

تأثير تمارين مركبة لتطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة

بحث تقدم به

م.د. محمد عبدالقادر عبدالرحمن

م.د. علي خالد مخلف

Ali.muklef@uoanbar.edu.iq

المديرة العامة لتربية الأنبار

جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: تمارين مركبة ، تركيز الانتباه ، دقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة.

مستخلص البحث

هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين مركبة لتطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى للاعبين الكرة الطائرة، ومعرفة مدى التأثير الحاصل للتمارين المركبة على مهارتي تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى، فيما كانت الفرضيات إن للتمارين المركبة الاثر الايجابي في تطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى للاعبين الكرة الطائرة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات قيد الدراسة، وتؤكد النتائج على أن التمارين المركبة لها تأثير ايجابي في تطوير مهارة التمرير من الأعلى للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وكانت العينة من لاعبي أندية مركز محافظة الانبار بالكرة الطائرة للموسم 2020-2021، واشتملت عينة البحث على (10) لاعبين، إضافة الى الوسائل الاحصائية، وكذلك تم عرض نتائج البحث ومناقشتها والتي تم التوصل من خلالها إلى تحقيق أهداف البحث وفروضه، وتوصل الباحثان من خلال البحث الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات، اولها إن التمارين المركبة بتتالي المثيرات كانت فاعلة في تطوير تركيز الانتباه للاختبار البعدي، وثانيها إن التنوع في استخدام الأدوات التدريبية الخاصة بالكرة الطائرة ساعدت في زيادة الدافعية والحماس لدى لاعبي عينة البحث، ويوصى الباحثان إلى ضرورة التركيز على التمارين المركبة بتتالي المثيرات باستخدام الأدوات التدريبية وأن تكون جزءاً من المناهج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تطوير المستوى العقلي والمهاري والنفسي، وضرورة والاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.



The effect of complex exercises to develop concentration of attention and accuracy of passing skill from the top in volleyball

search submitted by

M.D. Dr. Ali Khaled Mikhliif Muhammad Abdul Qadir Abdul Rahman
University of Anbar - College of Physical Education and Sports Sciences,
General Directorate of Anbar Education

Abstract

The study aimed to prepare complex exercises to develop concentration of attention and accuracy of passing skill from the top for volleyball players, and to know the extent of the effect of compound exercises on the skills of focusing attention and accuracy of passing skill from above, while the hypotheses were that the compound exercises have a positive effect in developing focus of attention and accuracy of passing skill from The highest score for volleyball players, there are statistically significant differences between the tribal and remote tests in the variables under study, and the results confirm that compound exercises have a positive effect in developing the skill of passing from the top for volleyball players. In volleyball for the season 2020-2021, and the research sample included (10) players, in addition to the statistical means, as well as the results of the research were presented and discussed, through which it was reached to achieve the objectives and hypotheses of the research, and the researchers reached through the research a set of conclusions and recommendations, the first of which is The compound exercises in sequence of stimuli were effective in developing the focus of attention for the post-test, and secondly, the diversity in the use of The training tools for volleyball helped increase the motivation and enthusiasm of the players of the research sample, and the researchers recommended the need to focus on compound exercises by sequential stimuli using training tools and to be part of the training curricula for volleyball, because of their important role in developing the mental, skill and psychological level, and the necessity And take advantage of the results that came out of the search.

Keywords: compound exercises, concentration of attention, accuracy of passing skill from the top in volleyball.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد التطور المستمر في لعبة الكرة الطائرة لمتغيراتها البدنية والمهارية والخطية جعل المدربين يهتمون بالبدء في تدريب الأعمار الصغيرة لبناء الأسس الصحيحة للاعبين، كما تعد لعبة الكرة الطائرة متميزة بالعالم وتنال شعبية كبيرة وأعجاب جماهيري عند متابعيها، مما دعا الباحثون في المجال الرياضي لهذه اللعبة اهتماماً جيداً؛ وذلك من أجل رفع مستوى اللاعبين وزيادة الإقبال على ممارستها، فأصبحت لعبة مثيرة ذات انتشار واسع، وتتميز الكرة الطائرة بالحالات السريعة والمواقف المتغيرة، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس وبسرعة عالية، مما يتطلب إعداد بدني ومهاري وخطي ونفسي وعقلي تمكن اللاعبين من السيطرة على مجريات اللعب والتصرف بالشكل الأمثل. ويرى (حسين سبهان وطارق حسن، 2011): "إن المهارات الفنية هي مجموعة المهارات التي اعتمدت في أدائها على المهارات الأساسية، لكن الاختلاف يكون في طريقة الأداء والهدف من الأداء واحتياجاتها إلى القدرات البدنية والحركية بشكل كبير كونها مهارات صعبة الأداء تتطلب من ممارسيها خبرات سابقة وتدريبات لفترة طويلة لكي يستطيع اللاعب من ضبط الأداء بشكل سليم وصحيح وفعال"⁽¹⁾، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد الباحثون للتمرينات المركبة باستخدام أدوات التدريب المساعدة لتطور مهارتي تركيز الانتباه ودقة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاجها اللاعب عند الأداء بأسرع وقت وأقل مجهود ممكن، كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وإن وصول اللاعب أو الفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان تلك المهارات.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثون على الكثير من البحوث والدراسات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ومتابعتهم لمباريات بعض الأندية الرياضية، بدأ واضحاً اغفال المدربين عند تدريب فرقتهم استخدام الأدوات التدريبية المساعدة من أجل الوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات، ويعمل الباحثون سبب ذلك إلى أن الوحدات التدريبية خالية من تلك الأدوات المساعدة لتطوير تركيز الانتباه ودقة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة، ومن خلال خبرة الباحثون في مجالي التدريس والتدريب لفترات طويلة وجد أن للأدوات والوسائل المساعدة في العملية التدريبية دور كبير في رفع مستوى أداء اللاعبين

(1) حسين سبهان صخي و طارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011، ص 16.

وذلك من خلال تنمية القابليات العقلية والمهارية فضلا عن البدنية والنفسية لديهم لتحقيق الاداء الامثل.

1-3 هدفا البحث:

1- اعداد تمارين مركبة لتطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى للاعبين الكرة الطائرة.

2- معرفة التأثير الحاصل للتمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى في الفعالية .

1-4 فرضيتا البحث:

1- إن للتمرينات المركبة الاثر الايجابي في تطوير تركيز الانتباه ودقة مهارة التمرير من الأعلى للاعبين الكرة الطائرة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات المبحوثة .

1-5 مجالات البحث:

1- المجال البشري: أندية مركز محافظة الانبار بالكرة الطائرة للموسم 2020-2021.

2- المجال الزمني: للمدة من 2022 /01/10 الى 2022/3/05.

3- المجال المكاني : المركز التدريبي في ملعب نادي الرمادي للكرة الطائرة.

الفصل الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي الأكثر ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بأندية مركز محافظة الانبار بالكرة الطائرة للدرجة الأولى، والبالغ عددهم (5) أندية (الانبار ، الصوفية ، ابو ريشة ، الجزيرة والوحدة)، وتمثلت عينة البحث من لاعبي الإعداد وكل نادي لاعبين من المعدين، والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:- استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

- الملاحظة والتجريب.
- المقاييس والاختبارات
2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة: استعان الباحثان بالأدوات والأجهزة الآتية:
1- ملعب الكرة الطائرة القانوني .
2- حبال مطاطية.
3- كرات الكرة الطائرة عدد(25).
4- كليترات اثقال.
5- شريط قياس وساعة توقيت وشريط لاصق، وصفارة وحاسبة يدوية علمية.
2-4-4 اختيار الاختبارات:

2-4-4-1 اختبار شبكة التركيز لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه(1)

اختبار تركيز الانتباه (صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي).
اختبار شبكة التركيز يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه.

مدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعاة تتابع الأرقام بصورة متتالية فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم 18 ثم الرقم 19 ثم الرقم 20 وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم 18 ثانية وان اللاعب الذي يسجل عدداً اكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أكثر ويراعى ان تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (01) و (02) ، كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء امام الزملاء او باضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه .

2-4-4-2 اختبار التمرير من الأعلى: قياس دقة التمرير من الأعلى(2):

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير من الأعلى.

الأدوات: برج كرة سلة، مقعد سويدي يوضع أمام برج السلة وعلى بعد (4) م وكرة طائرة.
مواصفات الأداء:

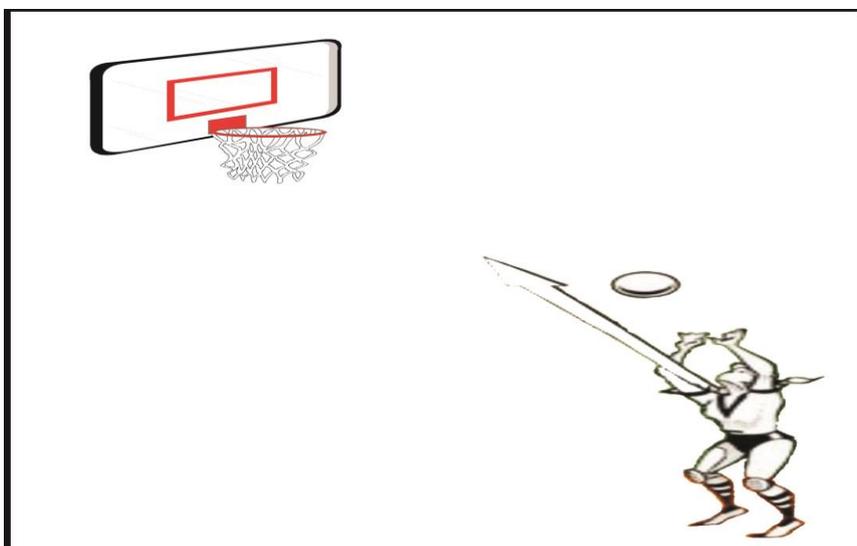
(1) محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص530 .

(2) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليل) ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)، ص202-203.

يقف المختبر أمام المقعد السويدي ويقوم بأداء التمرير (30) مرة على حلقة كرة السلة على أن تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامسة اللوحة.

التسجيل:

- 4 نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها.
- 3 نقاط لكل تمريره صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة.
- 2 نقطة لكل تمريره صحيحة تلامس بها الكرة الحلقة ولا تدخل.
- 1 نقطة لكل تمريره صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة.
- الدرجة العظمى للاختبار هي 120 درجة.



الشكل (1)

يوضح طريقة أداء اختبار دقة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة

2-5 التجربة الاستطلاعية:

"التجربة الاستطلاعية: عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل القيام ببحثهم ، بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته"⁽¹⁾ وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على جميع لاعبي العينة والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وقد أجريت في يوم السبت بتاريخ 2022/1/8 ، في تمام الساعة الرابعة عصراً ، وذلك للتأكد من صلاحية التمرينات المعدة من قبل الباحثون ومعرفة ازمنة التمرينات وكفاءة فريق العمل المساعد.

(1) عبدالله خالد مخلف: تأثير تدريبات مقترحة لأسلوب الباليستي والبليومتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الأنبار، 2011، ص 87.

6-2 التجربة الميدانية :

1-6-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث يوم الاثنين 10/ 2022/1 في الساعة الرابعة عصرا على ملعب نادي الرمادي بالكرة الطائرة، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وقد حضر جميع لاعبي العينة والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتم إجراء الاختبارات القبلية .

2-6-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت وبتاريخ 2022/03/05، وقد اتبع الباحثون الطريقة نفسها التي أتبعوها في الاختبارات القبلية ؛ وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (8) أسابيع، وقد حرص الباحثون على مراعاة جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

7-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS للحصول على نتائج البحث:

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها بين الاختبارين القبلي والبعدى لمهارة استقبال الارسال:

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تركيز الانتباه

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T	دلالة الفروق *
	ع +	س-	س ف	ع ف		
تركيز الانتباه	1.834	12.181	1.843	13	3.563	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (2.202) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (10-1=9)

يتبين من جدول(1) نتائج اختبار تركيز الانتباه، إذ يتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (0.727) وبانحراف معياري قدره (0.646) وظهرت قيمة ت المحسوبة (3.563) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية ويدل ذلك على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدى .

3-1-1 مناقشته نتائج اختبار تركيز الانتباه :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول(1) لاختبار تركيز الانتباه أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى ولصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحثون سبب ظهور تلك الفروق المعنوية للاعبى عينة البحث إلى تأثير التمرينات المركبة بنتالي المثيرات

وتأثيرها الواضح في مظاهر الانتباه لمهارة الإعداد؛ لأن التمرينات المركبة باستخدام الادوات التدريبية قد تميزت بخصائص عملت على استثارة القدرات البدنية والعقلية والمهارية، مما أثرت في تطوير الجانب المهاري والقدرات العقلية لعينة البحث، وإن "تركيز الانتباه يؤثر في دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية"⁽¹⁾.

وأكد ايضا (نبيل عبد الفتاح حافظ، 1998) "ان اللاعب القادر على تحويل انتباهه بمرونة سلسلة بين مجموعة من المثيرات المختلفة يدل على مرونة تفكير اللاعب وعدم جموده"⁽²⁾.

ويرى الباحثون إن سلامة المعالجة العقلية تتيح التعامل مع المثيرات التي يتعرض لها الدماغ، وهي بدورها تؤدي دوراً أساسياً في إعداد وتكامل لاعبي الكرة الطائرة من خلال سرعة الاستجابات الحركية وذلك بسبب سرعة الاداء وطبيعة اللعبة، لما لها من تأثير في تطوير المستوى المهاري، إذ تحتوي هذه التمرينات على حركات مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية، كما أن ملائمة الأدوات التدريبية المستخدمة لتطوير المهارة وانسجام تلك التمرينات مع مستوى عينة البحث وإمكانياتهم وقابلياتهم. كان لها الاثر الايجابي لتطوير مستوى اداء اللاعبين في متغيرات البحث.

جدول (2)

2-3 يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق *
	ع +	س -	ع +	س -				
دقة مهارة التمرير من الأعلى	41	4.570	44.9	6.488	4	3.018	4.192	معنوي
* قيمة (T) الجدولية (2.202) تحت مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9=1-10)								

يتبين من جدول (2) نتائج اختبار مهارة استقبال الارسال اذ يتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق قد بلغت (4) وبانحراف معياري قدره (3.018) وظهرت قيمة ت المحسوبة (4.192) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية ويدل ذلك على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

1-2-3 مناقشته نتائج اختبار دقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (2) لاختبار دقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة، أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون سبب ظهور تلك الفروق المعنوية بالنسبة إلى عينة البحث إلى تأثير التمرينات المركبة في تطوير دقة مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة وما تتضمنه من

(1) أبو العلا أحمد وأحمد عمر؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، عالم الكتب، 1986، ص 74.
(2) نبيل عبد الفتاح حافظ؛ صعوبات التعلم والتعليم العلاجي، القاهرة، مكتبة زهراء الشرف، 1998، ص 15.

تكرارات لأداء المهارة، فالأعداد " هو عملية تمرير الكرة إلى أعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريره وتغير اتجاهها لتصل إلى اللاعب الضارب ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية"⁽¹⁾.

ويرى الباحثون أن لعبة الكرة الطائرة الحديثة تتطلب من اللاعبين الدقة والاتقان عند أداء مهارة التمرير من الأعلى، فضلاً عن تطوير القدرات العقلية قيد الدراسة وذلك نتيجة لظهور التشكيلات المتقدمة في الهجوم والدفاع والسرعة العالية للكرات المرسلّة أو المنفذة بالضرب الساحق وإذا ما وضعنا اللاعبين المعدين جانباً فأنا يجب أن نحصل على لاعبين مهاجمين يجيدون مهارة التمرير من الأعلى لكي يتسنى مشاركة المعدين في الكرات التي لا يستطيع فيها المعد الوصول إليها في الوقت المناسب لكي لا تضيع جهود الفريق عندما لا يكون التمرير ناجحاً بما فيه الكفاية، فالأعداد " هو أداء فني موجه، الغرض منه ابتكار هجوم مثالي، وطبقاً لهذا الموضوع تؤدي المهارة من مواقع وأوضاع متنوعة للجسم"⁽²⁾.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون:

- 1- ظهر ان التمرينات المركبة بتتالي المثيرات كانت فاعلة في تطوير تركيز الانتباه في نتائج الاختبار البعدي.
- 2- تطور في دقة مهارة التمرين من الأعلى لعينة البحث.
- 3- إن التنوع في استخدام الأدوات التدريبية الخاصة بالكرة الطائرة ساعدت في زيادة الدافعية والحماس لدى عينة البحث.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة التركيز على التمرينات المركبة ذات الجانب الذهني بتتالي المثيرات وأن تكون جزءاً من المناهج التدريبية بالكرة الطائرة، لما لها من دور مهم في تطوير المستوى البدني والمهاري والنفسي.
- 2- ضرورة استخدام الأدوات التدريبية في تطوير مهارة دقة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة. والاستفادة من النتائج التي خرج بها البحث.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة لتكون قاعدة تركز عليها اللعبة مستقبلاً.

(1) علي حسنين حسب الله (وآخرون) الكرة الطائرة المعاصرة ط1، القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد، 2000، ص49.

(2) Larry Kich; Demands and terminology of setting: (volley tech fivb, No. 4, 1990).

المصادر

- حسين سبهان صخي وطارق حسن ارزوقي: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، ط1، العراق، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليل) ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- عبدالله خالد مخلف: تأثير تدريبات مقترحة لأسلوبى الباليستي والبليومتري في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارتي الإرسال الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير، جامعة الانبار، 2011.
- أبو العلا أحمد وأحمد عمر؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، (القاهرة، عالم الكتب، 1986م).
- نبيل عبد الفتاح حافظ؛ صعوبات التعلم والتعليم العلاجي، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرف، 1998م).
- علي حسنين حسب الله (وآخرون) الكرة الطائرة المعاصرة ط1: (القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد، 2000).
- Larry Kich; Demands and terminology of setting: (volley tech fivb, No. 4, 1990).