلية. ويتم وضع العمودين خلف منطقة ضرب الإرسال للساحة عند أداء الإرسال الساحق و بالقرب من الشبكة عند أداء الضرب الساحق وكما موضح في الشكل (٧) .



الشكل (٧)
يوضح البالونات المعلقة

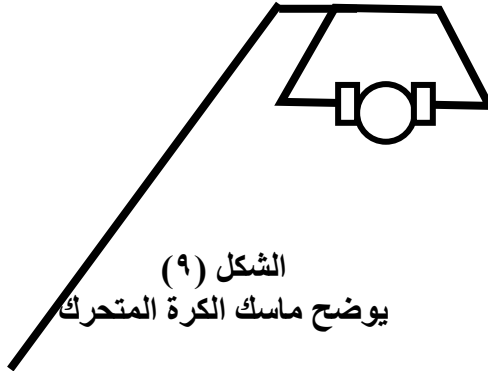
٣- ماسك الكرة الثابت :

وهو تتكون من عمود مثبت على قاعدة مربعة يمكن للمستخدم التحكم في ارتفاعه وتنتهي نهايته العلوية بمستطيل تثبت الكرة في ضلعه السفلي بواسطة ضاغطات مرنة تعمل على مسك الكرة مؤقتا لحين أداء مهارة الإرسال الساحق أو الضرب الساحق إذ تساعد على تطوير الأداء الفني ولكلتا المهارتين وهي أكثر صعوبة من الوسيلة المساعدة (٢) وفيها تستخدم الكرة القانونية وكما موضح في الشكل (٨) .



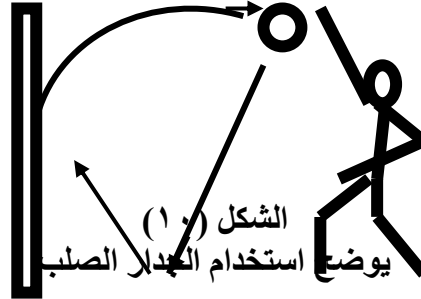
٤- ماسك الكرة المتحرك :

وهي تتكون من عصا معدنية تنتهي بمضلع يحتوي على فتحة لمسك الكرة بواسطة ضاغطات تمتاز بالمرونة لكي تسمح للكرة بالتحرك من داخلها عند أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق وتحمل هذه الوسيلة المساعدة من قبل المدرب أو الزميل وعلى ارتفاع مناسب لكي يؤدي اللاعب هاتين المهارتين بشكل متكامل وهي تساعد على تطوير الأداء الفني وكما موضح في الشكل (٩) .



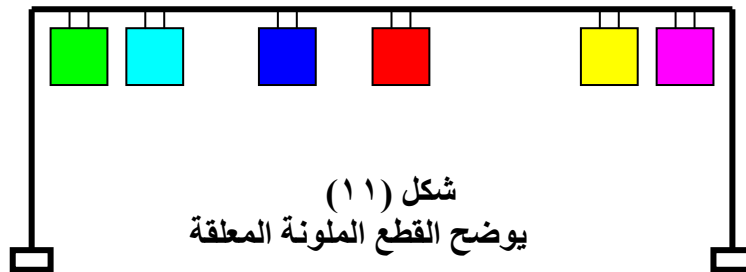
٥- الجدار الصلب :

وهي الجدار الأملس الصلب الموجود داخل القاعة الرياضية ويمكن عمله من مواد البناء (كالطابوق والأسمنت) في حالة عدم توفره في بعض القاعات المغلقة . ويستفاد من هذه الوسيلة في تطوير حركة الذراع الضاربة للكرة وخاصة الرسغ نتيجة ارتداد الكرة مع التأكيد على التوافق بالحركة مع تقوس الظهر الى الخلف ورفع الذراع الأخرى (غير الضاربة) لزيادة قوة الضرب والتوجيه وكما موضح في الشكل (١٠).



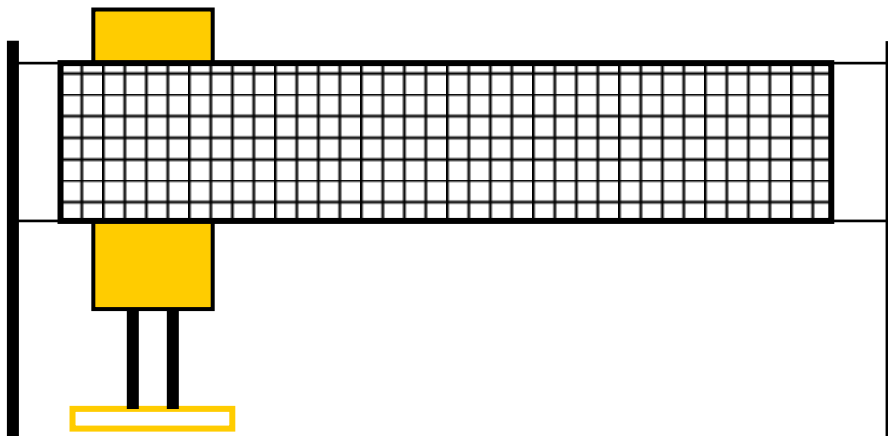
٦ - القطع الملونة المعلقة :

وهي تتكون من عمودين معدنيين مثبتان على قاعدتين يتصلان من الأعلى بعارضة يعلق عليها قطع من الكارتون أو القماش الملون بواسطة خيوط قوية وتكون على ارتفاع مناسب أعلى الشبكة. أذ يوضع كل قطعتين مختلفتين باللون في أحد مراكز اللعب الأمامية للملعب وهي المركز (٢ ، ٣ ، ٤) تعمل هذه الوسيلة المساعدة على تطوير الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق من خلال طلب المدرب من اللاعب بتوجيه الكرة أثناء أداء مهارة الإرسال أو الضرب الساحق الى لون معين لزيادة دقة توجيه الكرة الى أماكن مختلفة من الملعب وكما تزيد من انتباه اللاعب في اللعب وزيادة تركيزه على تحديد مسار الكرة وكما موضح في الشكل (١١) .



٧ - الحاجز الخشبي :

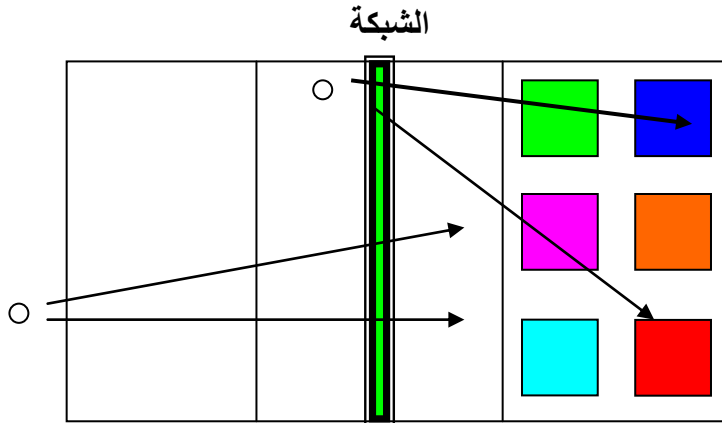
وهي عبارة عن لوحة من الخشب مثبتة على قاعدة ويكون ارتفاعها أعلى من الشبكة (٣٠-٣٥) سم وعرضها (٥٠) سم وتوضع هذه الوسيلة خلف الشبكة لتكون أشبه بحائط الصد وتمسك من قبل المدرب أو احد اللاعبين لزيادة تثبيتها فمرة يضعها المدرب ليجبر اللاعب على الضرب المستقيم ومرة أخرى يغير مكانها ليجبر اللاعب على الضرب القطري وهذه الوسيلة تستعمل لتطوير الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق وكما في الشكل (١٢).



شكل (١٢) يوضح الحاجز الخشبي

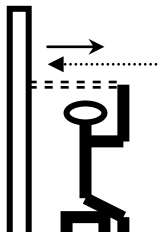
٨ - القطع الملونة الأرضية

عبارة عن قطع كارتونية أو إسفنجية ملونة مربعة الشكل بطول (٢×٢)م إذ توضع في أماكن مختلفة من أرض الملعب ، تساعد هذه الوسيلة على تطوير الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق إذ يطلب المدرب من اللاعب بتوجيه الكرات كل مرة الى لون معين عند أداء أي من المهارتين كما تزيد من قابلية اللاعب على ضبط أماكن ملعب المنافس وزيادة التركيز لديه وكما في موضح الشكل (١٣) .



٩ - الأشرطة المطاطية :

وهي عبارة عن أشرطة مطاطية مرنة يمكن عملها من الإطار الداخلي للدراجة الهوائية يتم شدّها في مكان ثابت ويقوم اللاعب بسحبه من الخلف الى الأمام لغرض زيادة قوة الذراعين وبالتالي زيادة قوة الضرب للكرة عند أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق . وكما موضح في الشكل (١٤) .



الشكل (١٤)
يوضح استخدام الأشرطة المطاطية

٦-٣ اختبار الاختبارات:

من الأمور المهمة التي يجب توفرها في البحوث العلمية هي الاختبارات التي تعد من الوسائل المهمة للتقويم في مجالات الحياة عامة ، وفي مجال التربية الرياضية خاصة لما حظيت به من تقدم في هذا المجال في السنوات الأخيرة.^(١) ومن أجل تحقيق أهم الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة قام الباحث بما يأتي :

١-٦-٣ اختبار اختبار تقويم الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق

بالكرة الطائرة.

اعتمد الباحث على دراسات سابقة^(٢) في اختيار اختبارات لتقويم الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق التي كان الاعتماد فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم وعلى وفق أقسام المهارة الثلاثة وهي :-

١- القسم التحضيري.

٢- القسم الرئيسي .

٣- القسم النهائي .

علماً أن الدرجة النهائية للتقويم هي (١٠) درجات وكانت التقسيمات كما يأتي :

- ♦ تقسيم اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بمنح القسم التحضيري (٣) درجات والقسم الرئيسي (٦) درجات والقسم النهائي (١) درجة .
- ♦ تقسيم اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بمنح القسم التحضيري (٣) درجات والقسم الرئيسي (٥) درجات والقسم النهائي (٢) درجتان .
- ♦ تعطى الدرجات من قبل الخبراء .

٢-٦-٣ اختبار اختبارات تقويم الدقة :

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان* خاصة تضم مجموعة من الاختبارات المقننة والمستخدمه لتقويم الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة والمتوفرة في المصادر العربية , وقد عُوِّضَت هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين* في مجال اختصاصات (الكرة الطائرة والاختبارات والقياس

(١) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٧

ص١٢.

(٢) ناهدة عبد زيد الدليمي . مصدر سبق ذكره ، ص٤٣.

* ينظر الملحق (٥)

* ينظر الملحق (٦)

وعلم التدريب والبايوميكانيك) وقام الخبراء والمختصون بالتأشير على أفضل الاختبارات الملائمة لمستوى وقدرات عينة البحث، وبعد جمع الاستمارات وفرز نتائج الترشيحات التي أُستعين بها على وفق ما حدده الخبراء والمختصون وكما يأتي :

- ١- اختيار النموذج (٢) لتقويم الدقة في مهارة الإرسال الساحق إذ كانت نسبة الاتفاق عليه (٧٥ %) وكما موضح في الجدول (٣).
- ٢- اختيار النموذج (٤) لتقويم الدقة في مهارة الضرب الساحق إذ كانت نسبة الاتفاق عليه (٨٧.٥ %) وكما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين النسبة المئوية لترشيح الاختبار الخاص بدقة مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

المهارة	هدف الاختبار	الاختبارات المرشحة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الإرسال الساحق	قياس دقة الإرسال الساحق	نموذج ٦ مناطق (الأول)	-	-
		نموذج ٥ مناطق (الثاني)	٦	٧٥%
		نموذج ٦ مناطق (الثالث)	٢	٢٥%
		نموذج ٧ مناطق (الرابع)	-	-
الضرب الساحق	قياس دقة الضرب الساحق	نموذج الضرب الساحق المستقيم لمنطقتين (الأول)	-	-
		نموذج الضرب الساحق القطري لمنطقتين (الثاني)	-	-
		نموذج الضرب الساحق القطري لثلاث مناطق (الثالث)	١	١٢.٥%
		نموذج الضرب الساحق المستقيم والقطري (الرابع)	٧	٨٧.٥%

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

إن الأسس العلمية للاختبار هي شروط يجب توافرها في كل اختبار عند بنائه، بحيث لا تعتمد نتائجه مادامت هذه الشروط غير متوفرة فيه. وعليه سعى الباحث الى إيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة وكما يأتي :

٣-٧-١ الثبات :

إن الاختبار يعد ثابتاً " إذا كان يؤدي الى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين" ^(١) وعلى هذا الأساس تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبارات على عينة من لاعبي شباب نادي الكوفة الرياضي بالكرة الطائرة ومن خارج عينة البحث الأساسية بتاريخ ٢٠٠٤/٦/١٢ وأعيد الاختبار بعد مرور ثلاثة أيام أي بتاريخ ٢٠٠٤/٦/١٥ إذ أثبتت نتائج قانون الارتباط (بيرسون) أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما موضح في الجدول (٤).

٣-٧-٢ الصدق :

(١) صالح بن حمد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط١ ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥ ، ص ٤٣٠ .

لغرض التأكد من صدق الاختبارات، قام الباحث بعرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين أنفسهم الذين عرضت استمارات الاختبارات المرشحة عليهم للتأكد من صدق المضمون أو المحتوى، إذ اتفق هؤلاء الخبراء والمختصون على أن هذه الاختبارات تقيس الصفة التي وضعت لقياسها وصدق الاختبار يقصد به "أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها"^(١)، فضلاً عن ذلك لجأ الباحث الى اتباع طريقة الصدق الذاتي للاختبارات إذ أظهرت نتائج الجدول (٤) عن صدق ذاتي للاختبارات .

٣-٧-٣ الموضوعية :

وهي "التحرر من التحيز والتعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فما يصدر الباحث من أحكام"^(٢) فهو لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على الاختبارات وعلى هذا الأساس وُجدت الموضوعية لاختبارات البحث من خلال تقويم مقومين إذ حققت معاملات موضوعية عالية بين درجات المقوم الأول ودرجات المقوم الثاني وكما موضح في الجدول (٤) الذي يوضح أن اختبارات الأداء الفني والدقة قد حققت موضوعية عالية .

الجدول (٤)

يبين معاملات الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

معامل الموضوعية	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	المعالم الإحصائية المهارة
٠.٩٣	٠.٨٨	٠.٧٩	تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق
	٠.٩١	٠.٨٣	تقويم الدقة لمهارة الإرسال الساحق
٠.٩٦	٠.٩٣	٠.٨٧	تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق
	٠.٩٢	٠.٨٥	تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق

٣-٨ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية "تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها"^(٣) . وعليه قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية يوم ٢٠٠٤/٦/١٢ على عينة من مجتمع البحث البالغ عددهم (٦) لاعبين من الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية، وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية هي:

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
 ٢. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات.
 ٣. معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .
 ٤. معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل لمعالجتها.
 ٥. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
 ٦. معرفة مدى ملائمة الوسائل التدريبية المساعدة لمستوى عينة البحث .
- وأسفرت هذه التجربة عن صلاحية الأدوات المستخدمة وملائمة الاختبارات وحسن أداء فريق العمل المساعد* .

(١) (٢) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد . مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٧ ، ص ١٧٢ .

(١) قيس ناجي، بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٩٥ .

• تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم أدناه :

١- محمد ناجي شاكر دكتوراه تربية رياضية جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات

٩-٣ الاختبارات المستخدمة

٩-٣-١ اختبارات تقويم الأداء الفني لمهارتي الإرسال الساق والضرب الساق بالكرة الطائرة.

٩-٣-١-١ اختبار تقويم مهارة الإرسال الساق بالكرة الطائرة^(١)

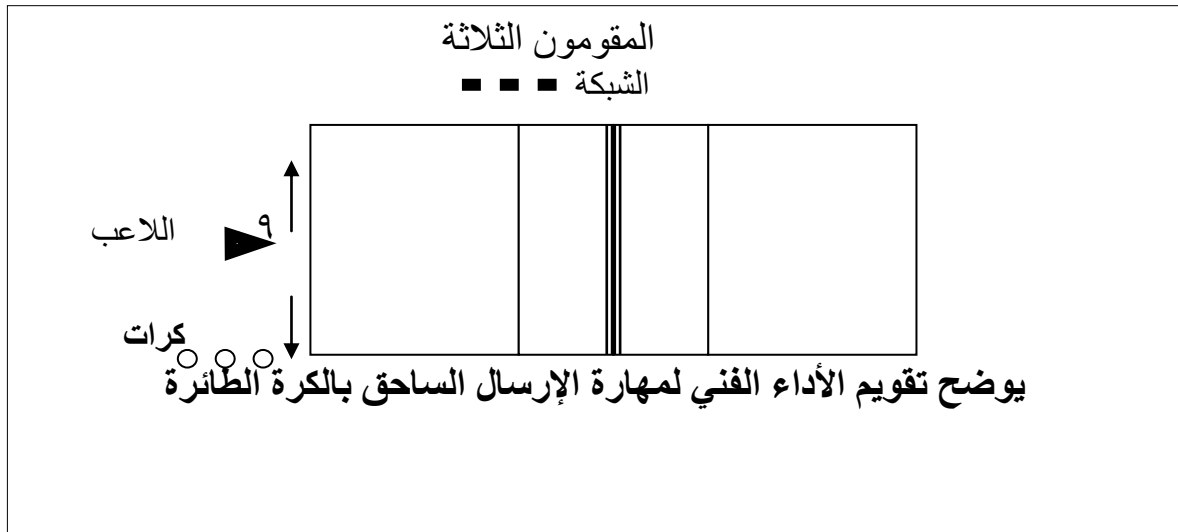
-الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساق من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى والرئيسى والختامى).

-الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني ،كرات طائرة قانونية عدد (٣) ، استمارة تقويم .

-مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الإرسال الساق من منطقة الإرسال المحددة بـ (٩) م على أن تعبر الكرة الشبكة الى الملعب المقابل.

-شروط الأداء : يحصل اللاعب المختبر على (صفر) في حالة سقوط الكرة خارج حدود الملعب أو سقوطها في الشبكة أو في حالة أداء الإرسال بالطريقة غير المتفق عليها .

التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين* بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (١٠) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (٣) درجات للقسم التحضيرى و (٦) درجات للقسم الرئيسى و (١) درجة للقسم النهائي .وبعدها تختار افضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط لأفضل ثلاث درجات تحتسب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر وكما موضح في الشكل (١٥) .



وبأقسامها الثلاث (التحضيرى والرئيسى والنهائى).

-الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد(٣) واستمارة تقويم .

-مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساق من مركز (٤) بحيث يقوم المدرب.

جامعة الكوفة – كلية التربية للبنات
المعهد التقني/الكوفة
مديرية تربية النجف

طالب دكتوراه تربية رياضية
بكالوريوس تربية رياضية
طالب ماجستير تربية رياضية

٢- محمد جاسم محمد
٣- حميد شمخي غازي
٤- حاتم فليح حافظ

^(١) ناهدة عبد زيد الدليمي : مصدر سبق ذكره ، ص٤٨ .

• قام بتقويم الاختبارات السادة المدرجة أسمائهم أدناه عن طريق الأشرطة الفديوية المسجلة :

١- أ.م.د رياض خليل
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٢- د. أسماء حكمت
كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
٣- م.م محمد ياسر
كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة

^(١) ناهدة عبد زيد الدليمي : مصدر سبق ذكره ، ص٤٩ .

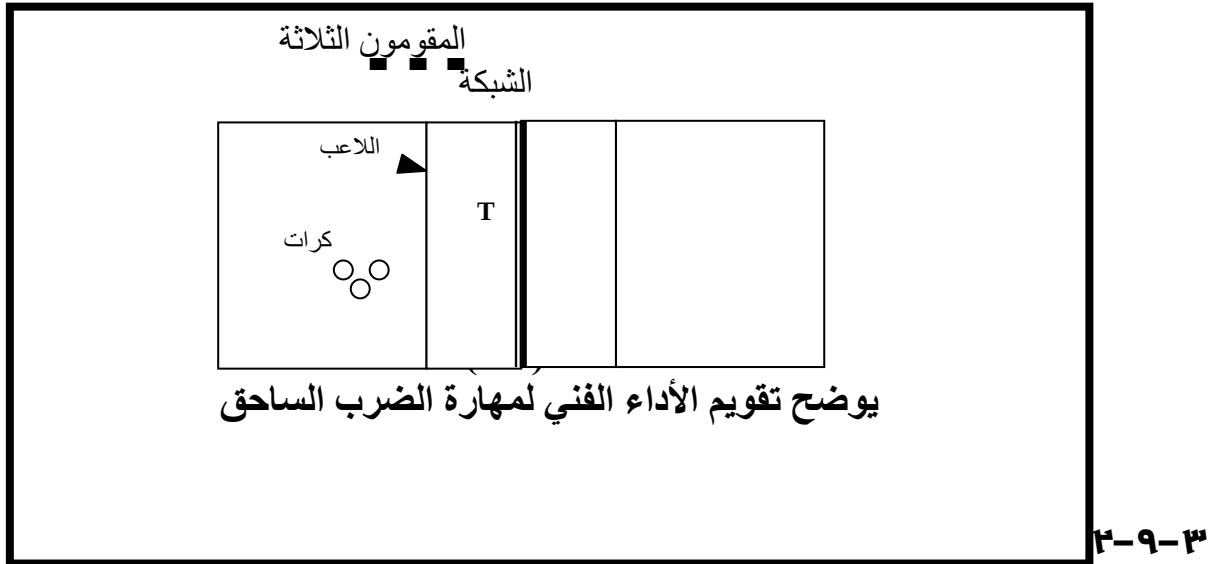
بأعداد الكرة له من مركز (٣) ويقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق محاولاً إسقاط الكرة داخل الملعب المقابل .

-شروط الأداء :

لكل لاعب (٣) محاولات متتالية .
يحصل اللاعب المختبر على (صفر) في حالة الضرب الساحق بالطريقة غير المتفق عليها .

-التسجيل :

يقوم ثلاثة مقومون بتقويم لمحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ويمنح ثلاث درجات عن كل مقوم علماً إن الدرجة النهائية لكل محاولة هي (١٠) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (٣) درجات للقسم التحضيري و (٥) درجات للقسم الرئيسي و (٢) درجتان للقسم الختامي . ويختار بعدها أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات تحتسب الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر وكما موضح في الشكل (١٦) .



٣-٩-٣ اختبار تقويم الدقة لمهارة الإرسال الساحق :^(١)

-الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الإرسال الساحق .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب المقابل وكما موضح في الشكل (١٧) .

-مواصفات الأداء : يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب على بعد (٩) م من الشبكة ، بحيث يكون اللاعب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبير الكرة الشبكة الى النصف المخطط من الملعب .

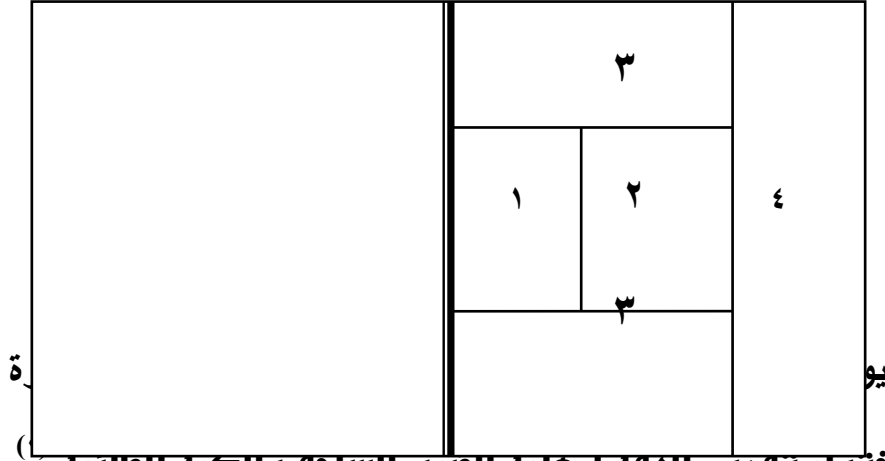
-شروط الأداء:

في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها الى نصف الملعب المخطط أو خروجها الى خارج حدود الملعب تحسب محاولة للاعب المختبر (من ضمن المحاولات الخمسة) ولا تحتسب درجاتها .

-التسجيل :

(١) أحمد عبد الدايم الوزير ، على مصطفى طه . دليل المدرب في الكرة الطائرة - تخطيط سجلات - ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٦ .

- يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث إن لكل لاعب مختبر (٥) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (١-٤) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٢٠) درجة مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحتسب للاعب المختبر درجة المنطقة الأعلى ، وكما موضح في الشكل (١٧).



٣-٩-٢-٢ اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

-الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

-الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل وكما موضح في الشكل (١٨) .

-مواصفات الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق من مركز (٤) إذ يقوم المدرب بإعداد الكرات له من مركز (٣) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة .

-شروط الأداء :

-للكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (A)

-للكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (B).

-يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة و يعطى المختبر درجة المنطقة التي تقع بها الكرة .

-التسجيل :

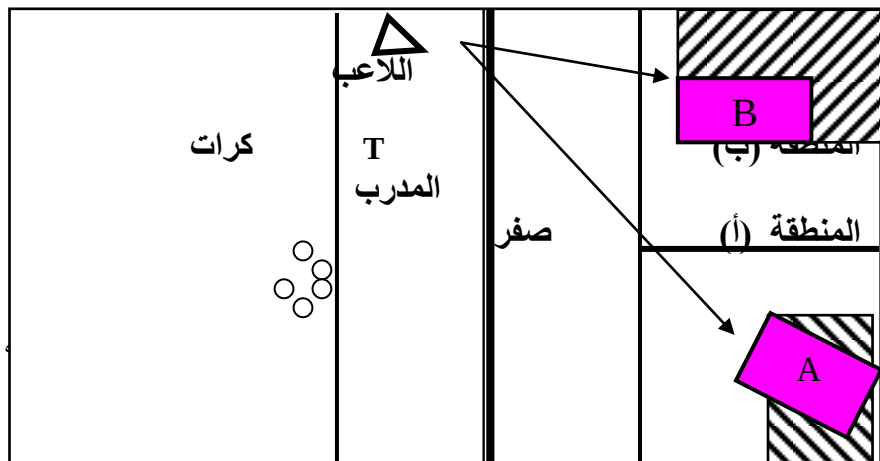
- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (A) أو (B)

- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة

- (٢) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و (ب)

- (صفر) لكل ضربة ساحقة تسقط خارج الملعب

-الدرجة الكلية لكل منطقة هي (٢٠) درجة حيث تكون الدرجة العظمى للمنطقتين (A) و (B) هي (٤٠) درجة



الشكل (١٨)

يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٣-١٠ إجراءات البحث الميدانية

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبليّة وتطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على عينة البحث ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-١٠-١ الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم ٢٠٠٤/٦/١٦ والخاصة بالأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق إذ تم منح كل لاعب (٣) محاولات للأداء الفني للإرسال الساحق و(٣) محاولات للأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة .
أما فيما يخص اختبارات الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق فقد أجريت يوم ٢٠٠٤/٦/١٧ إذ تم منح كل لاعب (٥) محاولات لاختبارات الدقة لمهارة الإرسال الساحق و(١٠) محاولات لكل لاعب لاختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق واحتسبت الدرجات التي يحصل عليها اللاعب المختبر اعتماداً على الاختبار المحدد وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقاً لهذا الغرض ولكلتا المهارتين.

٣-١٠-٢ مفردات المنهج التدريبي

-استغرق المنهج التدريبي (٨) أسابيع لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
-عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدة .
-مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة .
-زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة .
-أخضعت المجموعتين التجريبية والضابطة الى المنهج التدريبي الذي قام الباحث بوضعه إذ تميزت فيه المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة باستخدام الوسائل المساعدة في التدريب .
-اعتمد الباحث بوضع مفردات المنهج التدريبي على المصادر العلمية بالإضافة الى خبرته الشخصية .

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية

بعد إكمال (٢٤) وحدة تدريبية في مدة (٨) أسابيع لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق أجريت الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث وبالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة.
وأجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات الأداء الفني في يوم ٢٠٠٤/٨/١٤ ، أما اختبارات الدقة فقد أجريت يوم ٢٠٠٤/٨/١٥ وللمجموعتين التجريبية والضابطة أيضاً.

١١-٣ الوسائل الإحصائية

أولاً: الوسط الحسابي^(١):

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

ثانياً: الانحراف المعياري^(٢):

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

ثالثاً: اختبار (T) للعينات المتناظرة^(٣):

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{N}}}$$

(١) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ١٩٩٩ ، ص ١٠٢
(٢) محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، ط ١ ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ ، ص ١٧١ ، ٢٧٤ .

رابعاً: اختبار (T) للعينات الغير المتناظرة^(١):

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_p^2}{n_1} + \frac{s_p^2}{n_2}}}$$

للعينات المتساوية

$$\frac{\bar{X}_1 + \bar{X}_2}{n - 1}$$

خامساً: معامل الالتواء^(٢) =
الانحراف المعياري

$$\frac{\text{مج س ص} - \text{مج ص ص}}{n}$$

سادساً: معامل الارتباط البسيط^(٣) =

$$\frac{[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{n}] [\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{n}] - \frac{(\text{مج س ص})^2}{n}}{\sqrt{[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{n}] [\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{n}]}}$$

سابعاً : النسبة المئوية للتطور^(٤) =

$$\frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

(١) علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٩٩ .

(٢) وديع ياسين ، حسن محمد . مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٣ ، ص ٢٠٩ .

(٣) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، ج ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١١١ .

(٤)

الباب الرابع

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤-١-٤ عرض نتائج اختبارات (t.test) لمهارة الإرسال الساحق وتحليلها
- ٤-١-١-٤ عرض نتائج اختبارات الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق وتحليلها
- ٤-١-٢-٤ عرض نتائج اختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق وتحليلها:
- ٤-١-٣-٤ عرض نتائج اختبارات الأداء الفني و الدقة البعدية لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها
- ٤-١-٤-٤ قياس مقدار التطور والنسب المئوية للتطور لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها
- ٤-٢-٤ مناقشة نتائج مهارة الإرسال الساحق
- ٤-٣-٤ عرض نتائج اختبار (t.test) لمهارة الضرب الساحق وتحليلها
- ٤-٣-١-٤ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق وتحليلها
- ٤-٣-٢-٤ عرض نتائج اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق وتحليلها
- ٤-٣-٣-٤: عرض نتائج اختبارات الأداء الفني والدقة البعدية لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها
- ٤-٣-٤-٤ قياس مقدار التطور والنسب المئوية للتطور لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها
- ٤-٤-٤ مناقشة نتائج مهارة الضرب الساحق

استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (٥).

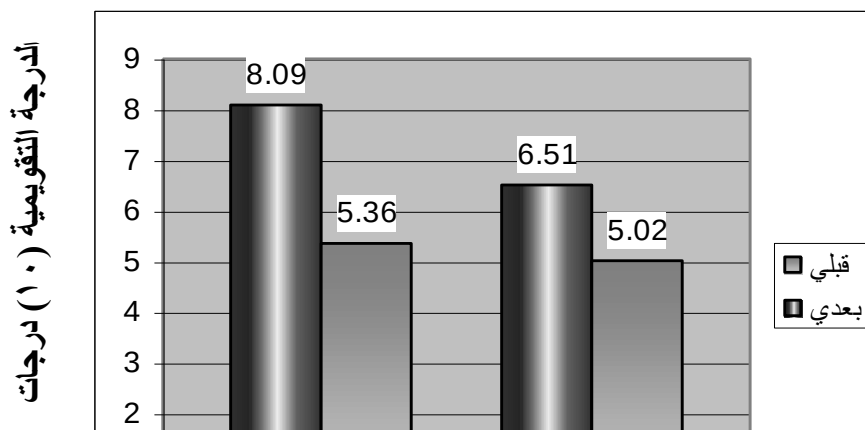
الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع±	س-	ع±	س-	
معنوي	١٥.٦٢	٠.٥١	٨.٠٩	٠.٦٨	٥.٣٦	التجريبية
معنوي	١٠.٢٤	٠.٥٩	٦.٥١	٠.٧٣	٥.٠٢	الضابطة
قيمة (t) الجدولية = (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩)						

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق ، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي هو (٥.٣٦) وبانحراف معياري مقداره (٠.٦٨) ، في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٨.٠٩) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥١) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (١٥.٦٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (٥.٠٢) وبانحراف معياري مقداره (٠.٧٣) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٦.٥١) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥٩) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (١٠.٢٤) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وكما موضح في الشكل البياني (١٩).



شكل (١٩)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الأداء الفني للمجموعتين
التجريبية والضابطة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

٢-١-٤ عرض نتائج اختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها:

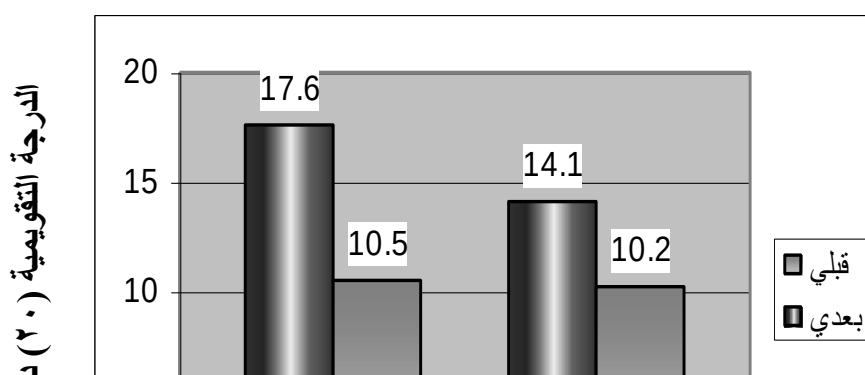
استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدى لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدالة	قيمة (T) المحتسبة	البعدى		القبلى		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع [±]	س ⁻	ع [±]	س ⁻	
معنوي	٢٧.١١	٠.٩٨	١٧.٦	١.٥٨	١٠.٥	التجريبية
معنوي	١١.٢٠	٠.٨٧	١٤.١	١.١٣	١٠.٢	الضابطة
قيمة (t) الجدولية = (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩)						

يبين الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي هو (١٠.٥) وبانحراف معياري مقداره (١.٥٨)، والوسط الحسابي في الاختبار البعدى هو (١٧.٦) وبانحراف معياري مقداره (٠.٩٨) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (٢٧.١١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى. أما المجموعة الضابطة فأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (١٠.٢) وبانحراف معياري مقداره (١.١٣) والوسط الحسابي في الاختبار البعدى هو (١٤.١) وبانحراف معياري مقداره (٠.٨٧) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (١١.٢٠) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى وكما موضح في الشكل (٢٠).



شكل (٢٠)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة

٤-١-٣ عرض نتائج اختبارات الأداء الفني و الدقة البعدية لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

استخدم الباحث اختبار (t) للعينات الغير متناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني و الدقة لمهارة الإرسال الساحق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح من وكما موضح في الجدول (٧):

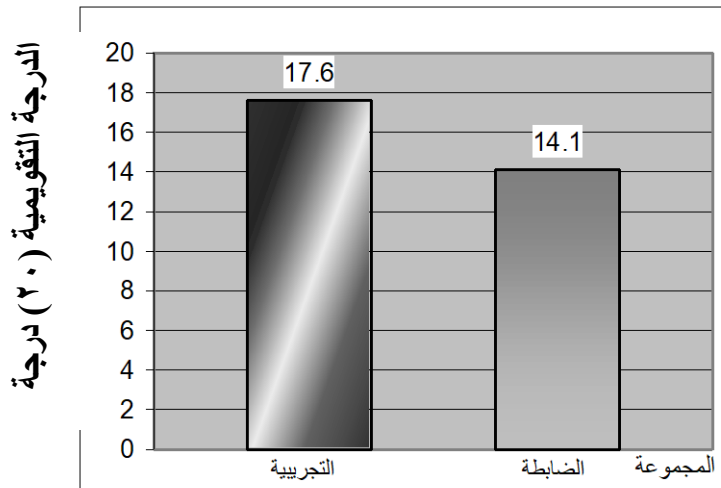
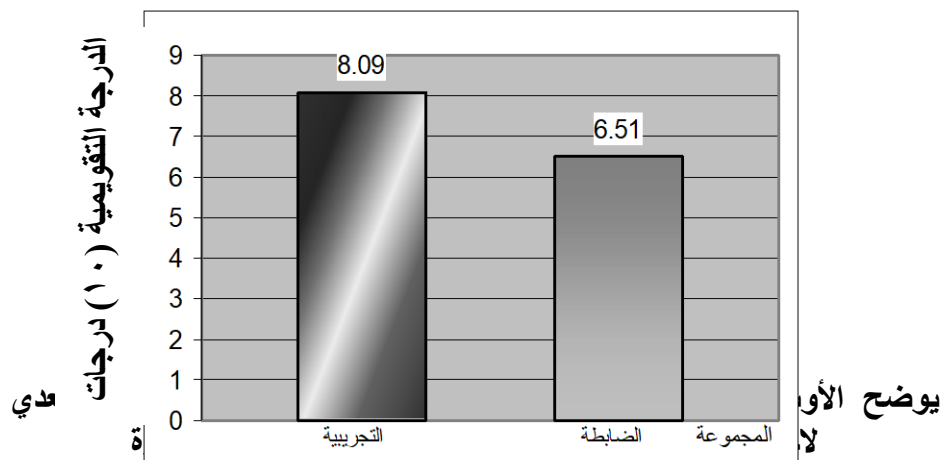
الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س -	ع ±	س -	
معنوي	٦.٣٢	٠.٥٩	٦.٥١	٠.٥١	٨.٠٩	الأداء الفني
معنوي	٨.١٣	٠.٨٧	١٤.١	٠.٩٨	١٧.٦	الدقة
قيمة (t) الجدولية = (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (١٨)						

يبين الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار الأداء الفني للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (٨.٠٩) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥١) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (٦.٥١) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥٩) أما قيمة (t) المحتسبة هي (٦.٣٢) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل المساعدة وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار الدقة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (١٧.٦) وبانحراف معياري مقداره (٠.٩٨) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (١٤.١) وبانحراف معياري مقداره (٠.٨٧) أما قيمة (t) المحتسبة هي (٨.١٣) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل المساعدة .



يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

٤-١-٤ قياس مقدار التطور والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :

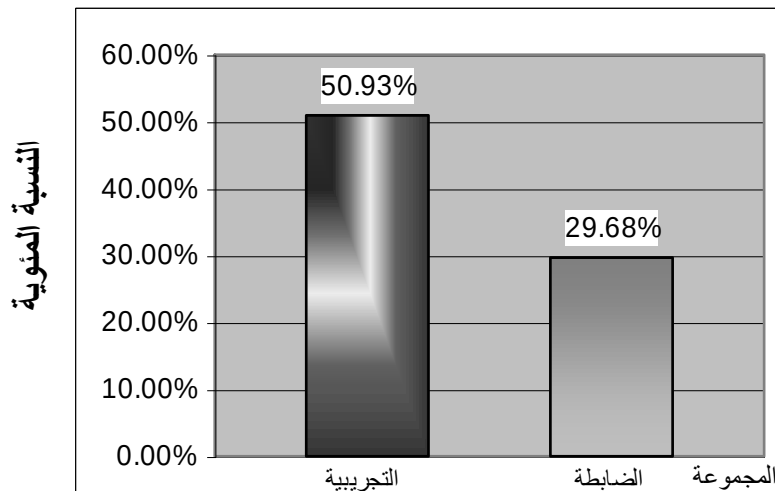
الجدول (٨)

يبين نتائج مقدار التطور والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

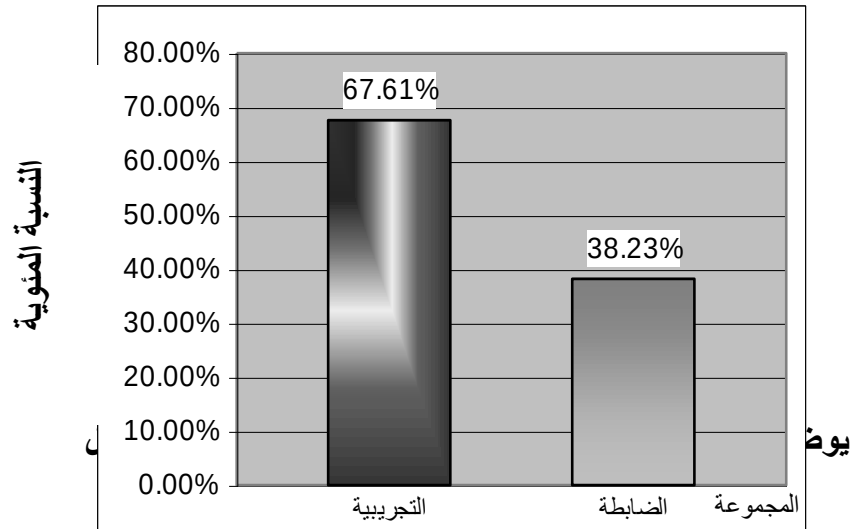
النسبة المئوية %	مقدار التطور	الدقة		النسبة المئوية %	مقدار التطور	الأداء الفني		المعالم الإحصائية المجموعة
		القبلي س	البعدي س			القبلي س	البعدي س	
٦٧.٦١ %	٧.١	١٧.٦	١٠.٥	٥٠.٩٣ %	٢.٧٣	٨.٠٩	٥.٣٦	التجريبية
٣٨.٢٣ %	٣.٩	١٤.١	١٠.٢	٢٩.٦٨ %	١.٤٩	٦.٥١	٥.٠٢	الضابطة

يبين الجدول (٨) مقدار التطور الحاصل والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الإرسال الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ أظهرت النتائج أن مقدار التطور لاختبار الأداء الفني للمجموعة التجريبية هو (٢.٧٣) و النسبة المئوية له هي (٥٠.٩٣%) أما مقدار التطور للمجموعة الضابطة فهو (١.٤٩) والنسبة المئوية له هي (٢٩.٦٨%) وكما موضح في الشكل (٢٣).

كما يوضح مقدار التطور الحاصل للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق إذ أظهرت النتائج أن مقدار التطور للمجموعة التجريبية هو (٧.١) و النسبة المئوية له هي (٦٧.٦١%) أما مقدار التطور للمجموعة الضابطة فهو (٣.٩) والنسبة المئوية له هي (٣٨.٢٣%) كما موضح في الشكل (٢٤).



شكل (٢٣)
يوضح مقدار النسب المئوية للتطور لاختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال
الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة



٤-٢ مناقشة نتائج مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه في النظر الى الجداول (٥،٦،٧،٨) والأشكال البيانية (٢٣،٢٢،٢١،٢٠،٢٥،٢٤) تبين أن هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختباري الأداء الفني والدقة ولصالح الاختبارات البعدية .

ف نجد أن المجموعتين حققنا تطوراً نتيجة تأثير المنهج التدريبي ، ولكن التطور الحاصل للمجموعة التجريبية كان اكبر، ويعزو الباحث ذلك الفرق بالتطور الى استخدام المجموعة التجريبية للوسائل المساعدة في المنهج التدريبي والتي يرى الباحث أن لها تأثيراً فعالاً في تطور الأداء الفني والدقة لدى اللاعبين في مهارة الإرسال الساحق (لأن الوسائل المساعدة تساعد اللاعبين على معالجة أوجه القصور وخاصة الذين تكون استجاباتهم بطيئة كما تزيد من فاعلية الوحدة التدريبية)^(١) لذا نرى الأخصائيون في الكرة الطائرة يهتمون اهتماماً واضحاً بأدوات التدريب، التي يستطيع بواسطتها المدرب أن يرفع مستوى اللاعب التكنيكي والتكتيكي .

وأن نجاح العملية التدريبية يتطلب توفر الإمكانيات من وسائل وأدوات وأجهزة مساعدة لتنفيذ المنهج التدريبي المرسوم إذ تلعب الوسائل المساعدة دوراً هاماً في تمكين المدرب من تنفيذ الخطة التدريبية واللاعب في سرعة إتقان أداء المهارة ، كما يرى الباحث أن التدرج في استخدام الوسائل المساعدة من السهل الى الأصعب شيء ضروري للمساهمة في تقدم مستوى اللاعبين وتفاعلهم واندفاعهم الى التدريب وبالتالي تكون الوحدة التدريبية قد حققت هدفها في تحقيق التطور.

فقد ساهمت الوسائل المساعدة (١،٢،٣،٤) اللاعبين على التطور في الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق لأنها "تساعد على تنقية الأداء"^(٢) من خلال توفيرها المجال الكافي لتصحيح الأداء الفني للاعبين والابتعاد عن الأخطاء، لأن هذه الوسائل توفر ثبات مكان وزمان الأداء لمهارة الإرسال الساحق من خلال إفساح المجال للاعب لضبط الخطوات التقريبية و مسافة الأداء ومكان القفز والهبوط .

وبالتالي سيحصل اللاعب على ثبات آلية الأداء لأن تفكيره سيكون منصّباً على الأداء فقط دون التفكير بالتوقيت لضرب الكرة أو بمكان سقوطها أو الرمية غير الصحيحة والتي يختلف مكان سقوطها أو ارتفاعها من رمية الى أخرى والتي ستؤثر سلباً على أداء اللاعب . أما الوسائل المساعدة (٥،٦،٧،٨) فقد ساهمت في تطور الدقة لمهارة الإرسال الساحق إذ يرى الباحث إنها تساعد على زيادة تركيز اللاعب على ملعب الفريق المنافس بحيث يكون أكثر تحكماً وسيطرة بتوجيه الكرة أثناء أداء هذه المهارة حيث "أن القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحاً عملية هامة"^(٣) وبذلك تكون الوسائل المساعدة قد أسهمت وبشكل فعال في تطوير مهاره الإرسال الساحق

(١) علي محمد عواجي : مصدر سبق ذكره .

(٢) volley ball about.com/spike training

(٣) أيلين وديع فرج . مصدر سبق ذكره ، ص ٧٧ .

من خلال تنقية وتهذيب الأداء الفني وزيادة الدقة في توجيه الكرات للمكان المناسب من الملعب المقابل وبالتالي تكون قد حققت الهدف من استخدامها.

٣-٤ عرض نتائج اختبارات (t.test) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وتحليلها :

لمعرفة الفروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (t) للعينات المتناظرة للتحقق من تأثير الوسائل المساعدة في المنهج التدريبي على تطور مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

١-٣-٤ عرض نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

وتحليلها:

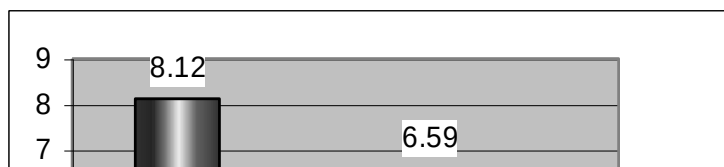
استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (٩).

الجدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدالة	قيمة (t) المحتسبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
		ع ±	س -	ع ±	س -	
معنوي	١٦.٥١	٠.٤٧	٨.١٢	٠.٧٩	٥.١٣	التجريبية
معنوي	١٠.٢٤	٠.٥٥	٦.٥٩	٠.٦٧	٥.٠٦	الضابطة
قيمة (t) الجدولية = (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).						

يبين الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي هو (٥.١٣) وبانحراف معياري مقداره (٠.٧٩) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٨.١٢) وبانحراف معياري مقداره (٠.٤٧) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (١٦.٥١) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي. أما المجموعة الضابطة فأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (٥.٠٦) وبانحراف معياري مقداره (٠.٦٧) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٦.٥٩) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥٥) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (١٠.٢٤) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.



شكل (٢٥)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الأداء الفني للمهرّ - ضرب الساحق بالكرة الطائرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة

٤-٣-٢ عرض نتائج اختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

وتحليلها :

استخدم الباحث اختبار (t) لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (١٠) .

الجدول (١٠)

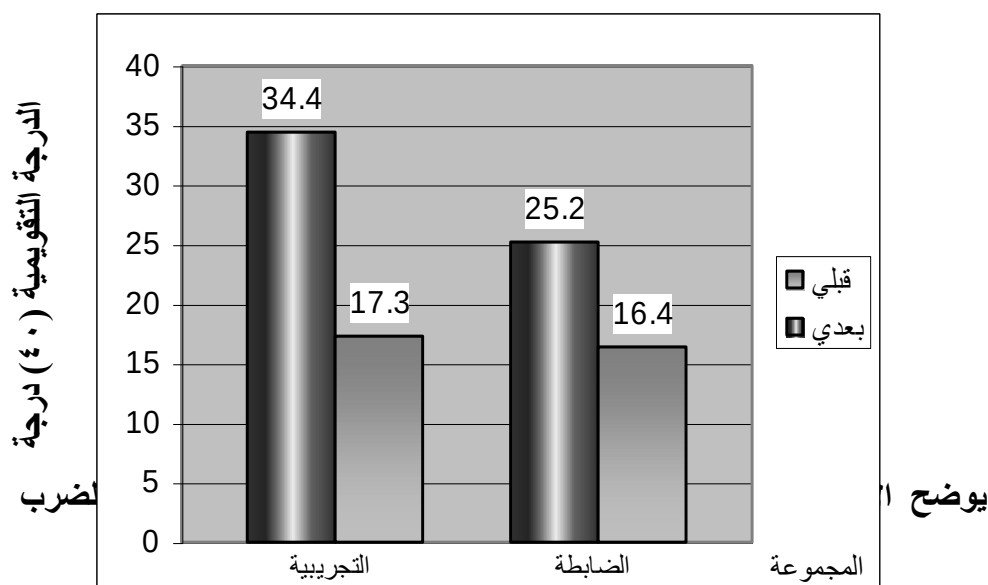
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية المجاميع	القبلي		البعدي		المحتسبة	الدالة
	س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]		
التجريبية	١٧.٣	٢.٠٩	٣٤.٤	١.٦٤	٣٣.٤٧	معنوي
الضابطة	١٦.٤	١.٨٢	٢٥.٢	١.٥٤	٢٠.٩٥	معنوي
قيمة (t) الجدولية = (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩)						

يبين الجدول (١٠) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق ، وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي هو (١٧.٣) وبانحراف معياري مقداره (٢.٠٩) ، والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٣٤.٤) وبانحراف معياري مقداره (١.٦٤) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (٣٣.٤٧) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦)

عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي .

أما المجموعة الضابطة فأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (١٦.٤) وبانحراف معياري مقداره (١.٨٢) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (٢٥.٢) وبانحراف معياري مقداره (١.٥٤) أما قيمة (t) المحتسبة فهي (٢٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.٢٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .



٣-٤ عرض نتائج اختبارات الأداء الفني و الدقة البعدية لمهارة الضرب الساحق

بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

استخدم الباحث اختبار (t) لمعرفة ما إذا كانت الفروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات الأداء الفني و الدقة لمهارة الضرب الساحق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (١١).

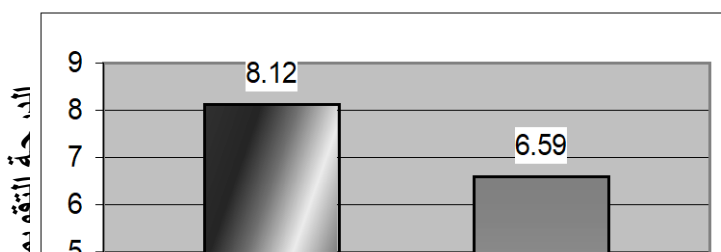
الجدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع ±	س -	ع ±	س -	
معنوي	٦.٣٧	٠.٥٥	٦.٥٩	٠.٤٧	٨.١٢	الأداء الفني
معنوي	١١.٥	١.٦١	٢٥.٢	١.٨١	٣٤.٤	الدقة
قيمة (t) الجدولية = (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨)						

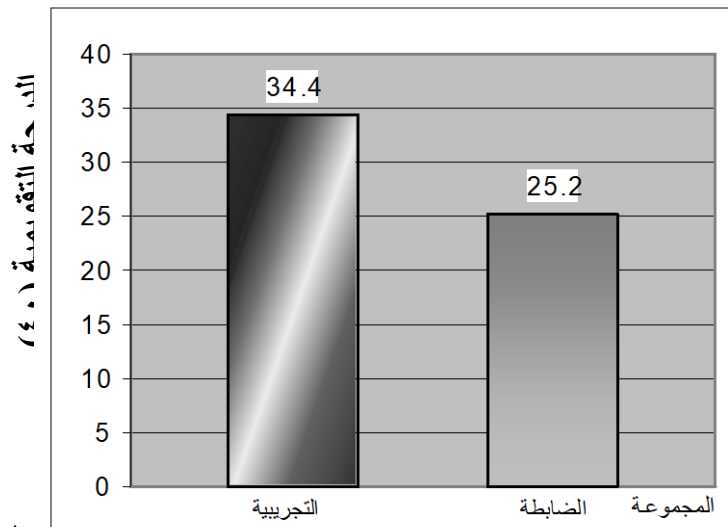
يبين الجدول (١١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) للاختبارات البعدية لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة . وأظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لاختبار الأداء الفني للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (٨.١٢) وبانحراف معياري مقداره (٠.٤٧) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (٦.٥٩) وبانحراف معياري مقداره (٠.٥٥) أما قيمة (t) المحتسبة للاختبار البعدي بين المجموعتين هي (٦.٣٧) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل المساعدة وكما موضح في الشكل (٢٧) .

وأظهرت النتائج أيضاً أن الوسط الحسابي لاختبار الدقة للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي هو (٣٤.٤) وبانحراف معياري مقداره (١.٨١) والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (٢٥.٢) وبانحراف معياري مقداره (١.٦١) أما قيمة (t) المحتسبة للاختبار البعدي بين المجموعتين هي (١١.٥) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢.١٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتحت درجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الوسائل المساعدة وكما موضح في الشكل (٢٨) .



الشكل (٢٧)

يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي
لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة



يوضح الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

٤-٣-٤ قياس مقدار التطور والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

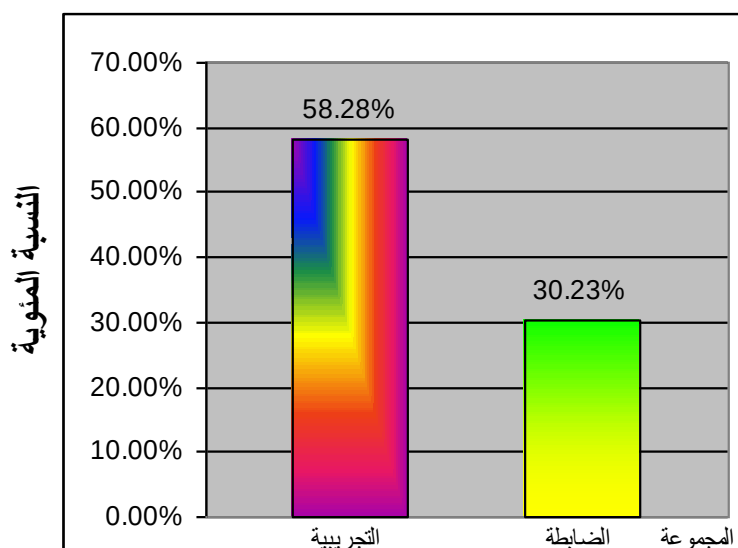
الجدول (١٢)

يبين نتائج مقدار التطور والنسب المئوية له لاختبار الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة

النسبة المئوية لمقدار التطور %	مقدار التطور	الدقة		النسبة المئوية لمقدار التطور %	مقدار التطور	الأداء الفني		المعالم الإحصائية المجموعة
		البعدي س	القبلي س			البعدي س	القبلي س	
٩٨.٨٤ %	١٧.١	٣٤.٤	١٧.٣	٥٨.٢٨ %	٢.٩٩	٨.١٢	٥.١٣	التجريبية
٥٣.٦٥ %	٨.٨	٢٥.٢	١٦.٤	٣٠.٢٣ %	١.٥٣	٦.٥٩	٥.٠٦	الضابطة

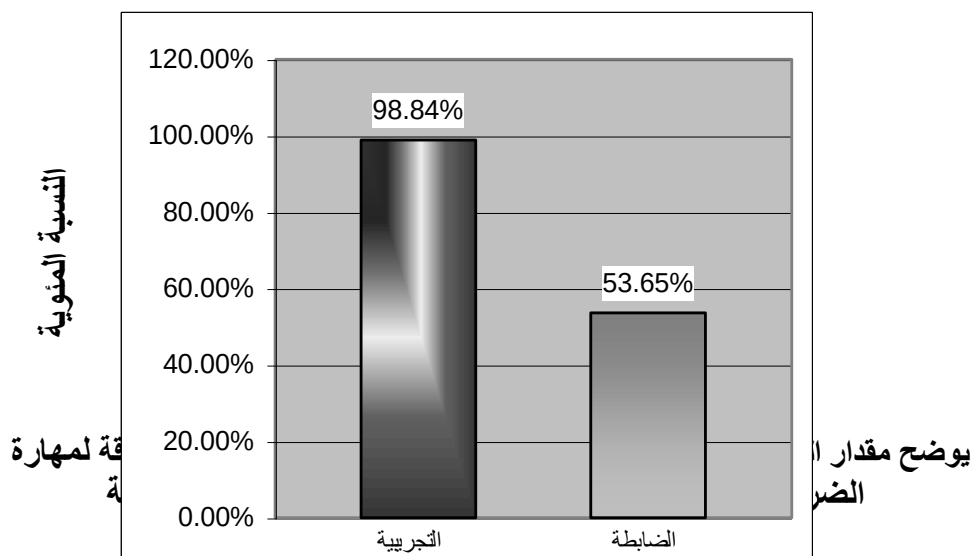
يبين الجدول (١٢) مقدار التطور الحاصل والنسب المئوية له لاختباري الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ أظهرت النتائج أن مقدار التطور لاختبار الأداء الفني للمجموعة التجريبية هو (٢.٩٩) والنسبة المئوية له هي (٥٨.٢٨%) أما مقدار التطور للمجموعة الضابطة فهو (١.٥٣) والنسبة المئوية للتطور هي (٣٠.٢٣%) وكما موضح في الشكل (٢٩).

كما أظهر مقدار التطور الحاصل والنسب المئوية له لاختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق وللمجموعتين التجريبية والضابطة إذ أظهرت النتائج أن مقدار التطور للمجموعة التجريبية هو (١٧.١) والنسبة المئوية له هي (٩٨.٨٤%) أما مقدار التطور للمجموعة الضابطة فهو (٨.٨) والنسبة المئوية للتطور هي (٥٣.٦٥%) وكما موضح في الشكل (٣٠).



شكل (٢٩)

يوضح مقدار النسب المئوية للتطور بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة



٤-٤ مناقشة نتائج مهارة الضرب الساحق :

من خلال ما تم عرضه في الجداول (٩، ١٠، ١١، ١٢) والأشكال البيانية (٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١) تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي والمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء الفني والدقة ولصالح الاختبارات البعدي. فنجد أن المنهج التدريبي قد أثر إيجابياً في تطور مجموعتي البحث، فيما نجد أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية حيث كان تطورها أكبر من المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث ذلك إلى استخدام المجموعة التجريبية للوسائل المساعدة في المنهج التدريبي والتي يرى الباحث أن لها تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور مهارة الضرب الساحق من ناحية الأداء الفني والدقة لأن "الوحدات التدريبية تتكامل بالوسائل المساعدة" (٤)، إذ أن استعمال الأجهزة كأداة مساعدة يؤدي إلى تقدم مستوى أداء مهارة الضرب الساحق حيث كان له تأثير فعال في سرعة وإتقان الأداء لهذه المهارة للاعبين حيث توفر الاقتصاد بالوقت والجهد لتطور مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

إذ أسهمت الوسائل المساعدة (١، ٢، ٣، ٤) في تطور الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق لأنها تساعد اللاعب على ضبط الخطوات التقريبية ومسافة الأداء والزمن المستغرق للأداء وبالتالي تكون قد وفرت ثبات للحركة من خلال تثبيت مكان القفز والضرب والهبوط لتوفير محيط ثابت لأداء المهارة أما الوسائل المساعدة (٥، ٦، ٧، ٨) فقد كان لها الأثر الإيجابي في تطور الدقة لمهارة الضرب الساحق إذ ساعدت اللاعبين على السيطرة والتحكم في توجيه مسار الكرة إلى أماكن الملعب المختلفة وإمكانية الانتباه لحائط الصد أثناء أداء مهارة الضرب الساحق إذ "يجب الاهتمام بدقة الضربات الساحقة وتوجيهها الصحيح

(١) عابدة علي حسين : مصدر سبق ذكره، ص ٥٣ .

أولاً قبل الاهتمام بقوتها"^(٥)، وبالتالي تكون الوسائل المساعدة حققت الهدف من استعمالها في التدريب إذ حققت تطوراً كبيراً لمهارة الضرب الساحق من حيث الأداء الفني والدقة .

(٥) أيلين وديع فرج :مصدر سبق ذكره ، ص١٢٧ .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

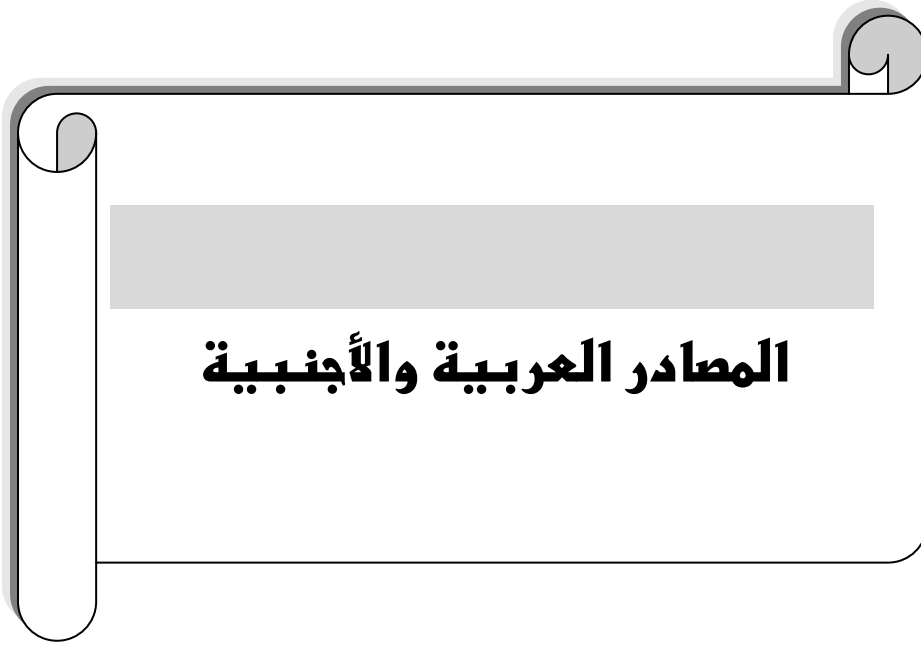
٥-٢ التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات :**١-٥ الاستنتاجات :**

١. إن المنهج الموضوع أدى الى تطور مستوى مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة لكونه تضمن استخدام الوسائل المساعدة في التدريب.
٢. الوسائل المساعدة ساعدت اللاعبين التي تكون استجاباتهم بطيئة في اوجه القصور في نسب تطورهم افضل من الذين لم يستخدموا الوسائل المساعدة .
٣. هناك تأثير إيجابي للوسائل المساعدة في تنقية وتهذيب الأداء الفني لكونها توفر المجال للاعب لتصحيح الأداء والابتعاد عن الأخطاء.
٤. المساعدة على ضبط الخطوات التقريبية ومسافة الأداء والزمن المستغرق للأداء .
٥. ساعدت الوسائل المساعدة اللاعب على زيادة الدقة من خلال التحكم في توجيه مسار الكرة .
٦. الوسائل المساعدة زادت من فاعلية الوحدة التدريبية .
٧. يمكن الاستفادة من الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث.في تعلم أو تطور مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة.
٨. استخدام الوسائل المساعدة من السهل الى الأصعب شيء ضروري في تقدم مستوى اللاعبين وتفاعلهم واندفاعهم للتدريب .

٢-٥ التوصيات :

١. ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في المناهج التدريبية من المدربين لتطوير الأداء المهاري بالكرة الطائرة.
٢. الاعتماد على الوسائل المساعدة في تعلم أو تطور الأداء الفني والدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
٣. استخدام الوسائل المساعدة بالتدرج من السهل الى الأصعب تأكيداً على عدم تأثر المسارات الحركية الخاصة بأداء المهارات وتجنباً لحدوث الأخطاء الفنية في أدائها .
٤. ضرورة توفير الوسائل المساعدة في القاعات المغلقة لسهولة صنعها ورخص تكاليفها .
٥. إجراء بحوث لإيجاد وسائل مساعدة جديدة لتطوير مهارات حركية أخرى في لعبة الكرة الطائرة وخاصة اللاعبين الشباب والناشئين .
٦. التنوع في استخدام الوسائل المساعدة لزيادة الرغبة والاندفاع للتدريب .



المصادر العربية والأجنبية

أولاً: المصادر العربية

- ♦ أحمد توفيق الجنابي . تأثير استخدام حصان القفز النابضي (المقترح) في سرعة تعليم قفزة اليدىين الأمامية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩١ .
- ♦ أحمد عبد الدايم الوزير ، على مصطفى طه . دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط سجلات ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ♦ أسيا كاظم ، علي جواد . تأثير استخدام جهاز المسند الخطاف في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي للرجال، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول، المجلد الثاني ، جامعة بابل ، ٢٠٠٣ .
- ♦ أكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة ، ط١ ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٦ .
- ♦ ايلين وديع فرج . دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية: منشأة معارف الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ♦ حسن الحيارى وآخرون . فنون الكرة الطائرة ، ط١ ، أربد : دار الأمل للنشر ، ١٩٨٧ .
- ♦ رياض عبد الجبار . تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
- ♦ زكي محمد حسن . الكرة الطائرة ، بناء المهارات الفنية والخطية ، الإسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٨ .
- ♦ سعد حماد شهاب الجميلي . الكرة الطائرة - تعليم تدريب وتحكيم ، ط١ ، ليبيا : منشورات السابغ في أبريل ، ١٩٩٧ .
- ♦ صالح بن حمد العساف . المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط١ ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥ .
- ♦ عامر جبار السعدي . دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية للإرسالين المتموج الأمامي والساحق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨ .
- ♦ عابدة علي حسين . أثر فاعلية الوسائل المساعدة في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- ♦ عباس أحمد السامرائي . كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١ .
- ♦ عصام الوشاحي . الكرة الطائرة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ♦ عقيل الكاتب . الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج١ ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
- ♦ علي محمد عبد الرزاق . تأثير استخدام جهاز مقترح في اكتساب تعلم بعض مهارات التنس الأرضي الأساسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- ♦ علي محمد عواجي . مجلة المعلم ، تربوية ثقافية ، بلا ، (www.almoalem.com) .
- ♦ علي مصطفى طه . الكرة الطائرة تاريخ تعليم تدريب تحليل قانون ، ط١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ♦ قيس ناجي ، بسطويس أحمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ .
- ♦ محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الأساليب الإحصائية في مجال البحوث التربوية ، ط١ ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .

- ♦ محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩١ .
- ♦ محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- ♦ محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، ج ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .
- ♦ محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ♦ مروان عبد المجيد . الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية ، قياسات جسمية ، انتقاء ، معاقين ، تحكيم ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١ .
- ♦ ناهدة عبد زيد الدليمي . تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
- ♦ وجيه محجوب . طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ♦ وجيه محجوب . البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- ♦ وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، ج ١ - ج ٢ ، بغداد : المكتبة الوطنية ، ١٩٨٥ .
- ♦ وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، ١٩٩٩ .

ثانياً : المصادر الأجنبية***انترنت جامعة الكوفة**

*www .volley ball.abaut.com

*www .volley ball.org .com

* www .volley ball seek .com

*www .online sports .com

* www .deal time .com

* Hiroshie Today: volley ball, basic (Tokyo.١٩٧١)

*The official F.I.V.B magazine.op.cit.١٩٨٦

**SIMON COLEMMAN: d kinematic analysis of the volley ball jump serve .the university of Edinburg,
SCOTLAND, Uk .(coaches info.com. (

*chenfu Huang , gin-Chang Liu & tai-yen Sheu national Taiwan normal university ,Taipei
,Taiwan coachesinfo.com

* Volley ball .org.com ./ playing volley ball/ Hitting/ spiking

A scroll with the Arabic word 'الملاحق' (Al-Malahiq) written on it. The scroll is white with a black outline and is partially unrolled. The word is written in a large, black, stylized Arabic script. The scroll is set against a light gray background.

الملحق (١)
استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

رقم المجموعة:	الملعب:
اسم المقوم:	التاريخ:

[illegible]

٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									

ت= القسم التحضيري
 ر= القسم الرئيسي
 خ= القسم الختامي

الملحق (٣)

استمارة تقويم اختبار الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة
 رقم المجموعة: _____
 اسم المقوم: _____
 الملعب: _____
 التاريخ: _____

ت	المحاولات الاسم	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
١						
٢						
٣						
٤						
٥						

										٨
										٩
										١٠

الملحق (٥)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الماجستير

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة،

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام وسائل مساعدة في تطوير مهارات الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول الاختبار المناسب لعينة البحث المتمثلة باللاعبين الشباب ولمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة وذلك بوضع إشارة () أمام الاختبار المناسب.

...مع جزيل الشكر والتقدير...

التوقيع:

الباحث
باسم حسن غازي

الاسم:
اللقب العلمي:
مكان العمل:
التاريخ :

نماذج من الاختبارات

اختبارات الإرسال الساحق بالكرة الطائرة:

النموذج الأول- اختبار تقويم الدقة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة^(١)

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الإرسال الساحق.
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب وكما هو موضح في الشكل .
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط) على بعد (٩) أمتار من الشبكة ، وفي هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال الساحق لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط من الملعب.
- شروط الأداء: في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها إلى نصف الملعب المخطط أو خروجها إلى خارج حدود الملعب تحسب محاولة للاعب المختبر (من ضمن المحاولات الخمس) ولا تحتسب درجاتها.
- التسجيل: يأخذ اللاعب المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث ان لكل لاعب مختبر (٥) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (١-٥) درجات فإن الدرجة العظمى 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 .

١	٢
٦	٣
٥	٤

النموذج الثاني :- اختبار قياس دقة مهارة الإرسال الساحق^(٢)

- الغرض من الاختبار قياس دقة الإرسال للمناطق محددة
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، الملعب يخطط كما موضح بالشكل ، كرات طائرة عدد (٥) .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ، ويقوم بأداء مهارة الإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط .
- الشروط : لكل لاعب (٥) محاولات .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تسقط بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح.

(١) ناهدة عبد زيد الدليمي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٣ .

(٢) أحمد عبد الدايم الوزير ، علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره ، ص ١٦ .

		٣		٤
		١	٢	
		٣		

*الأنموذج الثالث : اختبار قياس دقة مهارة الإرسال الساحق^(١)

- الغرض من الاختبار قياس دقة الإرسال للمناطق محددة
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، الملعب يخطط كما موضح بالشكل ، كرات طائرة عدد (٥) .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ، ويقوم بأداء مهارة الإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط .
- الشروط : لكل لاعب (٥) محاولات .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تسقط بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح

		٤	٨
		٣	٤
		٣	٦

الأنموذج الرابع : اختبار قياس دقة مهارة الإرسال الساحق^(٢)

- الغرض من الاختبار قياس دقة الإرسال للمناطق محددة
- الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، الملعب يخطط كما موضح بالشكل ، كرات طائرة عدد (٥) .
- طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف خط نهاية الملعب وهو ممسك بالكرة ، ويقوم بأداء مهارة الإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط .
- الشروط : لكل لاعب (٥) محاولات .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تسقط بها الكرة مع دقة الأداء الصحيح

		٤	٢	٥
		٣	١	
		٤	٢	

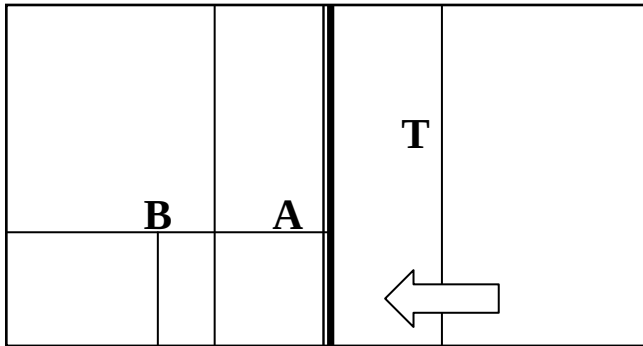
(١) ناهدة عبد زيد الدليمي . مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٤ .

(٢) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢٦ .

اختبارات الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة :

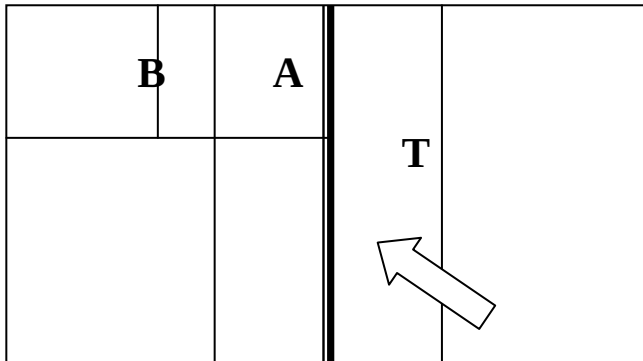
الأنموذج الأول: اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم ^(١).

- الغرض من الاختبار قياس دقة الضرب الساحق لمناطق محددة .
- الأدوات :ملعب الكرة الطائرة القانوني ويخطط كما في الشكل أدناه ،كرات طائرة عدد (٥) .
- طريقة الأداء:يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق ب(٥)كرات على المنطقة (A) و(٥)كرات على المنطقة (B) .
- التسجيل : عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (١٠) محاولات .



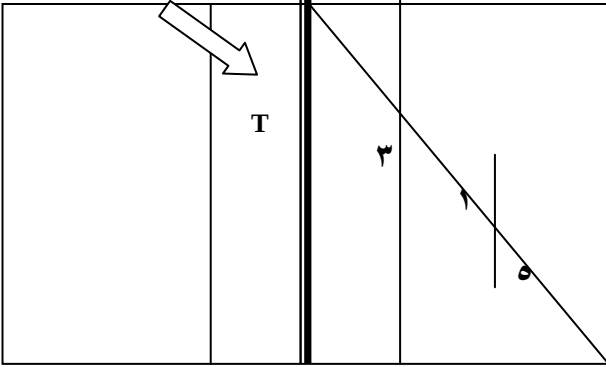
الأنموذج الثاني: اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق لمناطق محددة .

- الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق لمناطق محددة .
- الأدوات :ملعب الكرة الطائرة القانوني ويخطط كما في الشكل أدناه ،كرات طائرة عدد (٥) .
- طريقة الأداء :يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق القطري ب(٥)كرات على المنطقة (A) وخمس كرات على المنطقة (B) .
- التسجيل : عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (١٠)محاولات .



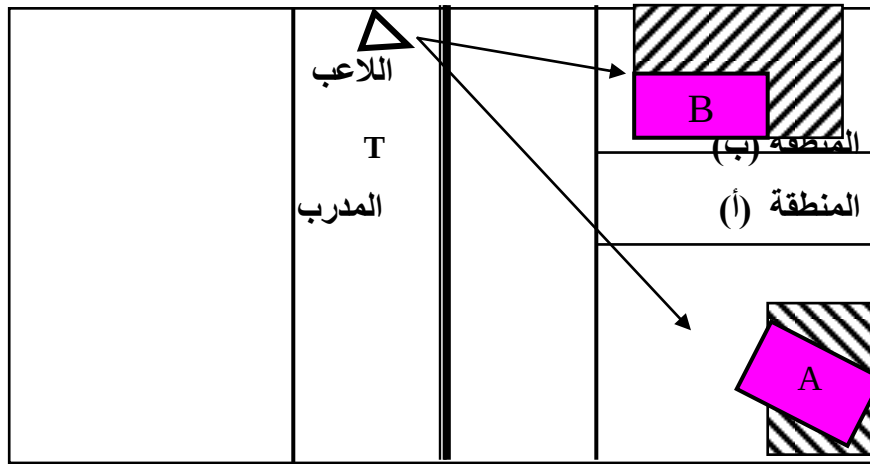
(١) أحمد عبد الدايم الوزير ، علي محمود طه . مصدر سبق

- النموذج الثالث: اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري ^(١).
- الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق لمناطق محددة .
 - الأدوات :ملعب الكرة الطائرة القانوني ويخطط كما في الشكل أدناه ،كرات طائرة عدد (٥) .
 - طريقة الأداء :يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق القطري ب(٥)كرات وتحسب له درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة .



(١) محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٤٨ .

- الأنموذج الرابع-اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ^(١).
- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط ملون لتقسيم الملعب المقابل .
- مواصفات الأداء :
- يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (٤) بحيث يقوم المدرب بإعداد الكرات له من مركز (٣) ويقوم اللاعب المختبر بأداء المهارة .
- شروط الأداء :
- لكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (A)
- لكل لاعب مختبر (٥) محاولات متتالية على المنطقة (B).
- يجب أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة .
- يعطى المختبر درجة المنطقة التي تقع بها الكرة
- التسجيل :
- (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المرتبة
- (٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة المخططة
- (٢) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المنطقة (أ) و (ب)
- الدرجة الكلية لكل منطقة هي (٢٠) درجة حيث تكون الدرجة الكلية للمنطقتين (A) و (B) هي (٤٠) درجة



الملحق (٦)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم اختبار الدقة لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	عقيل عبد الله الكاتب	أستاذ	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٢	محمد جاسم الياسري	أستاذ	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

(١) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم . مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٩ .

٣	عامر جبار كاظم	أستاذ	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٤	علي يوسف	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	الرياضة الجامعية
٥	عبد الجبار شنين	أستاذ مساعد	بايوميكانيك	كلية التربية-جامعة الكوفة
٦	رياض خليل	أستاذ مساعد	الكرة الطائرة	الرياضة الجامعية
٧	أسماء حكمت	مدرس	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
٨	محمد ياسر مهدي	مدرس مساعد	طرق تدريس/ الكرة الطائرة	كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
المجموعة : التجريبية
الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
القسم : الرئيسي
زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة
عدد المجموعة : (١٠) لاعبين
زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات د	التفاصيل
١	١	١		٨		٦٠ %		شرح للأداء الفني لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق وعرض المهارتين أمام اللاعبين بواسطة (المدرّب ، لاعب ، فيديو)
		٢	حامل البالونات ذي الذراعين	١٥	٣ × ١٠		١	يؤدي اللاعبون الأداء الفني للمهارتين مع تصحيح الأخطاء من المدرّب
		٣	البالونات المعلقة	١٢	٣ × ١٠		٢	يؤدي اللاعبون الأداء الفني للمهارتين مع ملاحظة المدرّب لأداء اللاعبين لتصحيح الأخطاء (توضع البالونات المعلقة وسط الملعب)
		٤	البالونات المعلقة	٥	٢ × ٧		١	توضع البالونات المعلقة قرب الشبكة لأداء مهارة الضرب الساحق
		٥	البالونات المعلقة	٥	٢ × ٧		١	توضع البالونات المعلقة خلف خط الإرسال لأداء مهارة الإرسال الساحق
		٦		٦				أداء حر لمهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق
		٧	الأشرطة المطاطية	٤	٣ × ١٠		١	تقوية الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية المثبتة من الخلف الى الأمام
		٨		٥	٣ × ١٠		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس (لتقوية عضلات الذراعين والبطن والظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
المجموعة : التجريبية
الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
القسم : الرئيسي
زمن القسم الرئيسي: (٦٠) دقيقة
عدد المجموعة: (١٠) لاعبين
زمن الوحدة: (٩٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات د	التفاصيل
٢	٤	١	حامل البالونات ذي الذراعين	١٠	٣×١٠	٦٥ %	١	أداء فني للمهارتين مع تصحيح الأخطاء من المدرب
		٢	البالونات المعلقة	٨	٢×١٠		٢	وضع البالونات المعلقة قرب الشبكة وقيام اللاعبين بالأداء الفني لمهارة الضرب الساحق
		٣	الجدار الصلب	٥	٣×١٥		١	ضرب الكرة الى الأرض مع عمل ارتداد للكرة من الجدار لتطوير حركة الذراعين وخاصة الرسغ (استمرارية الأداء) عند ضرب الكر وتوجيهها
		٤		٥				أداء حر لمهارة الضرب الساحق والتأكيد على صحة الأداء
		٥	البالونات المعلقة	٨	٢×١٠		٢	وضع البالونات المعلقة خلف خط الإرسال وقيام اللاعبين بعمل الأداء الفني لمهارة الإرسال الساحق
		٦	الجدار الصلب	٦	٣×١٥		١	رفع الكرة الى أعلى وضربها باتجاه الجدار مع زيادة المسافة بين اللاعب والجدار لتطوير حركة ضرب وتوجيه مسار الكرة
		٧		٥				أداء حر لمهارة الإرسال الساحق والتأكيد على صحة الأداء
		٨	الأشرطة المطاطية	٥	٣×١٠		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٩		٣	٣×٣٠		٣٠	تمرين مس خطين بحركة جانبية (تردد)
		١٠		٥	٣×١٢		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس (لتقوية عضلات الذراعين والبطن والظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
المجموعة : التجريبية
الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
القسم : الرئيسي
زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة
عدد المجموعة : (١٠) لاعبين
زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات د	التفاصيل
٣	٧	١	الجدار الصلب	٥	٣ × ١٥	٧٠ %	١	ضرب الكرة الى الأرض مع عمل ارتداد للكرة من الجدار لتطوير حركة الذراعين وخاصة الرسغ (استمرارية الأداء) عند ضرب الكرة وتوجيهها
		٢	ماسك الكرة الثابت	١٦	٣ × ٥		١	استخدام ماسك الكرة الثابت لمهارة الضرب الساحق وفيها تستخدم الكرة القانونية
		٣		٧				ضرب ساحق حر مع التأكيد على دقة الأداء
		٤	ماسك الكرة الثابت	١٦	٣ × ٥		١	وضع ماسك الكرة الثابت خلف خط الإرسال لأداء مهارة الإرسال الساحق
		٥		٤				أداء حر لمهارة الإرسال الساحق مع التأكيد على صحة الأداء
		٦	الأشرطة المطاطية	٦	٣ × ١٣		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٧		٦	٢ × ١٣		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة المجموعة : التجريبية
الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
القسم : الرئيسي
زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة
عدد المجموعة : (١٠) لاعبين
زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات د	التفاصيل
٤	١٠	١	البالونات المعلقة والقطع الملونة المعلقة	٨	١٠ × ٢	٧٥ %	٢	يؤدي اللاعب مهارة الضرب الساحق وضرب البالونات باتجاه لون معين
		٢	ماسك الكرة المتحرك و القطع الملونة المعلقة	١١	٥ × ٢		١	أداء مهارة الضرب الساحق بمساعدة ماسك الكرة المتحرك باتجاه لون معين
		٣		٨				أداء حر لمهارة الضرب الساحق
		٤	ماسك الكرة المتحرك و القطع الملونة المعلقة	١١	٥ × ٢		١	أداء مهارة الإرسال الساحق بمساعدة ماسك الكرة المتحرك باتجاه لون معين
		٥	القطع الملونة المعلقة	٧			١	أداء مهارة الإرسال الساحق مع توجيه الكرة الى لون معين (اليمين أو الوسط أو اليسار)
		٦	الأشرطة المطاطية	٦	١٤ × ٣		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٧		٣	٣٠ ثا		٣٠ ثا	قفز جانبي على المسطبة
		٨		٦	١٤ × ٢		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

المجموعة : التدريبية

الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

القسم : الرئيسي

زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة

عدد المجموعة : (١٠) لاعبين

زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات	التفاصيل
٥	١٣	١	البالونات المعلقة والحاجز الخشبي	١١	٣ × ٥	٧٠ %	١	أداء مهارة الضرب الساحق بتوجيه البالون بشكل قطري أو مستقيم
		٢	القطع الملونة المعلقة	١٠				أداء مهارة الضرب الساحق مع توجيه الكرة الى لون معين
		٣	ماسك الكرة المتحرك والقطع الملونة المعلقة	١٠			٢	أداء مهارة الإرسال الساحق باستخدام ماسك الكرة المتحرك الى لون معين من القطع الملونة المعلقة (اليمين أو الوسط أو اليسار)
		٤	الحاجز الخشبي	١٠			٢	أداء مهارة الإرسال الساحق نحو منطقة معينة بصورة إجبارية إذ يعمل المدرب على غلق مناطق من الملعب بالحاجز الخشبي
		٥		٤				أداء حر لمهارة الإرسال الساحق
		٦	الأشرطة المطاطية	٦	٣ × ١٣		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٧		٣	٣٠ ثا × ٣		٣٠ ثا	القفز بسحب الركبتين الى الصدر
		٨		٦	٢ × ١٣		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
 المجموعة : التجريبية
 الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
 القسم : الرئيسي
 زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة
 عدد المجموعة : (١٠) لاعبين
 زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات	التفاصيل
٦	١٦	١	البالونات المعلقة	٤	٢ × ٥	٧٥ %	١	وضع الوسيلة قرب الشبكة لأداء مهارة الضرب الساحق
		٢	الجدار الصلب	٥	٣ × ١٥		١	ضرب الكرة الى الأرض مع عمل ارتداد للكرة من الجدار لتطوير حركة الذراعين وخاصة الرسغ (استمرارية الأداء) عند ضرب الكرة وتوجيهها
		٣	القطع الملونة المعلقة	٧				أداء مهارة الضرب الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين من المدرب
		٤	الحاجز الخشبي	٦				أداء مهارة الضرب الساحق مع قيام المدرب بغلق احد الجهات بالحاجز الخشبي ليجبر اللاعب على الضرب القطري أو المستقيم
		٥	القطع الملونة الأرضية	٩				أداء الضرب الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين في الملعب المقابل
		٦	البالونات المعلقة	٤	٢ × ٥		١	وضع الوسيلة خلف خط الإرسال لأداء مهارة الإرسال الساحق
		٧	القطع الملونة المعلقة	٩			٢	أداء مهارة الإرسال الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين من المدرب
		٨	القطع الملونة الأرضية	١٠			٢	أداء مهارة الإرسال الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين في الملعب المقابل
		٩		٦	٢ × ١٤		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة المجموعة : التجريبية

الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة

القسم : الرئيسي

زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة

عدد المجموعة : (١٠) لاعبين

زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات	التفاصيل
٧	١٩	١	الجدار الصلب	٥	١٥ × ٣	٨٠ %	١	ضرب الكرة الى الأرض مع عمل ارتداد للكرة من الجدار لتطوير حركة الذراعين وخاصة الرسغ (استمرارية الأداء) عند ضرب الكرة وتوجيهها
		٢	القطع الملونة المعلقة	٧				أداء مهارة الضرب الساحق باتجاه لون معين من المدرب
		٣	الحاجز الخشبي	٨				أداء مهارة الضرب الساحق باتجاه قطري أو مستقيم يخلق احد الجهات بالحاجز الخشبي
		٤	القطع الملونة الأرضية	٩				أداء الضرب الساحق باتجاه لون معين
		٥	القطع الملونة المعلقة	٨			١	أداء الإرسال الساحق باتجاه لون معين من المدرب
		٦	القطع الملونة الأرضية	٨			٢	أداء الإرسال الساحق باتجاه لون معين من الملعب المقابل
		٧	الأشرطة المطاطية	٥	١٥ × ٢		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٨		٣	٣٠ ثا × ٣		٣٠ ثا	تمارين قفز من الجلوس الى أمام
		٩		٧	١٥		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)

الملحق (٧)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية (القسم الرئيسي) باستخدام الوسائل المساعدة لتطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
 المجموعة : التجريبية
 الهدف : تطوير مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة
 القسم : الرئيسي
 زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة
 عدد المجموعة : (١٠) لاعبين
 زمن القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة

الأسبوع	الوحدة التدريبية	ت	الوسيلة المستخدمة	الزمن د	الحجم	الشدة	الراحة بين المجموعات د	التفاصيل
٨	٢٢	١	القطع الملونة المعلقة	٧.٥		٨٥ %		أداء مهارة الضرب الساحق باتجاه لون معين
		٢	الحاجز الخشبي	٧.٥				أداء مهارة الضرب الساحق باتجاه قطري أو مستقيم يغلق احد الجهات بالحاجز الخشبي
		٣	القطع الملونة الأرضية	١٠				أداء الضرب الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين في الملعب المقابل
		٤	الحاجز الخشبي والقطع الملونة الأرضية	١٠			٢	أداء مهارة الإرسال الساحق باتجاه معين يغلق احد الجهات بالحاجز الخشبي مع وضع قطع ملونة لتوجيه الكرة إليها
		٥	القطع الملونة الأرضية	١٠			٢	أداء الإرسال الساحق بتوجيه الكرة الى لون معين في الملعب المقابل
		٦	الأشرطة المطاطية	٥	٢ × ١٦		١	تقوية عضلات الذراعين بواسطة سحب الأشرطة المطاطية من الخلف الى الأمام
		٧		٣	٣٠ ثا ٣ ×		٣٠ ثا	قفز جانبي على المسطبة
		٨		٧	٣ × ١٦		٣٠ ثا	تمارين قوة أساس لعضلات (الذراعين ، البطن ، الظهر)