

عنوان البحث:

تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام ارتفاعات مختلفة للشبكة لتطوير

بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

بحث تجريبي

شمل لاعبي محافظة البصرة بأعمار ١٣ - ١٦ سنة لموسم ٢٠٠٦

م.د. عادل مجيد خزعل

كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التقدم العلمي الذي شمل مجالات كثيرة قد خص منها كذلك المجال في التربية الرياضية لارتباطها بالعلوم الأخرى كعلم التشريح والحركة والفسلجة الرياضية، عن طريق استخدام أفضل الوسائل والأسس العلمية التي أفرزتها التجارب والبحوث خلال عمليات الأعداد المتكاملة للاعبين، وبما إن عملية التدريب الرياضي هي التي يؤدي للوصول إلى المستويات العليا لذلك تتطلب إعدادا متكاملًا لجميع النواحي المهارية والخطئية والبدنية والنفسية والتربوية وعلى المدرب مراعاتها والاهتمام بها لارتباطها الوثيق ببعضها البعض.

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقيه التي تتطلب مستوى عالي من القدرات المهارية والبدنية وتدريب مبرمج بشكل علمي للوصول إلى الإنجاز العالي، لذا فهي لعبه تنافسيه وفي الوقت نفسه من الألعاب التي تمارس في أوقات الفراغ للتسلية والترويح.

ويعد الأعداد المهادي من أهم المتطلبات الرئيسية في لعبة الكرة الطائرة لان عملية تكامل وترابط المهارات الاساسيه تؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب وكذلك أداء الفريق أما ضعف الأداء للمهارة يؤثر بشكل سلبي على اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام فلذلك الأعداد المهادي الخاص باللعبه له أهميه كبيره في عملية إعداد الرياضي والتي يتم تطويره من خلال تعلم وتدريب الإمكانيات المهاريه والخطئية بشكل مترابط مع الأعداد البدني الخاص، لذا ينبغي الاهتمام بتطوير المهارات لكي تكون وسيله للوصول إلى أعلى المستويات لتحقيق أفضل النتائج لأنها تعتبر هي واحده من الوسائل

التي تمكن الفريق من تحقيق الإنجاز لأنها تعتبر أساس تركيب خطط اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية ضد الفريق المنافس.

١ - ٢ مشكلة البحث

إن نجاح خطط اللعب تعتمد بالأساس على عملية إتقان المهارات الاساسيه بشكل جيد لان الأعداد المهادي يمثل العنصر الأساس للناشئ والتي تقوم عليه عملية أعداد اللاعب في لعبة الكرة الطائرة إذ تعد دراسة المهارات الاساسيه من أهم المؤشرات التي تدل على صحة مناهج التعلم من خلال ضبط المتغيرات قيد الدراسة ومن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب والكرة الطائرة لاحظ إن هناك ضعف وقصور في عملية وضع مناهج التعلم والتي تستند على الأسس العلمية وكذلك عدم صياغة مناهج التعلم التي تعتمد على مستوى وقدرات اللاعبين المهاريه وكذلك هناك قصور في عملية تعلم المهارات الاساسيه بالنسبة للاعب الناشئ وذلك بعدم الربط بين المهارات وخصائص وواجبات لعبة الكرة الطائرة.

وأيضا ولدت المشكلة من خلال ضعف العاملين في حقل التعلم والتدريب لفهم عمليات وأصول التعلم للمبادئ الاساسيه من خلال وقفة الاستعداد الخاصة للاعب وعملية التقرب وضرب الكرة والانتهاه من الأداء وبالتالي هذا يؤدي إلى عدم مواكبة الأسلوب الجيد في التعلم والتدريب حتى يعد الرياضي بشكل يوازي التطور الحاصل لدى لاعبي الكرة الطائرة في العالم لان الأسلوب التقليدي في التعلم لم يؤدي إلى ارتقاء لاعبين لعملية إتقان المهارة بشكل ينسجم مع ظروف ومتطلبات اللعب الانيه في المباريات وكذلك عدم استطاعته اختيار اللحظة المناسبة لحسم النقطة لصالحه وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث استخدام التدريب والتعلم بأرتفاعات مختلفة لإتقان المهارة وإيجاد ماهو الارتفاع الأنسب للتعلم بالنسبة للاعب الناشئ.

١ - ٣ أهداف البحث

١. إعداد منهج تعليمي لتطوير المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة
٢. التعرف على نسب الارتفاعات لشبكة الكرة الطائرة وإيجاد الارتفاع الأفضل لعملية التعلم لدى الناشئ.

١ - ٤ فروض البحث

١. للمنهج التعليمي اثر معنوي في تحسين المهارات الاساسيه لجميع الارتفاعات
٢. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لجميع الارتفاعات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو محافظة البصرة بالكرة الطائرة للناشئين وعددهم ٣٠ لاعبا.

١-٥-٢ المجال المكاني: نادي أبي الخصيب ، نادي الاتحاد ، نادي المدينة.

١-٥-٣ المجال الزمني: من ٤/٢٥ ولغاية ٢٨/٦/٢٠٠٦ .

٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية):

١-٢ القدرات المهارية وأهميتها بلعبة الكرة الطائرة:

تعد لعبة الكرة الطائرة نموذجا جيدا للألعاب الجماعية التي تعتمد على تميز لاعبيها بدرجة عالية من القدرات المهارية المتعددة ويتوقف نجاح وتقدم الفريق على عملية إتقان أفراد هذه المبادئ الأساسية للعبة في جميع مواقف اللعب والمهارات الأساسية هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد بالمجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب على اللاعبين لذلك يجب إتقانها بشكل جيد^(١) وكذلك تعني عملية هي عملية أداء الحركات بشكل هادف واقتصاد اقل للوصول إلى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون اللعبة^(٢) فلذلك ينبغي على جميع اللاعبين أن يؤدي المهارة الأساسية جميعها بشكل متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من أداء الواجب الملقى عليه بشكل جيد وانسيابية الحركة^(٣) لذا ينبغي إن يؤدي جميع اللاعبين المهارات بشكل متكافئ ومتكامل حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام المكلفين بها في الملعب وعليه لابد من ملاحظة تكامل المهارات الأساسية للعبة من خلال عملية التدريب وكذلك التأكيد على الدقة والأمان وثبات المستوى في أداء المهارة^(٤)

٢-٢ الإرسال بالكرة الطائرة

هو احد المهارات التي يستأنف بها اللعب عقب حدوث إشارة الحكم أو الخطأ لأحد الفريقين وتعريفها (هو عبارة عن جعل الكرة لعب في حالة لعب عن طريق ضربها باليد

(١) سعد حماد أجميلي الكرة الطائرة ،تعلم ،تدريب ،تحكيم ،١،ليبيا ،منشورات السابع من ابريل ،١٩٩٧، ص ٢٩ .

(٢) عقيل عبدالله الكاتب ،التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة ،بغداد ،مطبعة التعليم العالي ،١٩٨٧، ص٨٧ .

(٣) محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ،١ ،القاهرة ،مركز الكتاب للناشر ،١٩٩٧، ص١٥٣ .

(٤) عقيل عبدالله الكاتب ،مصدر سبق ذكره،ص٩٤ .

يهدف إرسالها من فوق ألبكة إلى الملعب المقابل دون حدوث خطأ^(١) ويعد الإرسال واحد من أكثر الاسلحة الهجومية للعبة حيث يستخدم لوضع الكرة بحالة اللعب فضلا عن انه يضع المنافس في وضع دفاعي ضعيف أو تسجيل نقطه مباشره وهو من المهارات المهمة في اللعبة إذ يحتاج اللاعب إلى السيطرة الكبيرة والإتقان الجيد عند تنفيذه أضافه إلى قوة مقرونة بالسرعة وغالبا ما يبدو الإرسال سهل الأداء ولكن يحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر حتى يصل اللاعب للمستوى الجيد في الأداء. وأن مهارة الإرسال هي التي تكشف الفريق المنافس إذا لم تكن معروفة من خلال استخدام أنواع الإرسالات وتسجيل نتيجة تأثير كل نوع على اللاعبين وتوجيه الإرسال إلى جميع اللاعبين لأجل التعرف على الفروق الفردية لمستواهم^(٢). ومن الجدير بالذكر إن الأهمية الكبيرة للإرسال وسرعته التي تجاوزت ١٥٠ كم / بالساعة وخاصة بالنسبة للإرسال الساحق من خلال أحر إحصائيات عن مدى تأثير هذا النوع من الإرسال لأنه يضع الفريق في حاله دفاعيه، إذ يعتبر الإرسال عاملا مهما في اللعب كلما كانت ضرباته مؤثره على الفريق المنافس لأنه يحتاج إلى تشكيل دفاعي جيد وأن اغلب الفرق قادرة على حسم النقاط من خلاله .^(٣)

٢-٣ الضرب الساحق (الكيس) بالكرة الطائرة

إن الضرب الساحق له أثره البالغ في أثرة المشاهدين لأنها مليئة بالمهارة وحاسمه في اكتساب نقطه مضمونه عندما يكون أداءه بشكل سليم وهي تعتبر من أكثر المهارات ظهورا التي تشد وتجلب انتباه المشاهدين ولكن في الوقت نفسه إنها مهارة يصعب إتقانها وحسب رأي (ساند رو) ((إنها مهارة تتطلب حركة التوقيت والتوازن والقوه العضلية وسرعة الحركة وبدون الميكانيكيات الصحيحة فأن كل هذا يعني جهدا ضائعا))^(٤)

ويعد الضرب الساحق هو السلاح الأول في كسب الفريق نقطه ويحتل نسبة ٢١% من بقية المهارات وعند تنفيذه يجب على اللاعب إن يمتلك مقدره تكتيكيه من اجل

(١) محمد الحوراني: الجديد في الكرة الطائرة، ط١، الاردن، دار العلوم للخدمات الجامعية، ١٩٩٣، ص٤١.

(٢) علمر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ١٩٩٨، ص١١.

(٣) محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص١٥٣.

(٤) عامر جبار السعدي: المصدر السابق، ص١٥.

التصرف بشكل سليم وتفادي جدار الصد أو التعامل معه حسب ظروف اللعب، وأن معدل السرعة الناتجة من الضربة الساحقة للاعبى الكرة الطائرة تبلغ (٢٧,٥ م بالثانية) وقياس على ذلك فأن الكره تحتاج إلى (٠,٣١ من الثانية) لكي تصل إلى خط النهاية^(١). وتتطلب أيضا المهارة من اللاعب قوة الملاحظة الشديدة وحسن التصرف وسرعة البديهة والثقة بالنفس العالية فضلا عن قوة عضلات الرجلين وسرعة الحركة للوصول إلى الكره لذا تعد هذه المهارة من المهارات الهجومية الحاسمة التي تعتمد عليها الفرق للحصول على النتيجة النهائية في المباريات لذلك تتطلب قدره عالية من اللاعبين عند تنفيذها^(٢).

٢-٣ التمرير:

ويقصد به عملية تمرير الكره من أعلى إلى مكان مناسب بعد استقبالها من الإرسال أو الهجوم أو أي تمريره متغيرة الاتجاه من الفريق المنافس لتصل إلى اللاعب بالفريق المنافس والذي يقوم بدوره إلى إيصالها إلى اللاعب المعد لغرض عمل أداء هجومي داخل ملعب المنافس وعادة ما تكون من اللمسة الأولى الذي يعتبر من أكثر موافق اللعب حساسية إذ يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه لأنه يعتبر الأساس في الكرة الطائرة فلذلك يتطلب من المدرب أن يقوم بتعليم لاعبيه على المناولات (التمرير) بشكل جيد وسليم ومتسلسل حتى يؤدي إلى تعلم المهارات المتبقية الأخرى بشكل متناسق ومتتابع. إذ يعتبر هو عملية استلام الكره باليدين أو بيد واحدة من الأعلى مع تغيير سير اتجاه الكره إلى طريق محدد في الهواء. إذ يعتمد التمرير على دقة الأداء لضرورة سير الكره باتجاه محدد بالهواء وبما انه يعتمد عليه الهجوم بشكل مباشر وفعال لان نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه على التحكم بالكره وتوجيهها في جميع الاتجاهات الصحيحة وهو يرتبط بالمهارات الأخرى كالأستقبال والدفاع عن الملعب، وقد تنوع التمرير فهناك تمرير من الثبات وهناك من الحركة، وعند أدائه بشكل سليم يجب على اللاعب إن يتخذ وقفة الاستعداد المناسبة للاستلام لغرض تمرير الكره بطريقه صحيحة مراعي الاحتمالات المختلفة كمكان سقوط الكره وارتفاعها وان عملية التحرك بشكل مناسب للكره هو الذي يحدد عملية التمرير والأعداد^(٣).

(١) زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، ج١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧، ص١٣١.

(٢) احمد عبد الحسن: المبادئ الاساسية في تحكيم الكرة الطائرة، ط١، الكويت، مطابع دار القيسي، ١٩٨٤، ص٨٧.

(٣) سعد حماد الجميلي: مصدر سبق ذكره، ص٢٩.

٣ - الباب الثالث (منهج البحث وإجراءاته الميدانية)

٣-١ منهج البحث

أن طبيعة المشكله تلزم الباحث باختيار المنهج الملائم فقد تم استخدام المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة البحث والتي يتم من خلاله الكشف عن الفروق بين متغيرين أو أكثر والتعبير عنها بصورة رقميه .

٣-٢ عينة البحث

من الضروري في البحث العلمي استخدام عينه تمثل المجتمع تمثيلا صادقا وحقيقيا وعلى هذا الأساس تم اختيار المجتمع بالطريقة العمدية والتي تمثلت بلاعبي منتخب البصرة بأعمار ١٣-١٦ سنة والبالغ عددهم ٣٠ لاعبا والذين يمثلون ١٠٠% من المجتمع الأصل حيث تم تقسيمهم بطريقة القرعة الى ثلاثة مجموعات .

✓ المجموعة التجريبية الأولى ١٠ لاعبين يتدربون على شبكه بارتفاع ٢,٤٣ سم .

✓ المجموعة التجريبية الثانية ١٠ لاعبين يتدربون على شبكه بارتفاع ٢,٣٣ سم .

✓ المجموعة التحريبيه الثالثة ١٠ لاعبين يتدربون على شبكه بارتفاع ٢,٢٣ سم .

قد راعى الباحث تجنب العوامل التي قد تؤثر على نتائج التجربة ولكي يستطيع الباحث من السيطرة على العوامل التجريبية وتحقيق التكافؤ لعينة البحث قام الباحث بربط المتغيرات العمر الزمني ، الطول ،الوزن ،والمغيرات الأخرى وكما موضحه في جدول (١) وعند مقارنة قيم f المحسوبة بقيمة f الجدوليه في المتغيرات يدل على تكافؤ المجموعات الثلاث لهذه المتغيرات

الجدول (١)

يوضح تكافؤ المجموعات بين أفراد عينة البحث

النتيجة	قيمة f أجدوليه	قيمة f المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الاحصائية
غير معنوي	٣,٣٥	١,٦٠	٣٨,٤٣	٢	٧٦,٨٦	بين المجموعات	الطول
			٢٣,١٠	٢٧	٦٢٣,٨	داخل المجموعات	
غير معنوي	٣,٣٥	١,٦٠	٢٣,٢٣	٢	١٤٦,٤	بين المجموعات	الوزن
			٤٥,٦	٢٧	١٢٣٢	داخل المجموعات	

غير معنوي	٣,٣٥	٠,٣٢	٣,٧٠	٢	٧,٤٠	بين المجموعات	العمر
			١١,٥	٢٧	٣١٢,٦	داخل المجموعات	
غير معنوي	٣,٣٥	٠,٥٦	١,٣٠	٢	٢,٦٠	بين المجموعات	الضرب الساحق القطري
			٢,٣١	٢٧	٦٢,٦	داخل المجموعات	
غير معنوي	٣,٣٥	١,٥٩	٨,٢٣	٢	١٦,٤٦	بين المجموعات	الضرب الساحق العمودي
			٥,١٧	٢٧	١٣٩,٧	داخل المجموعات	
غير معنوي	٣,٣٥	١,٠٢	٥٣,٢	٢	١٠٤,٤	بين المجموعات	دقة الإرسال تنصبيه
			٥١,٨	٢٧	١٤٠٠	داخل المجموعات	

* قيمة (f) الجدولين تحت مستوى دلالة ٥% هي ٣,٣٥ ودرجة حرية (٢ - ٢٧)

٣-١ وسائل جمع المعلومات والاحزاه والأدوات المستخدمة في البحث

١. المصادر العربية والاجنبية
٢. المقابلات الشخصية(*)
٣. استمارة الاستبيان خاصة بأهم المهارات الأساسية ملحق رقم (١)
٤. أستمارة استبيان خاصة بأهم الأرتفاعات ملحق رقم (٢)
٥. جهاز قياس الطول والوزن ألماني الصنع
٦. صافره عدد ٣
٧. شبكة الكرة الطائرة عدد ٣

(*) المقابلات الشخصية:

- حاجم شاني.
أ.د. عامر جبار.
أ.د. عمار جاسم.
أ.م.د. رياض خليل.

٨. ملعب الكرة الطائرة عدد ٣

٩. الكرة الطائرة عدد ٣٠

١٠.١٠ - فريق العمل المساعد (**)

٣-٤ تحديد متغيرات الدراسة:

٣-٤-١ تحديد القدرات المهارية وارتفاع الشبكة:

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بموضوع البحث تم عرض استمارة استبيان وكما موضحة في ملحق (١) على عدد من الخبراء والمختصين للاختيار المهارة الأفضل وبعد جمع البيانات تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة ٧٠% فصاعدا كما في جدول (٢) وكذلك تم عمل استبيان آخر وتم عرضه على الخبراء والمختصين وكما في ملحق (٢) لاختيار ٣ ارتفاعات مختلفة أنسب لعملية تعلم الناشئ وبعد جمع البيانات تم إختيار الارتفاعات الثلاثة التي حصلت على نسبة ٧٠% فصاعدا وكما موضحة في جدول (٣).

الجدول (٢)

يوضح مفردات الاختبارات المهارية المستخدمة والتي تم عرضها على الخبراء

النسبة المئوية	النسبة المئوية	ت	النسبة المئوية	المهارة	ت
٨٤%	الضرب الساحق	٤	٩٠%	الأعداد	١
٢٠%	جدار الصد	٥	٨٦%	الإرسال	٢
١٦%	الدفاع عن الملعب	٦	١٤%	الاستقبال	٣

(**) فريق العمل المساعد:

م.م. محمد عوفي.

م.م. قسور عبد الحميد.

السيد فرقد عبد الامام.

السيد زهير عبدالله.

الجدول (٣)

يوضح مفردات الارتفاعات المستخدمة والتي تم تحديدها من قبل الخبراء

النسبة المئوية	الارتفاع	ت	النسبة المئوية	الارتفاع	ت
%٧٩	٢,٢٣	٤	%١٠	١,٩٣	١
%٢١	٢,٣٣	٥	%١٦	٢,٠٣	٢
%٩٠	٢,٤٣	٦	%٨٤	٢,١٣	٣

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

٣-٥-١ اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة^(١)

- ✓ العرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال للمناطق الصعبة
- ✓ الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة ، تقسيم الملعب كما في شكل (١)
- ✓ مواصفات الأداء : يقوم المختبر بإرسال ١٠ محاولات لكل منطقه من المناطق المحدده الثلاث أي ١٠ إلى منطقة أ ، و ١٠ إلى منطقة ب ، و ١٠ إلى منطقة ج يتم حساب فقط المحاولات التي تسقط الكره في داخل المنطقه المحدده .
- ✓ التسجيل : ٤ نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكره داخل المنطقه المحدده . صفر عندما تسقط خارج المنطقه

ب			
أ			

شكل (١)

يوضح اختبار دقة الإرسال للنقاط الصعبة

(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧،

٣-٥-٢ اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم^(١)

✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والاتجاه المستقيم

✓ الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة، ٣٠ الكرة الطائرة، تقسيم الملعب كما في شكل (٢).

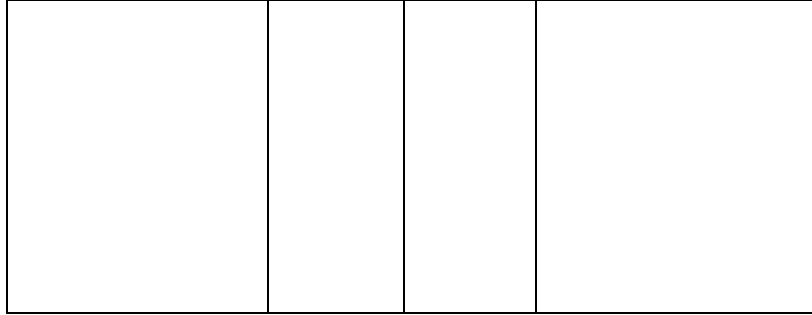
✓ مواصفات الأداء: ضرب الكرة من مركز رقم (٤) الأعداد عن طريق المدرب من مركز رقم (٣) ويؤدي المختبر ١٥ محاولة من مركز (٤) نحو مركز (٥) وكذلك ١٥ كرة من مركز (٤) نحو مركز رقم (١).

✓ التسجيل:

• ٤ نقاط عندما تسقط داخل مربع المنطقة المحدده

• ٣ نقاط عندما تسقط الكرة داخل المنطقة المخططة

• ٢ نقاط عندما تسقط الكرة في منطقة أ أو ب



شكل (٢)

يوضح اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم

٣-٥-٣ تكرار التمير على الحائط لفترة ٣٠ ثانية^(٢)

✓ الغرض من الأخبار: قياس قدرة ودقة المختبر ومقدار تمكنه من تمرير الكرة بالاصابع من الأعلى على الحائط المحدد بالرسم.

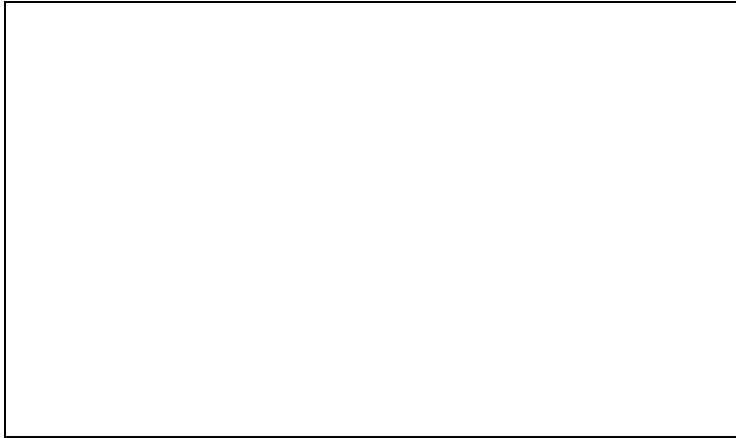
✓ الأدوات المستخدمة: حائط أملس مرسوم عليه خط موازي للارض بأرتفاع ٣ م، يرسم خط موازي للحائط على الأرض ويبعد ١٨٠ سم على أن يمسك المختبر الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بتمرير الكرة باتجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم على أن

(١) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: المصدر السابق، ص

(٢) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية: القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص

ترتد الكرة مره أخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير بالا على وبالأصابع ويستمر هذا العمل لمدة ٣٠ ثان به وكما موضح في شكل (٣) شروط التسجيل : يجب استخدام التمرير من الأعلى بالأصابع ويحسب عدد مرات ملامسة الكرة الحائط خلال ٣٠ ثانية حيث تحسب الدرجة النهائية للاختبار وهو عدد المحاولات الصحيحه خلال ٣٠ ثانية.

١٨٠ سم الحائط



٣ متر

الشكل (٣)

٣-٦ تنفيذ التجربة:

٧ أولاً: بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات القبليه والتي احتوت على مجموعه الاختبارات المهاريه للمجموعات الثلاث يوم ٢٠ / ٤ / ٢٠٠٦ وقد سجلت النتائج أستخدم الباحث ثلاثة ملاعب حيث كانت المجموعه الأولى تتدرب في نادي أبي الخصيب الرياضي وبأرتفاع للشبكة ٢,٤٣ والمجموعه الثانية تتدرب في نادي الاتحاد الرياضي بأرتفاع للشبكة ٢,٢٣ والمجموعه الثالثه تتدرب في نادي المدينه الرياضي بأرتفاع للشبكة ٢,١٣ علما أن جميع الملاعب مكشوفه وأرضيتها من الاسفلت ، ثم قام الباحث بوضع منهاج موحد لجميع المجموعات وأستغرق منهاج فترة ٨ أسبوع بواقع ثلاثة وحدات تعليمية اسوعيا وكما موضحه في ملحق (٣) أذ أن هذا الرأي يتفق (أنعدد الحدات التعليميه في الاسبوع تتراوح من (٢-٤) وحدات وعدد الاسباع لايقل عن ٦ أسبوع يمكن أن يكون تطور في التعلم)^(١)

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي،

٧ ثانيا : تنفيذ المنهاج : لما كان موضوع دراستنا تطبيق منهاج للتوصل الى الحقائق العلمية الموضوعية في أهداف البحث قام الباحث بوضع منهاج تعليمي مكثف لتنفيذه على أفراد عينة البحث بعد استشارة الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي والكرة الطائرة كفاي ملحق (٣) حيث تم تعديل بعض مفردات المنهاج بناء على اتفاق بعض المختصين حول التعديل في المنهاج ثم تم تطبيق المنهاج التعليمي بكامله من الفترة ٤/٢٥ - ٢٨ /٦ /٢٠٠٦

أدناه ندرج توضيح النقاط الرئيسية في المنهاج التعليمي المقترح من حيث أقسام الوحدة التعليمية .

٧ زمن الوحدة التعليمية وأقسامها

- الفترة التحضيرية : وأستغرقت فترة ٢٠ دقيقة موزعه على الأعداد العام والخاص .
- الفترة الرئيسية : وأستغرق فترة ٣٥ دقيقة موزعه على تعلم المهارات الأساسية
- الفترة الختامية : وأستغرقت فترة ٥ دقيقة للتهديته .

٣-٧ أجراء الأختبارات البعديه

بعد الانتهاء من فترة تطبيق المنهاج التعليمي تم أجراء الأختبارات البعديه لجميع المجموعات وتم تسجيل النتائج من قبل كادر العمل المساعد .

٣-٨ السائل الأحصائية: (١)

٧ السط الحسابي

٧ الأنحراف المعياري

٧ أختبار t للمجموعه الواحده

٧ نسبة التطور

٧ قانون f

(١) وديع ياسين وحسن العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحث التربيه الرياضيه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٢٨٧.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة وتحليل نتائج أختبارات دقة الأرسال للمناطق الصعبة لدى أفراد

عينة البحث (للمجاميع الثلاث):

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدوليه ونسبة التطور لدى افراد المجاميع الثلاث

المجاميع	الاختبار س	القبلي ع	الاختبار س	البعدي ع	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدوليه	نسبة التطور	المعنويه
المجموعه الأولى	٦٢,٢	٣,٨٢	٧٥,٥	٤	١٠,١٥	٢,٢٦	%٢١	معنوي
المجموعه الثانيه	٥٢	٢,٩٨	٧٢,٦	٤	١٢,٤	٢,٢٦	%٣٩	معنوي
المجموعه الثالثه	٦١,٤	٣,٢٧	٧٥,٩	١,٩٦	١١,٤	٢,٢٦	%٢٣	معنوي

* قيمة t الجدوليه ٢,٢٦ تحت مستوى خطأ ٥% ودرجة حريه ٩

يتضح من الجدول (٤) لاختبار دقة الأرسال للمناطق الصعبة للمجموعه التجريبيه الاولى أذ كانت قيمة t المحسوبة ١٠,١٥ وهي اكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . اما المجموعه التجريبيه الثانيه فكانت قيمة t المحسوبة وهي ١٢,٤ اكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . اما المجموعه التجريبيه الثالثه فكانت قيمة t المحسوبة ١١,٤ وهي اكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . ومن خلال هذا العرض اتضح ان قيمة t المحسوبة لجميع المجموعات هي اكبر من قيمتها الجدوليه وبذلك حصلت فروق معنويه لجميع المجموعات بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح البعديه .

أذ يعزو الباحث الى ان مهارة الارسال تتطلب قدرات توافقيه عاليه مرتبطه بين الاداء المهاري والخططي والبدني والنفسي فضلا من ان الارسال يتطلب التأكيد على

دقته أولاً وبالتالي على الاداء السريع لتأثيره على الفريق المنافس عند الاستقبال وهذا يعود الى التكرارات لهذه المهارة في الحده التعليميه مع التأكيد على دقة الاداء . وكذلك يعزو الباحث الى استخدام تمرينات خاصه في الوحده التعليميه لهذه المهارة ادت الى اتقان الاداء الفني لها من خلال زيادة عدد التكرارات وفترات الراحة بين المجموعه والاخرى بحيث كانت كافيه الى تحسين انسيابية الحركه فضلا عن التدريب المستمر لهذه المهارة في كل وحده تعليميه إذ أن هذه الامور أدت الى التأثير الايجابي لتطوير دقة مهارة الارسال وهذا ما أكدته (من ان نتيجة القدرات المهاريه الخاصه والبدنيه الخاصه خلال الوحدات وكذلك زيادة التكرارات تمكن وتجعل الرياضي القيام بأداء الحركات بأنسيابيه ودقه بأفضل صوره ممكنه^(١))

وكذلك يعزو الباحث الى أن مهارة الارسال من المهارات التي تتطلب أدائها دقه متناهيه لاستغلال ثغرات الفريق المنافس للحصول على نقطه مباشره وهذه الحاله تتطلب تركيز عالي وبوقت مناسب لأدائها ، إذ هذا يتواءم مع التعديلات الاخيريه التي شرعها الأتحاد الدولي في زيادة وقت تنفيذ الأرسال من ٥ ثا - ٨ ثا بدون محاوله ثانيه^(٢) . أن أهمية الوقت الكافي للارسال حتى يكون مثاليا وسريعا وذات دقه عاليه وجيداً، إذ بلغت سرعة الارسال الساحق في دوره الاولمبيه سدي ٢٠٠٠ بمقدار ١٥٠ كم / ساعه بحيث تم تنفيذه بدقه عاليه ذات تأثير واضح على أستقبال الفريق المنافس^(٣) .

(١)البن وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب والاعب ، الاسكندريه ، منشأة المعارف ، ١٩٩٠،

ص ٢١٩

(٢)التحاد العربي للكرة الطائرة ، القواعد القانونيه الرسميه بالكرة الطائرة ، المنامه ، مطبعة الامن العام

٢٠٠٢، ص ٣٣

(٣)عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة والتكتيك والتاكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية

التربيه الرياضيه ، ٢٠٠٢، ص ٥٢

٤- ٢ عرض ومناقشة وتحليل نتائج اختبارات الضرب الساحق العمودي والقطري القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث (المجاميع الثلاث)

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة والجدوليه ونسبة التطور لدى افراد عينة البحث (المجاميع الثلاث)

المعنويه	نسبة التطور	قيمة t الجدوليه	قيمة t المحسوبة	الأختبار البعدي		الأختبار القبلي		المجاميع
				ع	س	ع	س	
معنوي	٢٠%	٢,٢٦	٨,٠٢	٢,٢١	٧٣	٤,١٩	٦٠,٤	المجموعه الأولى
معنوي	٣٢%	٢,٢٦	١٢,٩	٢,٦٧	٧٠,٦	٣,١٥	٥٢,٨	المجموعه الثانيه
معنوي	١٨%	٢,٢٦	٦,٤٠	٢,٢٩	٧٣,٢	٤,٨٤	٦١,٨	المجموعه الثالثه

يتضح من الجدول (٥) لأختبار الضرب الساحق العمودي والقطري للمجموعه التجريبيه الأولى أذ كانت قيمة t المحسوبة (٨,٠٢) وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي . اما المجموعه التجريبيه الثانيه فكانت قيمة t المحسوبة (١٢,٩) وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي. اما المجموعه التجريبيه الثالثه فكانت قيمة t المحسوبة (٦,٤٠) وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ومن هذا العرض اتضح أن قيمة t المحسوبة لجميع المجموعات أكبر من قيمتها الجدوليه وبذلك حصلت فروق معنويه لجميع الأختبارات القبليه والبعديه ولصالح البعديه. أذ يعزو الباحث الى أن المنهاج التعليمي أحتوى على وحدات تعليميه خاصه بمهاره الكبس مع خلق ظروف صعبه في الوحدات التعليميه ساعده على تطوير مستوى أفراد عينة البحث في الأختبار البعدي وهذا ما أكده (أن التدريبات الخاصه لمهاره الضرب الساحق بمواقف متعدده وظروف صعبه تلعب دورا كبيرا ويكون تأثيرها فعالا

عندما ترتبط مع متطلبات المنافسه لانها وسيله هامه ذات متطلبات متعدده من الناحيه المهاريه والبدنيه والنفسيه (١)

وكذلك يعزو الباحث الى أن المنهاج جعل اللاعبين أن يتمتعوا بقوة الملاحظه وحسن التصرف وسرعة البديهه والثقه بالنفس العاليه من خلال التكرارات المتزايدله هذه المهاره في الوحده التعليميه وكذلك جعلهم يمتازون بسرعه الحركه للوصول بالوقت المناسب اتجاه الكره ووضعها داخل المنطقه المحدده . وهذا ماأكده (أن مهارة الضرب الساحق تتطلب من اللاعب أن يتمتع بقوة الملاحظه وحسن التصرف وسرعه البديهه والثقه بالنفس العاليه فضلا عن قوة عضلات الرجلين وسرعه الحركه للوصول في الوقت المناسب للكره) (٢) وكذلك يفسر الباحث الى أن أستخدامهذا المركز في الهجوم لانه من أهم المراكز التي تكون دقة أفعالها مؤثر على الفريق المنافس وبما أنالاتقان والدقه تأتي من خلال التدريب المستمر أثناء المنهج بعد أحتوائهعلى مواقف وظروف صعبه أصعب من ظروف المباريات والتي تتطلب من اللاعب الى توجيهه وتحكم ودقة في الاداء (ضرب الكره) الى أي مكان يطلبه المدرب منه وهو في الهواء وهذا يتفق مع (أن الهجوم من مركز رقم (٤) دائما يكون فيه أقوى اللاعبين (المهاجمين) بسبب أن هذا المركز بأستطاعة اللاعب أن يقومبتوجيه الكره الى ساحة الفريق المنافس بكاملها لان مساحه الضرب فيها أوسع من أي مركز) (٣) كما يتفق الباحث مع (أن مهارة الضرب الساحق هي من أصعب المهارات لانها تؤدى وجسم اللاعب في الهواء فيجب عند نجاحها أن تكون حركاتها دقيقه ومنسجمه ومتناسقه ومتوازنه وبتوقيت صحيح لاجل تحقيق الهدف وهذا يتطلب من اللاعب الاحساس بالمسافه والزمن والمكان فضلا عن احساسه بالكره ويأتي هذا من خلال زيادة التكرارات) (٤) . وكما أظهرت النتائج التي عرضت في جدول (٥) لهذه المجموعات عن وجود فروق في نسبة التطور بين المجموعات التي تعلمت على أرتفاعات مختلفه أذ كانت نسبة التطور للمجموعه التي تعلمت على أرتفاع ٢,٤٣ هي ٢٠% في حين كانت نسبة التطور للمجموعه التي تعلمت على أرتفاع ٢,٣٣ هي ٣٢% في حين كانت نسبة التطور للمجموعه التي تعلمت على

(١)مختار سالم : أصول الكره الطائره ، ط١ ،بيروت ،مكتبة المعارف ،١٩٧٤ ،ص ١٣٥

(٢)الكاتب وعامر جبار ، مصدر سبق ذكره ،ص ٨

(٣)عبد الزهره حميدي محيسن : دراسته تحليليه مقارنه لاداء فرق المقدمه العراقيه في ضوء أنظمة أداء عالميه مختاره ، أطروحة دكتوراه ،جامعة البصره ،١٩٩٣ ،ص ٢٠ .

(٤)نوري أبراهيم الشوك : أنواع الهجوم وعلاقته بنتائج الفريق بالكره الطائره ،رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربيه الرياضيه ،١٩٨٦ ،ص ٢٠ .

أرتفاع ٢,١٣ هي ١٨ % وهذا يدل على أن نسبة التطور في المجموعه الثانيه أكبر من نسبة التطور في المجموعه الاولى والثالثه مما يؤكد أن الارتفاعات التي أستخدمها الباحث كانت ذا تأثير فعال في تطوير مهارة الضرب الساحق .

وكذلك يعزو الباحث أن هذا التطور الذي حصل في المجموعه الثانيه التي كانت تتعلم وتندرب بأرتفاع ٢,٣٣ والتي أدت الى التحسن بأهم متطلبات مهارة الضرب الساحق والمتمثله (القدره الانفجاريه سواء كانت بالقفز أو الضرب الساحق أو مرونة العمود الفقري بالاضافه الى التوقف أثناء الضرب والقدره على الهجوم الصحيح لتجنب الاخطاء عن طريق السيطرة عليه) (١)

٤-٣ عرض ومناقشة وتحليل نتائج أختبارات التمرير على الحائط لفترة ٣٠ ثانيه

القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث (للمجاميع الثلاث)

الجدول (٦)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة t المحسوبه والجدوليه ونسبة التطور لدى أفراد عينة البحث (للمجاميع الثلاث)

المعنيه	نسبة التطور	قيمة t الجدوليه	قيمة t المحسوبه	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
				ع	س	ع	س	
معنوي	٥٢%	٢,٢٦	٦,٤٦	١,٦١	١٢,٢	١,١٥	٨	المجموعه الاولى
معنوي	٦١%	٢,٢٦	٦,١١	٢,٠٦	١٤,٤	١,٧٩	٨,٩	المجموعه الثانيه
معنوي	٣٩%	٢,٢٦	٨,١٢	٠,٩٤	١٣,٧	١,٣٣	٩,٨	المجموعه الثالثه

(١) محمد حسن علوي أبو العلا عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي

يتضح من الجدول (٦) لاختبار تكرار التمرير على الحائط لفترة ٣٠ ثانية للمجموعة التجريبية الاولى اذ كانت قيمة t المحسوبه ٦,٤٦ وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . أما المجموعة التجريبية الثانيه فكانت قيمة t المحسوبه ٦,١١ وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . أما المجموعة التجريبية الثالثه فكانت قيمة t المحسوبه ٨,١١ وهي أكبر من قيمة t الجدوليه مما يدل على وجود فروق معنويه بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي . ومن هذا العرض نجد أن قيمة t المحسوبه لجميع المجموعات أكبر من قيمتها الجدوليه وبذلك حصلت فروق معنويه لجميع المجموعات بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح البعديه.

أذ يفسر الباحث السبب الى أن مفردات المنهج ساعدت على تطوير مستوى الانجاز من خلال التدريب المستمر في كل وحده تعليميه لهذه المهاره والذي أستخدم فيه تمارين المناوله من الاعلى وبشكل متواصل بحيث كانت هذه التمارين مبرمجه بشكل متسلسل وصحيح ومتدرج مما كان لها الاثر في نتيجة مهارة التمرير وهذا يتفق مع (أن الفرد الرياضي يستطيع أتقان المهاره بشكل جيد بعد أن يتخصص بنوع التدريب أثناء الوحده التعليميه بحيث كلما زاد عدد التكرارات لهذه المهاره كلما أدى الى أتقانها بشكل دقيق على شرط أن يتدربها بشكل متدرج مع الصفه البدنيه التي تحتاجها المهاره)^(١) وكذلك يؤكد (أن التدريب على المهاره في كل وحده تدريبيه تؤدي الى تحسين القدرات المهاريه والبدنيه على حد سواء)^(٢) وكذلك يؤكد (أن اللاعب يستطيع أن يؤدي المهاره بشكل متقن عندما يتمتع بلياقه بدنيه عاليه بحيث توجد علاقته تبادليه بين القدرات المهاريه والبدنيه والتي بدورها تؤثر على مستوى الانجاز وتطويره في الالعاب الجماعيه)^(٣).

وكذلك يعزو الباحث الى أن زيادة التكرارات خلال التدريب اليومي يؤدي الى الاداء الافضل نتيجة الحس العضلي -الحركي عن طريق الاستمرار بالتدريب دون الوقوع في الاخطاء والتي تؤثر على مستوى الانجاز أذ يتفق مع ماأكده (أن الرياضي الذي

(١) محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: المصدر سبق ذكره ،ص٤٣ .

(٢) نادر عبد السلام لعوامي : برنامج مقترح لتطوير مهارة الأعداد بالكرة الطائرة للطلبات ،مجلة المؤتمر العلمي الرابع لدراسات بحوث التربيه الرياضيه ،١٩٨٣، ص٥٦ .

(٣) كمال جميل الرضي :التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ،الأردن مكتبة الشرق الأوسط ،٢٠٠١، ص٢٢٢ .

يستمر بالتدريب يستطيع أن يتميز بالقدره على الاحساس بالحركه والدقه في الاداء والتحكم وتغيير حركات الجسم طبقا لنوع المهاره التي يؤديها (١) وكذلك يعزو الباحث الى استخدام الخطوط والربعات والحلقات ذات الارتفاعات المختلفه لمهاره التمرير في المنهج أدت الى تحسن دقةمهارة التمرير وكذلك تنفيذ التمرين على ساحات صغيره في الملعب تؤدي الى تنمية المهاره من حيث سرعة ودقة أتقانها وهذا ما أكدته (أن تكرار اللعب في ملعب صغير مع رسم خطوط ودوائر ومربعات في الساحة المقابله تؤدي الى تحسين وتطوير دقة الانجاز مع تعدد مواقف اللعب المختلفه التي ترافق الحده التدريبيه)(٢)

وكما أوضحت النتائج التي عرضت في جدول (٦)

٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

١-٥ الاستنتاجات:

- في ضوء عرض النتائج ومناقشتها أستنتج الباحث ما يلي .
- ١ . المنهاج التجريبي المعد من قبل الباحث كان ذا تأثير فعال في أحداث التطور .
 - ٢ . استخدام التمارين المشابهه للنشاط الممارس من حيث المسار الحركي أدى الى الاقتصاد بالجهد وبالتالي أنعكس على تحسن الأداء .
 - ٣ . ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعات كافه ولجميع الارتفاعات ولصالح الاختبارات البعديه .
 - ٤ . حصول التطور لكافة المجموعات أذ كانت المجموعه الثانيه الأفضل لجميع المتغيرات الخاصه بالبحث .
 - ٥ . أن اكبر نسبة تطور ظهرت في المجموعه الثانيه التي تعلمت على ارتفاع ٢,٣٣ أذ كانت مهاره الاعداد ٦١% ثم الارسال ٣٩% ثم الضرب الساحق ٣٢% .
 - ٦ . الارتفاع الافضل لتعلم الناشى هو ٢,٣٣ من خلال نسب التطور الحاصله في البحث.

(١) أزييس سامي جرجيس : برنامج مقترح لتطوير مهاره الأعداد بالكرة الطائرة للطالبات ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه ، ١٩٨٣ ، ص ٥٦ .

(٢) أزييس سامي جرجيس : المصدر السابق، ص ٥٨ .

٥-٢ التوصيات

١. على ضوء أهداف البحث وفرضياته يوصي الباحث بما يلي .
 ١. إمكانية اعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل الباحث لتطوير مهارات أخرى في لعبة الكرة الطائرة .
 ٢. ضرورة التأكيد على تعلم الناشئ بأعمار ١٣- ١٦ سنة للمهارات الاساسيه على ارتفاع للشبكة ٢,٣٣ سم .
 ٣. التأكيد على إعطاء تمارين مشابهه للاداء المهاري من حيث المسار الحركي والعضلات العاملة في تطوير القدرات المهاريه لدى لاعبي الكرة الطائرة .
 ٤. ضرورة إجراء الاختبارات المهاريه على اللاعبين وبشكل دوري (الناشئ) لغرض تطويرها نحو الافضل .
- ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهه ولكن بأرتفاعات مختلفه لتطوير الاداء المهاري الفاعلي لدى لاعبي الكرة الطائرة .

المصادر

- ✓ احمد عبد الحسن: المبادئ الاساسية في تحكيم الكرة الطائرة، ط١، الكويت، مطابع دار القيسي، ١٩٨٤.
- ✓ أزييس سامي جرجيس : برنامج مقترح لتطوير مهارة الأعداد بالكرة الطائرة للطلبات ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية، ١٩٨٣ .
- ✓ التحاد العربي للكرة الطائرة ، القواعد القانونيه الرسميه بالكرة الطائرة ، المنامه ، مطبعة الامن العام، ٢٠٠٢.
- ✓ زينب فهمي واخرون: الكرة الطائرة، ج١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٧.
- ✓ سعد حماد أجميلي الكرة الطائرة ،تعلم ،تدريب ،تحكيم ،ط١،ليبيا ،منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٠.
- ✓ عامر جبار السعدي: دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للارسالين المتموج الامامي والساحق بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، ١٩٩٨ .
- ✓ عبد الزهره حميدي محيسن : دراسه تحليليه مقارنة لاداء فرق المقدمه العراقيه في ضوء أنظمة أداء عالميه مختاره ،أطروحة دكتوراه ،جامعة البصره ،١٩٩٣ .
- ✓ عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة والتكتيك والتاكتيك الفردي الحديث ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضييه ،٢٠٠٢ .

- ✓ عقيل عبدالله الكاتب، التكنيك والتكتيك الفردي بالكرة الطائرة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- ✓ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الأردن مكتبة الشرق الأوسط، ٢٠٠١.
- ✓ محمد الحوراني: الجديد في الكرة الطائرة، ط١، الاردن، دار العلوم للخدمات الجامعية، ١٩٩٣.
- ✓ محمد حسن علاوي أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ✓ محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- ✓ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- ✓ محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية: القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ✓ مختار سالم: أصول الكرة الطائرة، ط١، بيروت، مكتبة المعارف، ١٩٧٤.
- ✓ نادر عبد السلام لعوامي: برنامج مقترح لتطوير مهارة الأعداد بالكرة الطائرة للطالبات، مجلة المؤتمر العلمي الرابع لدراسات بحوث التربيه الرياضية، ١٩٨٣.
- ✓ نوري أبراهيم الشوك: أنواع الهجوم وعلاقته بنتائج الفريق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضييه، ١٩٨٦.
- ✓ وديع ياسين وحسن العبيدي: التطبيقات الاحصائية في بحث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- ✓ البين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب والاعب، الاسكندريه، منشأة المعارف، ١٩٩٠.

التصريفات المستخدمة للمهارات الأساسية

ت	تصريفات	ت	تصريفات	ت	تصريفات
١	تصريفات الضرب المثلثي	١	تصريفات الأرسال	١	تصريفات مهارات الإحباط للتمرير
٢	تصريفات الهجوم من مركز رقم (١) نحو مركز رقم (٥)	٢	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز (١)	٢	تصريفات مع التركيز بالإصابع
٣	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٢) نحو مركز رقم (١)	٣	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز (٢)	٣	تصريفات مع التركيز بالإصابع
٤	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٣) نحو مركز رقم (١)	٤	تصريفات توجيه الكرة في الجانب للصدد بدو تمرير	٤	تصريفات مع التركيز على حافة كرة
٥	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٤) نحو مركز رقم (١)	٥	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز (٥)	٥	تصريفات مع التركيز حول الممرعات
٦	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١)	٦	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز (٤)	٦	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
٧	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (٢)	٧	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (٣)	٧	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
٨	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (٣)	٨	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٢) و (٣)	٨	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
٩	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (٤)	٩	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٥)	٩	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١٠	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١)	١٠	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (٥) و (٦)	١٠	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١١	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١) و (٢)	١١	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (٦) و (١)	١١	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١٢	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١) و (٢) و (٣)	١٢	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٥) و (٥)	١٢	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١٣	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١) و (٢) و (٣) و (٤)	١٣	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٥) و (٥) و (٥)	١٣	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١٤	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١) و (٢) و (٣) و (٤) و (٥)	١٤	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٥) و (٥) و (٥) و (٥)	١٤	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير
١٥	تصريفات الهجوم من مركز رقم (٥) نحو مركز رقم (١) و (٢) و (٣) و (٤) و (٥) و (٥)	١٥	تصريفات توجيه الكرة نحو مركز رقم (١) و (٥) و (٥) و (٥) و (٥) و (٥)	١٥	تصريفات مع التركيز على الجانب للصدد بدو تمرير

الترتيب	رقم التمرين	المعلمة	رقم الوحدة	الموضوع	الترتيب	رقم التمرين	المعلمة	رقم الوحدة	الموضوع	الترتيب	رقم التمرين	المعلمة	رقم الوحدة	الموضوع	الترتيب	رقم التمرين	المعلمة	رقم الوحدة	الموضوع
١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٠	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ١٩	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ١٦	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ١٧
٤٠	١٤	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٢	٤٠	١٣	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٠	٤٠	١١	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢١	٤٠	١٠	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٢
٥	١٤	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٣	٥	١٤	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٤	٥	١٢	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٥	٥	٩	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٦
١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٥	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٦	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٧	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٨
٤٠	١٥	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٦	٤٠	١٣	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٧	٤٠	٩	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٨	٤٠	١٠	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٩
٥	١٥	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٧	٥	١٤	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٨	٥	١١	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٢٩	٥	٩	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٠
١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٠	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣١	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٢	١٥		احمد بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٣
٤٠	١٥	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣١	٤٠	١٣	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٢	٤٠	٩	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٣	٤٠	١٠	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٤
٥	١٥	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٢	٥	١٤	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٣	٥	١١	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٤	٥	٩	عبدالله بن محمد	الرياضة	الجمعة ٣٥