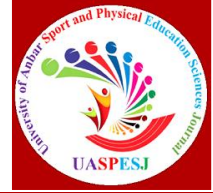




جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>  
**مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ**  
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>  
**Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718**  
المجلد (الخامس) العدد (الخامس والعشرون) (2022 / 12 / 30)



## تأثير تمارين مركبة خاصة لتطوير الإحساس بالمسافة والارتفاع لمسار الكرة

### لمهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة للناشئين

ابراهيم حمد الله عبد<sup>1</sup>، أ.د. عدنان فدعوس عمر<sup>2</sup>

<sup>1</sup> طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار: [abrahymhmdallh15@gmail.com](mailto:abrahymhmdallh15@gmail.com)

<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار: [pe.adnan.fa\\_1973@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq)

### مستخلص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمارين بدنية مهارية مركبة خاصة بالكرة الطائرة اضافة الى التعرف على تأثير التمارين المركبة خاصة لتطوير الاحساس بالمسافة والارتفاع لمسار الكرة في مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للناشئين ، واستخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث ، ومثل عينة البحث لاعبي نادي الانبار للناشئين بالكرة الطائرة التي تتراوح أعمارهم بين (16 - 17) سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا ، ونفذت التمارين المقترحة لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع، واشتمل المنهج على (24) وحدة تدريبية، وتوصل البحث الى عدد من الاستنتاجات اهمها تطور مستوى الاحساس بالمسافة والارتفاع لمهارة استقبال الارسال للناشئين بالكرة الطائرة لعينة البحث، وان التمارين المركبة الموضوعه ساهمت بتطوير أداء مهارة استقبال الارسال بشكل عام لعينة البحث.

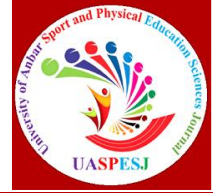
**الكلمات المفتاحية:** تمارين مركبة خاصة، الإحساس بالمسافة والارتفاع لمسار الكرة، مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة.

## **The effect of special compound exercises to develop the sense of distance and height of the ball path for the skill of receiving the serve in volleyball for juniors**

**Ibrahim Hamdallah Abd<sup>1</sup> , Prof. Dr. Adnan Fadous Omar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Master's student - College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar: [abrahymhmdallh15@gmail.com](mailto:abrahymhmdallh15@gmail.com)

<sup>2</sup>College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar: [pe.adnan.fa\\_1973@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq)



## Abstract

The research aims to prepare complex physical skill exercises for volleyball, in addition to identifying the effect of compound exercises, especially to develop a sense of distance and height of the ball path in the skill of receiving transmissions in volleyball for juniors. The sample of the research was represented by the players of Anbar Club for junior volleyball, whose ages ranged between (16-17) years, and their number was (12) players. The proposed exercises were implemented for a period of eight weeks, with three training units for each week, and the curriculum included (24) training units. The skill of receiving the transmitter in general for the research sample.

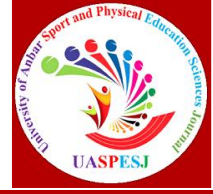
**Keywords:** Special compound exercises, Sensation of distance and height of the ball's path, The skill of receiving the serve in volleyball.

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب المهمة في العالم لما لها من خصوصيات ومتطلبات وتعتمد لعبة الكرة الطائرة على العمل الجماعي فهي تمارس من قبل الجنسين في الملاعب المكشوفة وعلى الشواطئ، و تمارس في القاعات الرياضية المغلقة حيث تحتل لعبة الكرة الطائرة مكانة مهمة في فعاليات الدورات الاولمبية والعالمية لما لها من اقبال كبير من قبل المشجعين واللاعبين ، فهي من الالعاب المتميزة التي لها شعبية واسعة على نطاق العالم .

ان التدريب الرياضي له اهمية كبيرة في لعبة الكرة الطائرة خاصة ، ويحتاجها الرياضي لرفع مستواه البدني وبالتالي رفع الاداء العام في اثناء المنافسة ، والتدريب الرياضي هو عملية منظمة ومستمرة تهدف الى تطوير ورفع قابلية الرياضي في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية، لان هذه الفعالية تشمل العديد من المهارات الحركية لا سيما استقبال الكرة من الارسال ، اذ يجب ان يتميز اللاعب بالمرونة لاستقبال الكرة من الارسال بصورة دقيقة ، مما يتطلب منه ان يكون على مستوى عالٍ من الاستعداد البدني والمهاري .



اما القدرات الحركية في كرة الطائرة تعد احد الركائز التي يتوقف عليها الاعداد المهاري باعتبارها احد الجوانب المهمة لإعداد اللاعب في الجوانب البدنية والانشطة الرياضية المختلفة، (اذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الاداء المهاري وان الفرد الذي يمتلك مستوى عال من القدرات الحركية هذا يعني ان الفرد لديه القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بدقة عالية ونجاح، اذ أن تطويرها في وقت مبكر من مراحل العمر وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة سيؤدي ذلك الى الوصول الى المستوى العالي في قدراته الادائية)<sup>(1)</sup>. فالقدرات الحركية (مجموعة من المسميات كالقابليات الحركية والصفات الحركية والقدرات الحركية وهي قدرات مكتسبة يكتسبها اللاعب او المتعلم من المحيط او تكون موجودة وتتطور حسب القابلية الجسمية والحسية والادراكية من خلال التدريب والممارسة للذان يكونان اساساً لها)<sup>(2)</sup>.

إذ تعد القدرات البدنية من القدرات المهمة في اختيار اللاعبين وذلك من خلال تحديد اهم القدرات البدنية والمهارات الاساسية المطلوبة للنجاح والاستمرار فيه فإن لكل نشاط رياضي قدرات بدنية خاصة به، ويجب العمل على تطوير تلك القدرات الى افضل نتيجة ممكن مما يؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي، وكذلك تساعد هذه القدرات على سرعة تعلم واتقان المهارات)<sup>(3)</sup>

كما ان للتمرينات المركبة لها دور فعال في تطوير الجوانب النفسية والبدنية والمهارية للاعب الكرة الطائرة كونها مشابهة لظروف اللعب والمنافسات وكذلك تجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وقد عرفها (محمد عبده ومفتي ابراهيم 1994) بانها (تحتوي على عدة تمرينات بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة)<sup>(4)</sup> (وتعمل التمرينات المركبة اساساً في تطوير القدرات الحركية وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الاداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين)<sup>(5)</sup>

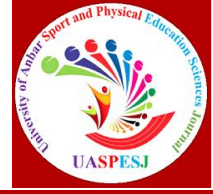
1 حمدالله عبد حمادي: تأثير تمرينات مقترحة لتطوير بعض القدرات الحركية والبدنية ودقة اداء المهارات الاساسية بكرة الطاولة للأعمار (16،17)، اطروحة دكتوراه، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017، ص34.

2 ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص13.

3 ثائر داود محمد، القدرات البدنية والمهارات الاساسية على وفق الايقاع الحيوي للاعبين وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006، ص26.

4 محمد عبده؛ مفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994، ص70.

5 ضياء الخياط؛ نوفل محمد، كرة اليد، الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، 2001، ص324.



ويرى (حنفي محمود1994) ان الهدف من استخدام التمرينات المركبة هو تثبيت دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية المستخدمة في المباراة وربط ذلك بتعلم وتطبيق خطط اللعب مع العمل على تنمية الصفات البدنية والقدرات الخاصة لذلك الاداء اضافة الى تنمية التوافق الحركي للاعب وفي الوقت نفسه يتم تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة يمكن ان تؤدي بوجود للاعب، وكذلك يمكن ان تقسم الى تمارين خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين مع القدرة على تحديد مساحة وزمن اداء هذه التمارين ومن ثم الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته<sup>(6)</sup>.

وتعد مهارة الاستقبال من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ، اذ تتيح الفرصة للفريق من إجراء تركيبات هجومية مختلفة تؤثر على الفريق المنافس اذا ما أتقنت بصورة دقيقة لبناء هجمة متكاملة عن طريق توصيل الكرة الى اللاعب المعد بصورة صحيحة .  
وتأتي اهمية الرسالة من إيجاد تمرينات بدنية مهارية تعمل على معالجة وتطوير المتغيرات المستهدفة في الرسالة سواء كانت البدنية او المهارية وذلك لان التمرينات الحركية من اهدافها هو معالجة الخلل الذي يحدث اثناء الاداء.

## 2-1 مشكلة البحث

بعد الملاحظة الميدانية للباحث للمباريات للناشئين بالكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في عملية استقبال الارسال مما أثر بشكل مباشر على تكامل الاداء هذا الامر تطلب من الباحثان العمل على تأكيد هذه المشكلة وقد قام بتصوير ( 4 ) مباريات وبعد عرض الاحصائيات الخاصة بهذه المهارة وجد أخطاء كثيرة في عملية الاستقبال وقد عمد الباحثان على تناول المشكلة بكل جوانبها سواء كانت متعلقة بالقدرات البدنية او الحركية الخاصة المرتبطة بالمهارة والادراك الحسي لمسافة وارتفاع الكرة الهدف منها الوصول الى ادائها بشكل سليم ودقيق .

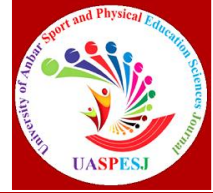
## 3-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات بدنية مهارية مركبة خاصة بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المركبة خاصة لتطوير الاحساس بالمسافة والارتفاع لمسار الكرة في مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة للناشئين.

## 4-1 فرض البحث

- 1- هناك فروق ذات داله احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في الاحساس بالمسافة والارتفاع لمسار الكرة في مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة لعينة البحث.

6 حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص125.



## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الانبار للكرة الطائرة بأعمار (16-17).

2-5-1 المجال الزماني : 11 / 11 / 2021 لغاية 12 / 1 / 2022

3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الانبار الرياضي بالكرة الطائرة في مدينة الرمادي .

## 2- منهج البحث واجراءاته

### 2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة حل مشكلة البحث.

### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الانبار للناشئين بكرة الطائرة التي تتراوح أعمارهم بين (16 - 17) سنة والبالغ عددهم (12) لاعبا والذين يمثلون نسبة 100% من عينة البحث.

### 3-2 اجراءات البحث

استمر تنفيذ التمرينات المقترحة لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع، واشتمل المنهج على (24) وحدة تدريبية، تستمر كل وحدة بمعدل من (45 - 55) دقيقة، لذا كان الزمن الكلي للتمرينات التي نفذتها عينة البحث طول مدة المنهج التدريبي (1320) دقيقة.

### 2-4 الاختبارات المستخدمة

#### 1- اختبار دقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة (مسافة):

• الغرض من الاختبار: دقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة (مسافة)

• الإمكانيات والأدوات:

• ملعب الكرة الطائرة.

• كرات طائرة عدد(5).

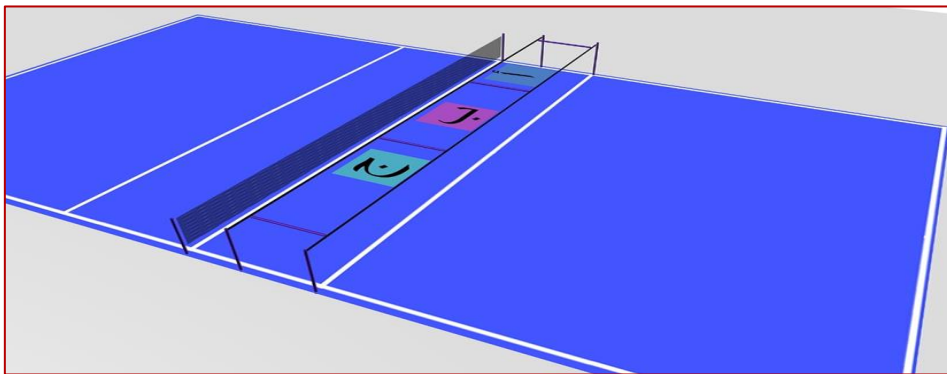
• عمود مدني بارتفاع 190سم يثبت على الارض موازي للشبكة على بعد 130سم عنها.

• حبل مستطيل الشكل طوله الكلي 11متر وبعرض 1متر مقسم الى 3 تقسيمات في المنتصف يكون

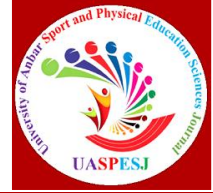
هناك مربع (ب) 1×1 متر وعلى اليمين مستطيل (أ) 2×1 وعلى اليسار مستطيل (ج) بنفس القياس

اي ان المساحة المستخدمة للاختبار هي (5) متر التي في منتصف الملعب وبقية الحبل للثبيت.

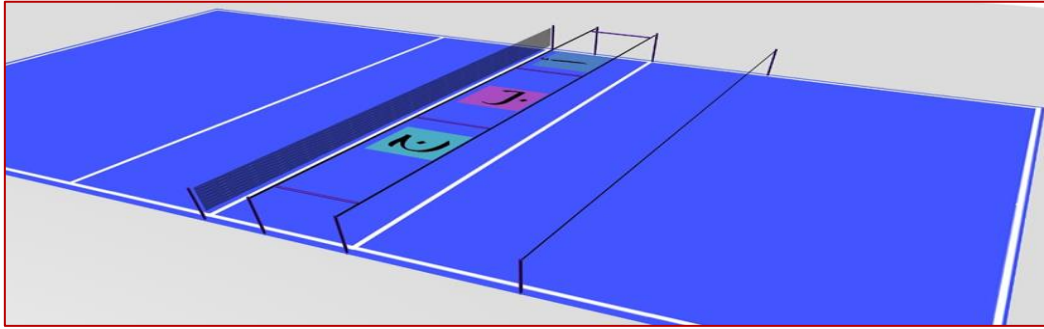
- يثبت الحبل على العمود المعدني وموازي للشبكة وبشكل افقي ويبعد عن الجهة القريبة للشبكة 30سم.
- تحدد مكان وقوف اللاعب كما في الشكل (1).
- مواصفات الاداء:
  - يقف اللاعب في المكان المحدد له في منتصف الملعب تقريبا ويكون مهياً لاستقبال الكرة.
  - يقوم القائم على الاختبار بعملية ارسال الكرة من الاعلى من الملعب المقابل الى المختبر ليقوم بدوره باستقبال الكرة وتمريرها الى أحد الاماكن المحددة له.
  - تعطى للمختبر 10 محاولات ويكون التسجيل حسب ما مبين ادناه.
- التسجيل:
  - تسجيل للمختبر مجموع النقاط التي حصل عليها في جميع المحاولات الممنوحة له.
  - 1-تعطى 4 درجات عند دخول الكرة في المستطيل (أ) او (ج).
  - 2-تعطى 3 درجات عند دخول الكرة في المربع الموجود في المنتصف (ب).
  - 3-تعطى 1 درجة للمحاولة التي تسقط فيها الكرة بالقرب من خارج الاماكن المحددة بمسافة لا تزيد عن محيط الكرة.
  - 4-تعطى 2 درجة للمحاولة التي تلمس الحبل ويتغير اتجاهها الى الخارج.
  - الدرجة العظمى للاختبار (40درجة).



- شكل رقم (1) يوضح اختبار دقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة (المسافة)
- 2- اختبار دقة مهارة استقبال الارسال (ارتفاع)
- الغرض من الاختبار : دقة مهارة استقبال الارسال بالكرة الطائرة (ارتفاع)
  - الإمكانيات والأدوات :
  - ملعب الكرة الطائرة .



- كرات طائرة عدد(5).
- عمود مدني بارتفاع 2.60سم وذلك لقياس دقة استقبال الكرة من الارسال يثبت على الارض موازي للشبكة على بعد 130سم عنها وكذلك عمود بارتفاع 2.60م يثبت على خط (3) يثبت عليه حبل بارتفاع 2.50 على طول الملعب.
- حبل مستطيل الشكل طوله الكلي 11متر وبعرض 1متر مقسم الى 3 تقسيمات في المنتصف يكون هناك مربع (ب) 1×1 متر وعلى اليمين مستطيل (أ) 2×1 م وعلى اليسار مستطيل (ج) بنفس القياس اي ان المساحة المستخدمة للاختبار هي (5) متر التي في منتصف الملعب وبقية الحبل للثبيت مع وجود حبل بارتفاع 2.50 فوق الشبكة توضع امام التقسيمات يجب على اللاعب استقبال الارسال وتمرير الكرة من فوق هذا الحبل وتسقط الكرة في احد المربعات المقسمة.
- يثبت الحبل على العمود المعدني وموازي للشبكة وبشكل افقي ويبعد عن الجهة القريبة للشبكة 30سم.
- تحدد مكان وقوف اللاعب حسب حالة اللعب، كما في شكل (2).
- مواصفات الاداء:
  - يقف اللاعب في المكان المحدد له في منتصف الملعب تقريبا ويكون مهياً لاستقبال الكرة.
  - يقوم القائم على الاختبار بعملية ارسال الكرة من الملعب المقابل الى المختبر ليقوم بدوره باستقبال الكرة وتمريرها من فوق الحبل الى احد الاماكن المحددة له.
  - تعطى للمختبر 10 محاولات ويكون التسجيل حسب ما مبين ادناه.
- التسجيل:
  - تسجيل للمختبر مجموع النقاط التي حصل عليها في جميع المحاولات الممنوحة له.
  - 1- تعطى 4 درجات عند دخول الكرة في المستطيل (أ) او (ج).
  - 2-تعطى 3 درجات عند دخول الكرة في المربع الموجود في المنتصف (ب).
  - 3-تعطى 1 درجة للمحاولة التي تسقط فيها الكرة بالقرب من خارج الاماكن المحددة.
  - 4- تعطى 2 درجة للمحاولة التي تلمس الحبل ويتغير اتجاهها الى الخارج.
- الدرجة العظمى للاختبار(40درجة).



شكل رقم 2 يوضح اختبار دقة مهارة استقبال الإرسال (الارتفاع)

### 2- 5 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، ارتباط الرتب ، اختبار (T) للعينات المتناظرة للمجموعة الواحدة

### 3- عرض ومناقشة النتائج

#### 1-3 عرض النتائج

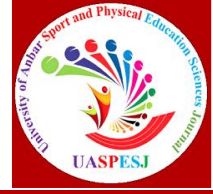
جدول (1) يبين المعالجات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

الاختبارات	الفرق دلالة	قيمة (T) الجدولية	قيمة المحسوبة (T)	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الفرق دلالة
						ع	س	ع	س	
مهارة استقبال الإرسال (مسافة)	معنوي	2.015	6.787	0.108	0.733	0.214	2.71	0.376	1.98	معنوي
مهارة استقبال الإرسال (ارتفاع)	معنوي	2.015	7.065	0.092	0.650	0.325	2.41	0.352	1.76	معنوي

### 2-3 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة حسب الجدول الخاص باختبار مهارة استقبال الإرسال (مسافة) أن هناك تطوراً في مستوى أداء عينة البحث وهذا ما دلت عليه نتيجة (ت) المحسوبة البالغة (6.787) ، وكذلك مهارة استقبال الإرسال (ارتفاع) أن هناك تطوراً في مستوى أداء عينة البحث وهذا ما دلت عليه نتيجة (ت) المحسوبة البالغة (7.065) إذ ثبت أن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي .





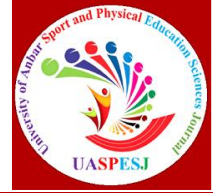
ويعزو الباحثان هذا التطور الى طبيعة التمرينات المستخدمة في مهارة الاستقبال حيث كانت تلك التمرينات مشابهة وفي بعض الاحيان اصعب من ظروف اللعب، وكانت تتطلب من اللاعبين دقة عالية جداً في الاداء من حيث مراعاة المسافات والارتفاعات المطلوبة.

ومن المهم ان نشير الى ان القدرات البدنية والحركية موضوع البحث كان لها الدور الفاعل في تطوير تلك المهارة والتي تتطلب سرعة استجابة عالية وتوافق عالي بين اليد والعين وكذلك قدرة عالية على الرشاقة وقوة مميز للذراعين وذلك من اجل التصدي لقوة الارسال، ولا بد من الاشارة الى ان مهارة الارسال من المهارات التحكم الخارجي والتي تتطلب قدرة عالية من الاستجابة الحركية وكافة القدرات الانفة الذكر للتعامل معها بصورة صحيحة لذلك كان لتطوير تلك القدرات الاثر الفاعل في وصول عينة البحث الى المستوى الذي وصلت اليه من حيث تحقيق نتائج ايجابية في الاختبارات البعدية، ان التطور الذي حدث جاء من خلال ربط الجوانب البدنية بالمهارية اضافة الى القدرة على الاحساس بالمسافة والارتفاع للكرة من قبل عينة البحث والتي جاءت من خلال تكرار التمرينات والخبرة التي حصلت عليها العينة ساهمت وعززت من الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارات القبلية والبعدية، وكذلك نوعية التمرينات المستخدمة والتي ساعدت على ابعاد الملل عن عينة البحث وساعدت ايضاً في تطوير متغيرات البحث.

ويرى (محمد عبده ومفتي ابراهيم، 1994) ان التدريب المهاري يهدف إلى "تطوير المهارات الحركية الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها لغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في الفعالية الرياضية وذلك من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب"<sup>(7)</sup>.

إن مما زاد من رفع قابلية إحساس اللاعب وانتباهه في توجيه الكرة إلى المكان المناسب هو زيادة عدد التكرارات في التمرينات المستخدمة وفق المنهج ، إذ إن "الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته"<sup>(8)</sup> (حنفي محمود، 1978). وهذا ما تضمنته بعض التمرينات المقترحة من تمرينات الاستقبال والتي تضمنت تمرينات استقبال الكرة من اوضاع مختلفة بحيث كان منها في اوضاع اصعب من ظروف اللعب والتي كان لها الاثر الاكبر في تطوير هذه المهارة لدى عينة البحث، ان مهارة استقبال الإرسال تعد من المهارات المهمة التي يستطيع من خلالها اللاعب السيطرة على مجرى المباراة ، لذا تحتاج هذه المهارة إلى التوافق والتركيز عند أدائها، وتعرف (فداء اكرم،

7 محمد عبده صالح؛ مفتي ابراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1994، ص 19 .  
8 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، دار الكتاب، 1978، ص 60.



(1997): بأنها "من المهارات الصعبة التي تتطلب قدرات مختلفة من اللاعب للتعامل مع الكرة والتي تعتمد على التوافق العضلي العصبي ودرجة عالية من الإحساس بالكرة"<sup>(9)</sup>.  
إن التمرينات والاجهزة والادوات المختلفة والاساليب الجديدة في تدريب العينة كان لها الاثر الفعال في تطوير مهارة استقبال الارسال ولصالح الاختبارات البعيدة ، وغالبا ما يكون التدريب الخاص بالمهارة في أوقات بعيدة عن التعب بالإضافة الى المنهج والاسس العلمية الصحيحة من حيث الحجم والشدة ساعدت على تطوير العينة، إذ يعرف (مهند حسين واحمد الخوجا، 2005) "يجب عدم التدريب على المهارة في أثناء حالات التعب والإرهاق"<sup>(10)</sup>.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

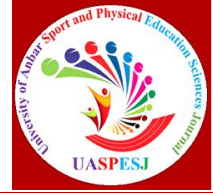
##### 4-1 الاستنتاجات

1. اظهرت نتائج البحث تطور مستوى الاحساس بالمسافة والارتفاع لمهارة استقبال الارسال للناشئين بالكرة الطائرة لعينة البحث.
2. استنتج الباحثان ان الاختبارات البعيدة سجلت افضلية في النتائج على الاختبارات القبلية في جميع متغيرات البحث لعينة البحث.
3. التمرينات المركبة الموضوعه ساهمت بتطوير أداء مهارة استقبال الارسال بشكل عام لعينة البحث.

##### 4-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي أعده الباحثان في مفردات البحث التي يعمل بها مستقبلا عند التدريب على تطوير التمرينات المركبة والصفات الاخرى، لدى لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (16 - 17) سنة.
- 2- يفضل استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي أعده الباحثان عند تدريب الجانب المهاري بالكرة الطائرة، خصوصا عند العمل على تحسين دقة مهارة استقبال الكرة من الإرسال، لدى لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (16 - 17) سنة.
- 3- استخدام أحجام تدريبية تحتوي على تكرارات بسرعات عالية نسبياً لتنمية القدرات ، لدى لاعبي الكرة الطائرة بأعمار (16 - 17) سنة.
- 4- ضرورة التركيز في المنهاج التدريبي او التمرينات المستخدمة على الاحساس بإداء المهارات الاساسية للاعبي كرة الطائرة للناشئين.

9 فداء اكرم الخياط: اثر استخدام اسلوب التنافس الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 1997، ص 60 .  
10 مهند حسين البشتاوي؛ احمد الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 ، ص 357 .



## المراجع

- ثائر داوود محمد، القدرات البدنية والمهارات الاساسية على وفق الايقاع الحيوي للاعبين وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006.
- حمدالله عبد حمادي: تأثير تمرينات مقترحة لتطوير بعض القدرات الحركية والبدنية ودقة اداء المهارات الاساسية بكرة الطاولة للأعمار (16،17)، اطروحة دكتوراة، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، دار الكتاب، 1978.
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- ضياء الخياط؛ نوفل محمد، كرة اليد؛ الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، 2001.
- فداء اكرم الخياط: اثر استخدام اسلوب التنافس الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة السلة، رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، 1997.
- محمد عبده صالح؛ مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، 1994.
- محمد عبده؛ مفتي ابراهيم: اساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1994.
- مهند حسين البشتاوي؛ احمد الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 .
- ناهدة عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.

## الملاحق

### ملحق 1 يبين الوحدات التدريبية للتمرينات المقترحة

هدف التمرين	شدة التمرين	زمن الاداء الكلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	زمن أداء التمرين	التكرارات	نوع التمرين
- تطوير دقة مهارة استقبال الإرسال .	%75	9 دقيقة	2 دقيقة	2	15 ثانية	20 ثانية	5	- لاعبان متقابلان المسافة بينهما (2) متر ، يتبادل اللاعبان استقبال الكرة من الأسفل.
تطوير مهارة استقبال الكرة	%75	7 دقيقة	2 دقيقة	2	10 ثانية	15 ثانية	4	- تمرير الكرة الطائرة من الأسفل إلى حائط بارتفاعات مختلفة واستقبالها بصورة مستمرة يقف لاعب خلف شاخص على بعد (3) متر وعند سماع صوت الانطلاق ينطلق الى الشاخص ثم يقوم شخص بأرسال الكرة للاعب ويتم استقبالها من الاسفل.
تعويد اللاعب على استقبال الكرات من الارسال	%75	3 دقيقة	1 دقيقة	2	2 ثانية	5 ثانية	6	كرسيان (أ ، ب) موضوعان في زاويتي الملعب الخلفية ، ينطلق اللاعب بسرعة من الكرسي (أ) ليمس الكرسي (ب) ثم يعود ليمس الكرسي (أ) ، وينطلق للوقوف في المركز (5) ، ليقوم باستقبال كرات آتية من منطقة الإرسال في الجهة الأخرى ، وإيصالها إلى مربع طول ضلعه (1.5) متر مرسوم في المركز (3).
تطوير مهارة استقبال الارسال	%75	12 دقيقة	2 دقيقة	2	30 ثانية	60 ثانية	3	نضع كرسي في المركز (4) ، ينطلق اللاعب من المركز (6) للدوران حول الكرسي ، ثم يعود لنفس المكان لاستقبال كرات آتية من لاعبين في المركز (2) ، وإيصالها إلى شاخص موجود في المركز (3).
- تطوير مهارة استقبال الارسال	%75	7 دقيقة	3 دقيقة	2	5 ثانية	10 ثانية	3	(4)كراسي ، نضع كرسي في مراكز الساحة (1 ، 2 ، 4 ، 5) ، يقوم اللاعب بالدوران حول الكراسي، ثم يقف في المركز (6) ليقوم باستقبال الكرات الآتية من منطقة الإرسال في الجهة الأخرى ، وتوصيلها إلى مربع بقياس (2) متر مرسوم في المركز(3).