

تأثير تمارينات مقترحة لتطوير الإدراك الحس- حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة

وسام رياض حسين

كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

dr.wisamreyadh@yahoo.com

الملخص

تمركزت مشكلة البحث في إن اغلب اللاعبين الناشئين يعانون من ضعف في بعض المدركات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة (إدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه)، و سرعة الاستجابة الحركية وبالتالي يؤثران على دقة بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وذلك لان عملية التعرف على المثيرات وإدراكها تساعد اللاعب على تهيئة برامج حركية في الدماغ مما يجعل الاستجابة تكون سريعة . وهدف البحث إلى إعداد تمارينات لتطوير الإدراك الحس- حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة. والتعرف على تأثير التمارينات المقترحة لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة. أما فرضا البحث فكان للتمارين المقترحة تأثير ايجابي في تطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة. وهناك فروق ذات دلالة معنوية لتأثير التمارينات المقترحة لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث . ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو نادي القاسم والبالغ عددهم (١٨) لاعب وبأعمار (١٣-١٥) سنة. وجاءت أهم الاستنتاجات هي إن تمارينات الإدراك الحس - حركي ساعدت على تطور دقة اغلب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. وإن تمارينات سرعة الاستجابة ساعدت على تطور دقة اغلب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. واهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بالمدركات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة عند تدريبي اللاعبين وخاصة الفئات العمرية . وضرورة الاهتمام بالتدريب على تمارين سرعة الاستجابة الحركية وذلك لضرورتها في لعبة الكرة الطائرة . وضرورة الاهتمام بتمارين مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الكرة الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.

الكلمات المفتاحية : الادراك الحس-حركي ، سرعة الاستجابة ، المهارات الاساسية ، الكرة الطائرة.

Abstract

Centered research problem in that most of the youngsters are suffering from weakness in some perceptions own game of volleyball (perception of distance and time , and the strength and direction) , and the response speed motor and thus affect the accuracy of some of the basic skills of volleyball , and because the process of identifying the triggers and awareness to help the player create programs kinetics in the brain which makes the response be quick . The objective of this research to develop exercises to develop a sense of perception - kinesthetic and speed of response in the accuracy of some of the basic skills of volleyball players. And to identify the effect of exercise proposed to develop cognitive sense - kinesthetic and speed of response in the accuracy of some of the basic skills of the players in volleyball. While presumably search was for the exercises suggested a positive effect on the

development of cognitive sense - kinesthetic and speed of response in the accuracy of some of the basic skills of the players in volleyball. There are significant differences to the effect of exercise proposed to develop a sense of perception - kinesthetic and speed of response in the accuracy of some of the basic skills of volleyball players and in favor of the experimental group. The researcher used the experimental design (two groups Almtkavitan of pretest and posttest) and its relevance to the nature of the problem and achieve the objectives of the research. The sample represented the entire research community who are club players exert denominator totaling (18) player and ages (13-15 years) . Came the most important conclusions are that the common perception exercises - kinesthetic have helped to develop accurate most of the basic skills of volleyball . Although the speed of response exercises have helped to develop the accuracy of most of the basic skills of volleyball. The most important recommendations is the need to pay attention Balmadrkat own game of volleyball players at training and in particular age groups. The need to focus on training exercises on the response speed motor so as to necessity in the game of volleyball. The need to focus on exercises between the vehicle to recognize and respond to stimuli in open environments because most of the skills of volleyball skills that need to be open to provide multiple responses.

Keywords: Sense – Motor Apperception, Speed of Response, Basic Skills ,Volleyball

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث: يلعب الإدراك الحس-حركي دوراً مهماً ورئيساً في أداء المهارات الرياضية من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو بالمقاومة أو بسرعة الحركة ، فضلاً عن أن أغلب الحركات في لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرة عالية في إدراك العديد من المتغيرات ، كإدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه . وان تطور القدرة الإدراكية تساعد اللاعب في التعرف على أغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه أثناء المنافسة وهذا بدوره يساعد على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف .

وسرعة الاستجابة الحركية هي إحدى القدرات الحركية التي لها دوراً مهماً في الأداء التكنيكي للمهارات الهجومية والدفاعية وتشكل مع باقي العوامل إحدى الأسس الهامة في حسم الموقف ، إذ أن اللاعب في لعبة الكرة الطائرة يجب أن يتميز بقصر زمن استجابته الحركية لأجل الوصول الى الكرة .

إن لعبة الكرة الطائرة انتشرت بشكل واسع في العالم وتطورت بشكل سريع في العقدين الأخيرين وهي في تطور دائم في مستوى الاداء المهاري اذ حضرت معظم مهاراتها الهجومية منها والدفاعية في الرقي بالأداء الفني لاسيما الهجومية وتمتاز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الأخرى بأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية الى الدفاعية وبالعكس فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة والتي يحتاج اللاعب الى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن فضلاً عن كونها الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وأن وصول اللاعب أو الفريق الى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائها، لذا ينبغي على المتعلمين إتقان هذه المهارات والإلمام بالجوانب الفنية الخاصة بها كافة . إذ أنه من دون إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة سوف يكون من الصعب تنفيذ الخطط ، سواء أكان ذلك فردياً أم جماعياً .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في إعداد تمارين تعتمد على إدراك أغلب المثيرات الحركية التي تواجه اللاعب وزيادة سرعة الاستجابة في أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة.

٢-١ مشكلة البحث: لاحظ الباحث من خلال تواجده في التدريس والتدريب في لعبه الكرة الطائرة ، إن اغلب اللاعبين الناشئين يعانون من ضعف في بعض المdrكات الخاصة باللعبة (إدراك المسافة والزمن والقوة والاتجاه)، وهذا ما يؤثر على سرعة الاستجابة الحركية للمهارات ، وذلك لان عملية التعرف على المثيرات وإدراكها تساعد اللاعب على تهيئة برامج حركية في الدماغ مما يجعل الاستجابة تكون سريعة. ومن هنا تمركزت مشكلة البحث ، لذا ارتئى الباحث إعداد تدرينات جديدة لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة

٣-١ أهداف البحث:

١- إعداد تدرينات لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة اداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- التعرف على تأثير التدرينات المقترحة لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة اداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٣- معرفة تأثير التدرينات المقترحة عن التدرينات الاعتيادية لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة. ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

٤-١ فروضا البحث :

١- للتدرينات المقترحة تأثير ايجابي في تطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة اداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة.

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية لتأثير التدرينات المقترحة لتطوير الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث :

١- المجال البشري: ناشئو الكرة الطائرة في نادي القاسم الرياضي باعمار (١٣-١٥) وللموسم الرياضي (٢٠١٣-٢٠١٤).

٢- المجال الزماني: ١/٢/٢٠١٣ الى ٣٠/١/٢٠١٤م

٢-المجال المكاني: ملعب نادي القاسم للكرة الطائرة.

٢- الدراسات النظرية

١-٢ الإدراك: الإدراك هو العملية التي يفسر بها المخ المعلومات القادمة إليه من المستقبلات الحسية ، فيتم تحديد ما يحدث في العالم الخارجي وما يحدث لأجسادنا وتحديد العلاقات الحالية بينهما، إذ إن كل من الخبرة السابقة و المعرفة المتراكمة و التوقع والميول تساهم في عملية الإدراك (طلحه حسام الدين (وآخرون)، ٢٠٠٦).

والإدراك هو"البحث في قدرة الإنسان على اختيار نواحي معينة في حالة المثير أو اكتشاف التشابه بين أنماط المثيرات المختلفة (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ، ٢٠٠٠).

ويعرف أيضا بأنه"العملية التي يتم من خلالها التعرف على المثيرات الحسية القادمة من الحواس وتنظيمها وفهمها (عدنان يوسف ، ٢٠٠٤).

ويرى الباحث الإدراك على أنه قدرة الإنسان على تفسير المعلومات القادمة إليه من الحواس نتيجة لوجود المثيرات.

عملية السيطرة على المهارات الحركية تتم من خلال مراحل عدة تبدأ من دخول المعلومات إلى إنتاج الحركة وهذه المراحل هي (تشخيص الحافز و اختيار الإجابة و برنامج الإجابة) ويؤكد علماء النفس أن عملية دخول المعلومات (المدخلات) تدخل نظاماً " ابتدائياً" يتم من خلالها تشخيص المعلومات الداخلة التي تشير إلى الحافز لذا يتم استخدام المعلومات الواردة من مصادر متعددة مثل (الرؤيا و الصوت والتماس والإحساس بالحركة....) ومن ثم يقوم اللاعب بتفسير هذه المعلومات وربما تكون من عدة مصادر لتكون نموذجاً " حركياً" معينا (Schmidt and wrisberg, 2008).

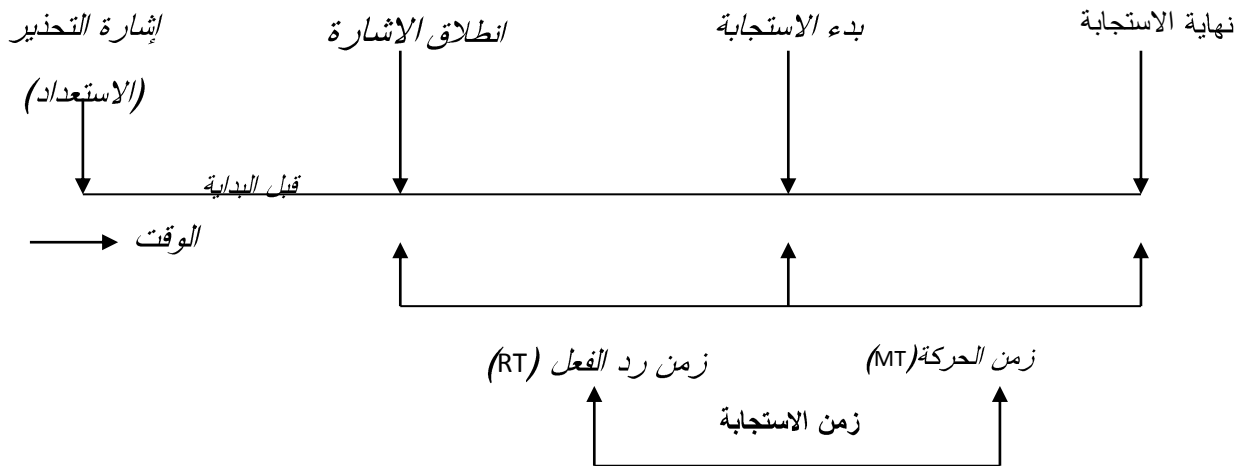
٢-٢ مراحل الإدراك (طلحه حسام الدين (وآخرون)، ٢٠٠٦): الإدراك عملية كلية تخضع لظروف خاصة وشروط معينة نتيجة تفاعل الإنسان مع المجال الخارجي ، ويتضمن الإدراك ثلاثة مراحل متسلسلة تبدأ من ظهور المثير ومن خلالها يتم التعرف على المثير وهي :

١-الاكتشاف : وهي العملية التي يشعر من خلالها المخ بوجود مثير، إذ إن قدرة المخ على اكتشاف المثيرات المختلفة كبيرة جداً .

٢-المقارنة : هو ما يحدث عند انتباهنا لمثير تم الشعور به ، إذ يتم تشفير الصورة والصوت والمشاعر والتي يتم نقلها للذاكرة لمقارنتها بالشفرة المشابهة والتي سبق تخزينها

٣-التعرف : ويحدث عندما يكون هناك توافق بين الشفرة الواردة والشفرة المخزنة في الذاكرة ومن ثم إدراك المثير (تحديده والتعرف عليه).

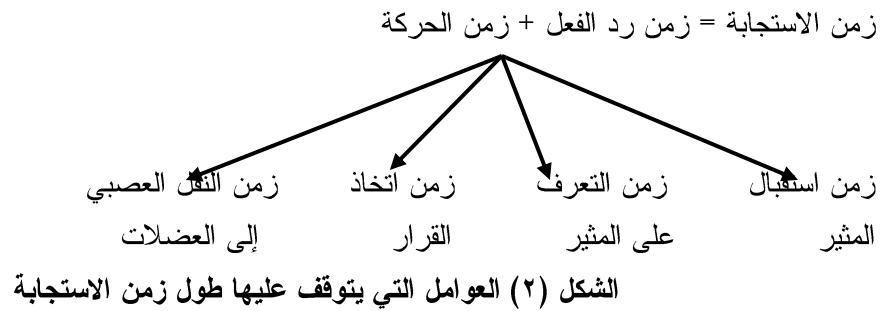
ويرى الباحث أن لاعب الكرة الطائرة يجب أن تكون له القدرة على اكتشاف المثيرات وإمكانية إدراكها ومن ثم إدراك الموقف الحركي الذي يشمل على عدة مثيرات مختلفة وهذا يتحقق من التدريب والممارسة على جميع المواقف الحركية وإمكانية التعرف على جميع المثيرات التي يمكن أن تواجه اللاعب في أثناء المنافسة. ٢-٣ سرعة الاستجابة: تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطئية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة . ويتحدد في سرعة الاستجابة متغيران لهما بالغ الأهمية في السلوك الحركي وهما سرعة رد الفعل و سرعة الحركة والاثان يرمزان إلى سرعة الاستجابة الحركية .وكما في الشكل(١).



شكل (١) يوضح أحداث الفواصل الزمنية في قياس زمن رد الفعل وزمن الحركة (Magill, 1998) .

يوضح الشكل (١) بأن زمن رد الفعل يعني الفاصلة الزمنية بين انطلاق إشارة المثير وبداية الاستجابة الحركية . ويلاحظ أن زمن رد الفعل لا يتضمن الحركة وإنما الوقت قبل بدء الحركة ، ويعرف بأنه الزمن منذ لحظة دخول المثير عن طريق الحواس، أما زمن الحركة فيبدأ بعد نهاية زمن رد الفعل ويعني الفاصلة الزمنية بين بداية تكملة الحركة ونهايتها ، أما زمن الاستجابة فهو مجموع الفواصل الزمنية لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة ، وأن هناك نقطة مهمة وهي أن لكل من زمن رد الفعل وزمن الحركة مقياساً مستقلاً (يعرب خيون ، ٢٠٠٢).

وهذا يعني أن هناك علاقة واطئة بينهما ، ولهذا رأى الباحثون أنه لا يمكن استخدام نتائج زمن رد الفعل في التنبؤ أو التوقع لزمن الحركة والعكس صحيح ، أي بمعنى آخر أن الذي لديه سرعة رد فعل عالية أن يكون له سرعة حركة عالية وبالعكس ، لأن احدهما متعلق باختيار المثير (عملية عقلية) والآخر عملية إيعاز عقلية إلى العضلات . وكما موضح بالشكل (٢).



٢-٥ العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار :

أن اغلب مهارات الكرة الطائرة تقع ضمن الدائرة المفتوحة لذا يجب أن يكون الأداء المهاري بدرجة عالية من السرعة وبأقل وقت ممكن لذا تكون سرعة الاستجابة إحدى العوامل المهمة التي يجب تطويرها ومعرفة العوامل التي تؤثر على (Schmidt, 2008). وأهمها ما يأتي:

١- زمن الاستجابة : وهي المدة الزمنية المحصورة بين ظهور المثير والاستجابة له ، إذ إن زمن الاستجابة = زمن رد الفعل + زمن الحركة وتتوقف على (pyke, 1991):

- اتخاذ القرار (وهو ما يحدث بعد التعرف على المثير وقبل البدء بالحركة)
- الوقت المستغرق لأداء الحركة من البداية إلى النهاية فكلما امتلك اللاعب سرعة في أدائه الفني كلما قل زمن استجابته.

٢- التوقع (يعرب خيون ، ٢٠٠٢): هو قدرة اللاعب على اتخاذ قرار مسبق ويتوقف هذا على إمكانية اللاعب لقراءة الموقف وقدرته على اتخاذ قرار لأي حركه يقوم بها المنافس.

٣- مستوى المثير:

تختلف المثيرات في عددها وصعوبتها من فعالية إلى أخرى ومن مهارة إلى أخرى ومن موقف إلى آخر ومن ثم فإنها تؤثر على اللاعب في اتخاذ القرار الصحيح.

٢-٦ المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها فضلاً عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارات السابقة زيادة على أن اللاعب في هذه اللعبة ينتقل من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس ويحتاج في أدائها أسرع وقت وأقل جهد ممكن . فالمهارات الأساسية " هي الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج " (محمد صبحي حسانين . حمدي عبد المنعم ١٩٩٧).

والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة تعد كلا متكامل لا نستطيع أن نفصل مهارة عن الأخرى من حيث الأهمية بل أن جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل كل منها الأخرى ولا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خطته إذا أهملنا أيًا من تلك المهارات ، هذا وإذا ما تمكن اللاعب من تعلم مبادئ وأساسيات ومهارات اللعبة بطريقة علمية ومشوقة أمكن بذلك استمراره في أدائها ومن ثم الوصول إلى المستوى الجيد والتقدم به ، ولهذا يجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة ووصوله إلى أحسن مستوى ويرجع هذا إلى كيفية تعلمه للمهارات الأساسية للعبة ، ومدى أجادته لها في المراحل الأولى من التعلم (مروان عبد المجيد إبراهيم، ٢٠٠١) .

ومن هذا فعلى اللاعبين أن يؤدوا المهارات الأساس بدقة عالية وإمكانية متكافئة حتى يتسنى لكل منهم تنفيذ واجباته على أتم وجه .

وتقسم المهارات الأساس في الكرة الطائرة إلى مهارات هجومية ودفاعية وكما يأتي(سهيل جاسم جواد المسلماوي، ٢٠٠٦):-

أ- المهارات الهجومية وتشمل :-

- الإرسال .

- الأعداد .

- الضرب الساحق .

- حائط الصد .

ب- المهارات الدفاعية وتشمل :-

- استقبال الإرسال .

- حائط الصد .

- الدفاع عن الملعب .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي في تصميم (المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدى) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لنادي القاسم الرياضي للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م والبالغ عددهم (١٨) لاعبا وبأعمار (١٣-١٥) سنة وقام الباحث بأخذ المجتمع بطريقة الحصر الشامل ليصبح عينة البحث ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (١).

جدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	٠.٣٩	١١	درجه	مهارة الضرب الساحق القطري
غير معنوي	٠.١٥	٩	درجة	مهارة الارسال الساحق
غير معنوي	٠.٨١	١٣	درجة	مهارة استقبال الارسال
غير معنوي	٠.١٨	٩.٥	مسافة	الإدراك الحس - حركي في الكرة الطائرة
غير معنوي	٠.٤٣	١٢	زمن	سرعة الاستجابة

ن = ١ = ٩ ن = ٢ = ٩ مستوى الدلالة (٠,٠٥)

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

١- ملعب الكرة الطائرة

٢- كرات للكرة الطائرة عدد (٢٠)

٣- أقلام ماجيك ملونه عدد (٥) - ٤- أشرطة لاصقه ملونه عدد (١٠) روله

٥- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠ م - ٦- ساعة توقيت صينية عدد (٢)

٧- الاختبارات ٨- الاستبيان ٩- استمارة تفريغ البيانات ١٠- قطع قماش داكنة اللون عدد (٢٠) قطعة لعصب العينين.

٣-٤ المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الهجومية الآتية (مهارة الضرب الساحق القطري، الارسال القطري ، مهارة استقبال الارسال).

٣-٥ الاختبارات المهارية والإدراك وسرعة الاستجابة :

قام الباحث باختيار الاختبارات التالية كونها من الاختبارات المقننة والمستخدم والمطبقة على نفس مواصفات العينة .

١- اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري (محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم، ١٩٩٧).

٢- اختبار تقويم الدقة لمهارة الارسال الساحق (ناهدة عبد زيد الدليمي، ٢٠٠٢).

٣- اختبار تقويم الدقة لمهارة استقبال الارسال (علي مصطفى طه، ١٩٩٩).

٤- اختبار الإدراك الحس حركي بمسافة إسقاط الكرة في الضرب الساحق باليدين (عامر جبار السعدي، ٢٠٠٢).

٥- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان، ١٩٨٨).

٣-٦ التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم ١ / ١٢ / ٢٠١٣ صباحا .

- مكان التجربة : ملعب نادي القاسم الرياضي

- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من نفس عينه البحث الرئيسة والبالغ عددهم ٨ لاعبين تم اختيارهم عشوائيا.

- أهداف التجربة :

- ١- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
- ٢- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
- ٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .
- ٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات ٥- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة
- ٦- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.
- ٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات :

١-الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية واختبار الإدراك وسرعة الاستجابة على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ للاختبارات المبجوة

نوع الدلالة	قيمة كا ^٢		%	غير الموافقين	%	المتوسط	الانحراف المعياري	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠ %	٧	(درجه)	مهارة الضرب الساحق القطري
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠ %	٧	(درجه)	مهارة الارسال الساحق
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠ %	٧	(درجه)	مهارة استقبال الارسال
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠ %	٧	مسافة	الإدراك الحس- حركي في الكرة الطائرة
معنوي	٣.٨٤	٧	صفر %	صفر	١٠٠ %	٧	زمن	سرعة الاستجابة

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠.٠٥

٢- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية واختبار الإدراك واتخاذ القرار بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ ١٢ / ١٢ / ٢٠١١ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ١٢ / ٢٠١١ / ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول

* الخبراء والمختصين : ١- م.د. حبيب علي ٢- م.د. اياد ناصر ٣- م.د. حاتم فليح ٤- م.د. ميسلون زهير ٥-

م.د. ميثم لطيف ٦- م.د. انيس علي ٧- م.د. محمد عبد السادة .

** الحكماء هما : ١- سوادي حسين حكم الاتحاد العراقي للكرة الطائرة

٢- عايد كرم حكم الاتحاد العراقي للكرة الطائرة

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٤ / العدد ٤: ٢٠١٦

والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (٣).

٣-الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين **سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٧/ ٢٠١١/١٢ وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية . كما مبين بالجدول (٣).

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
مهارة الضرب الساحق القطري	*٠.٨٨	*٠.٩٢
مهارة الارسال الساحق	*٠.٨٧	*٠.٩٠
مهارة استقبال الارسال	*٠.٩٤	*٠.٨٨
الإدراك الحس- حركي في الكرة الطائرة	*٠.٩١	*٠.٨٩
سرعة الاستجابة	*٠.٨٨	*٠.٩٠

جدول (٣) يبين معاملات الثبات والموضوعية

٣-٨ الاختبارات القبليّة: طبق الباحث الاختبارات القبليّة في ٧/ ٢٠١٣/١٢ ملعب نادي القاسم الساعة الثالثة عصراً، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة.

٣-٩ التمارين المستخدمة في البحث: اعد الباحث مجموعه من التمارين التي تهدف إلى زيادة تطور القدرة الإدراكية من خلال أداء المهارات بمديات (بارامترات) مختلفة وبسرعة وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير أكبر عدد من المعلومات المخزنة في الدماغ، كما هدفت التمارين إلى تطور سرعة الاستجابة الحركية للاعبين من خلال تقليل زمن رد الفعل وزمن الحركة في أداء بعض المهارات ملحق(١).

٣-١٠ التجربة الرئيسية : تم تطبيق التجربة الرئيسية في ٨/ ٢٠١٣/١٢ إلى ٨/ ٢٠١٤/١٢ في ملعب نادي القاسم الرياضي، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحث إلى المجموعة التجريبية وبواقع (٢٥) دقيقة من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ولثلاثة أيام في الأسبوع ، أما المجموعة الضابطة فأنها طبقت المنهج المعد من قبل المدرب واعتمد الباحث على مبدأ التكرارات في تطبيق التمارين والراحة التامة بين التمارين(رجوع النبض إلى ١١٠ضربة/دقيقة) .

٣-١١ الاختبارات البعدية : تم تطبيق الاختبارات البعدية للاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة ولمجموعتي البحث في ٩/ ١ / ٢٠١٤ على ملعب نادي القاسم الرياضي .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي- الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا

- اختبار مان وتي - اختبار ولكوكسن - اختبار بيرسون .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

١-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية واختبار الادراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة الحركية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية والإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة و لمجموعتي البحث ، ولعرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولعرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (٤) و (٥).

جدول (٤) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات

القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
مهارة الارسال الساحق القطري	١٠.٥	١.٥٨	١٧.٦	٠.٩٨	٢.٠٠٢	٠.٠١	معنوي
مهارة الضرب الساحق	١٧.٣	٢.٠٩	٣٤.٤	١.٦٤	٢.٢١١	٠.٠٢	معنوي
استقبال الارسال	٢٠	٥.٩٣	٢٨.٦	٢.١٩	٢.٣٢٢	٠.٠٢	معنوي
اختبار الإدراك الحس-حركي/ مسافة	٣١.٥	١.٩٧	٧.٣٣	١.٣٦	٢.٠٢٢	٠.٠١	معنوي
اختبار سرعة الاستجابة الحركية/زمن	١.٧٧	٠.٢١	١.٣٩	٠.١١	٢.٢٣٢	٠.٠٣	معنوي

ن=٩ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٤) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة الحركية وللمجموعة التجريبية .

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، واختبار الادراك الحس-حركي يبين الجدول (٥) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (٥)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات
القبلية والبعديّة وللمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
مهارة الارسال الساحق القطري	١٠.٢	١.١٣	١٤.١	٠.٨٧	٢.١٠٢	٠.٠٣	معنوي
مهارة الضرب الساحق	١٦.٤	١.٨٢	٢٥.٢	١.٥٤	٢.٢١١	٠.٠٢	معنوي
استقبال الارسال	١٩.٦	٤.٩٥	٢٣.٨	٥.٠٩	٢.٣٢٢	٠.٠٢	معنوي
اختبار الإدراك الحس-حركي/ مسافة	٣٢.٨	٢.٤	٢٠	٣.٢٢	٢.٢٠٧	٠.٠٢	معنوي
اختبار سرعة الاستجابة الحركية/زمن	١.٧٤	٠.٠٧	١.٦٩	٠.١٨	٢.٢٢٢	٠.٠٢	معنوي

ن=٩ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

من الاطلاع على جدول (٥) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة الحركية وللمجموعة الضابطة .
٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية والإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة.

من عرض نتائج الاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث والتي وضحت في الجدولين (٤) و(٥) تبين أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية وبعزو الباحث هذا الفرق إلى :

- تناولت التمرينات المعدة من قبل الباحث جميع أبعاد الإدراك الحس-حركي الخاصة بلعبة الكرة الطائرة من خلال أداء التمرينات بمقاييس مختلفة (المسافة - السرعة - الاتجاه - الارتفاع)، حيث إن تمكن أفراد المجموعة التجريبية من التعرف على المثيرات وإدراكها ساعد أفراد المجموعة التجريبية على أداء اغلب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بدرجة عالية من الدقة ، (إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ بالإضافة إلى انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس-حركي المطلوب ، الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء) (ناجي مطشر عزت، ٢٠٠٨) .

- إن تنوع التمرينات المقترحة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على خزن عدد كبير من البرامج الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية مما ساعد على تطور سرعة الاستجابة الحركية، ومن خلال التدريبات المستمرة والمنظمة على سرعة الاستجابة الحركية قد قلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات

التعلم الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبقاً (منتظر مجيد علي، ٢٠٠١).

- إن سرعة الاستجابة الحركية ضرورية لأداء المهارات فاللاعب يحتاج إلى التكيف والتحول السريع ومراقبة الكرة وما يقوم به المنافس وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب لأن سرعة الكرة كبيرة وتحتاج إلى استجابة سريعة ، فكلما قصر زمن سرعة الاستجابة الحركية استطاع اللاعب أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب لا سيما ألعاب الخداع التي يقوم بها المنافس .

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة الحركية.

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية والإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة و لمجموعي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار البعدي ولمجموعي البحث استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٦).

نوع الدالة	مستوى الدالة	قيمة مان وتني المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
			الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	
معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٨٧	١٤.١	٠.٩٨	١٧.٦	مهارة الارسال الساقط القطري
معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١.٥٤	٢٥.٢	١.٦٤	٣٤.٤	مهارة الضرب الساقط
معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥.٠٩	٢٣.٨	٢.١٩	٢٨.٦	استقبال الارسال
معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٢٢	٢٠	١.٣٦	٧.٣٣	اختبار الإدراك الحس-حركي/ مسافة
معنوي	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.١٨	١.٦٩	٠.١١	١.٣٩	اختبار سرعة الاستجابة الحركية/زمن

جدول (٦) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعي البحث

ن=١ ٩=٢ ن=٩ ومستوى دلالة (٠.٠٥)

من الاطلاع على جدول (٦) الذي يظهر قيم الوسيط والانحراف الربيعي وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات المهارية واختبار الإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة الحركية ولمجموعي البحث .

٤-٤ مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية والإدراك الحس-حركي وسرعة الاستجابة.

❖ من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (٦) ، والذي يبين الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية التي تعرضت للمتغير التجريبي ويعزو الباحث هذه الفروق إلى إن المجموعة التجريبية تدربت على تمرينات جديدة تهدف إلى تطور قدرة الإدراك الحس -حركي والذي اشتمل على جميع المدركات الحسية الخاصة

بالكرة الطائرة مما أدى هذا إلى تطور قدرة الإدراك بلعبة الكرة الطائرة ،وتوفر لدى أفراد هذه المجموعة عدد كبير من المعلومات والبرامج الحركية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وبالتالي توفر لديهم عدد كبير من الاستجابات الحركية لأغلب حالات اللعب. ان استخدام التمرينات ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التعرف على مثيرات وحالات متنوعة وهذا ساعد أفراد هذه المجموعة على توسيع قدراتهم الإدراكية والتي كان لها الدور الكبير في سرعة ودقة اتخاذ القرار ، ففي المهارات المفتوحة ينبغي على المدرب أن يقدم ممارسات متنوعة للمهارات، فالتنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مواجهة الحاجات المتغيرة للمهارات (عفاف عبد الكريم، ١٩٩٠). إن إعداد اللاعب يجب أن يكون على مستوى جيد لكي يستطيع أن يتفوق عند تعرضه لمواقف اللعب المختلفة، إذ يتطلب منه أن يقف أمام منافسه وهو مستعد ومركز كل حواسه لملاحظة التحركات المختلفة للمنافس من لحظة ظهورها ويستثمر هذه المواقف ليقوم بعمل الحركات المناسبة للرد (سرعة الاستجابة) على تلك المواقف وهذا يتطلب استجابة سريعة في الوقت المناسب وبدقة كبيرة وهذا يتطلب جهاز حركي وتوافق عضلي عصبي متطور والتي أيضا تدخل في جانب تكامل وتطور المهارة، إضافة الى ذلك التنظيم الجيد للتمارين من خلال الاستخدام الأمثل لكل أشكال المهارة الواحدة ومزاوجتها مع مهارات أخرى وبحالات لعب مشابهة لما يحدث أثناء المنافسة ساعد افراد المجموعة التجريبية من تطوير دقة اداء المهارات المدروسة وبشكل ملحوظ عن المجموعة الضابطة. وهذا ما تميز به أفراد المجموعة التجريبية .

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات

- ١- إن تمرينات الإدراك الحس - حركي ساعدت على تطور دقة اغلب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- ٢- إن تمرينات سرعة الاستجابة ساعدت على تطور دقة اغلب المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- ٣- إن التمرينات المقترحة للإدراك الحس - حركي وسرعة الاستجابة ساعد أفراد المجموعة التجريبية على فهم وإدراك اغلب المثيرات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وسرعة توفير الاستجابة الحركية لهذه المثيرات
- ٤- إن تمرينات الإدراك الحس- حركي وسرعة الاستجابة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على توفير اكبر عدد من البرامج الحركية للمهارة الواحدة مما أدى إلى سهولة مواجهه اغلب حالات اللعب والاستجابة لها.

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بالمدرجات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة عند تدريبي اللاعبين وخاصة الفئات العمرية .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب على تمارين سرعه الاستجابة الحركية وذلك لضرورتها في لعبة الكره الطائرة.
- ٣- ضرورة الاهتمام بتمرينات مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الكره الطائرة من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة.
- ٤- ضرورة إعداد تمرينات جديدة في لعبة الكرة الطائرة وتكون مشابهة لحالات اللعب .
- ٦- إجراء بحوث مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة.

- طلحه حسام الدين (وآخرون) ، التعلم والتحكم الحركي ، ط ١ ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦.
- عدنان يوسف ، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ، عمان: دار الميسرة للطباعة والنشر، ٢٠٠٤.
- سعد حماد الجملي ، الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط ١ ، ليبيا ، مطابع السابع من ابريل ، ٢٠٠٠
- سهيل جاسم جواد المسلماوي ، تأثير منهج تدريبي (بالثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة ودقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (١٧-١٨ سنة) ، أطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، ٢٠٠٦.
- علي مصطفى طه . الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعلم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- عامر جبار السعدي ، تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ، ٢٠٠٢.
- عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٠.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨.
- محمد صبحي حسانين . حمدي عبد المنعم . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١.
- منتظر مجيد علي : علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي ، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، ٢٠٠١ .
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي ، التعلم الحركي ، ط ٢ ، ٢٠٠٠.
- ناهد عبد زيد: 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 ٢١ .
- ناجي مطشر عزت ، اثر تمارين مقترحة لتطوير الإدراك الحس - حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد للشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق، بغداد ، مطبعة الصخرة، ٢٠٠٢.
- Richard A. Schmidt and Craig A. wrisberg , motor learning and performance fourth edition, Human Kinetics ,library of congress u.s.a,2008
- Magill, A.Richard . Motor learning and application , Mc Graw- Hill, Boston , 1998.
- Pyke,F.S,Better coaching: Advance Coachs Manual ,Australian coaching Council ,1991.

ملحق (١)

التمارين المستخدمة بالبحث

التمرين الاول : اداء مهارة الارسال الساق الى مركز رقم (١) من الملعب المقابل ويتم استقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب المعد في مركز (٣) الذي يقوم بدوره باعداد الكرة الى نفس اللاعب المستقبل لاداء مهارة الضرب الساق من مركز (٢) .

التمرين الثاني : اداء مهارة الارسال الساق الى مركز رقم (٥) من الملعب المقابل ويتم استقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب المعد في مركز (٣) الذي يقوم بدوره باعداد الكرة الى نفس اللاعب المستقبل لاداء مهارة الضرب الساق من مركز (٤) .

التمرين الثالث : اداء مهارة الارسال الساق الى مركز رقم (٦) من الملعب المقابل ويتم استقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب المعد في مركز (٣) الذي يقوم بدوره باعداد الكرة مرة الى اللاعب الذي المتواجد في (٢) لاداء مهارة الضرب الساق الى الملعب المقابل الى مركز (١) .

التمرين الرابع : اداء مهارة الارسال الساق الى مركز رقم (٥) من الملعب المقابل ويتم استقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب المعد في مركز (٣) الذي يقوم بدوره باعداد الكرة مرة الى اللاعب الذي المتواجد في (٤) لاداء مهارة الضرب الساق الى الملعب المقابل الى مركز (٥) .

التمرين الخامس : لاعبان اثنان متقابلان يقوم احدهما بتمرير الكرة الى اللاعب الاخر حيث يقوم باستقبال الكرة من الاسفل يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة الى اللاعب الاخر ويتم تحرك اللاعب الى اليمين مرة واليسار مرة اخرى ويتم تحرك اللاعب المستقبل الى اتجاه الكرة بسرعة بعد اخذ خطوة سريعة وارجاع الكرة الى نفس مكان اللاعب الذي قام بتمرير الكرة .

التمرين السادس : اداء اللاعب لمهارة الارسال الساق من منطقة الارسال الى اللاعب في الملعب المقابل مركز (٥) ويتم استقبال الكرة من قبل اللاعب بعدها تمرر الى اللاعب في مركز (٣) الذي بدوره يعد الكرة الى اللاعب في مركز (٤) واداء مهارة الضرب الساق الى مناطق يحددها المدرب من الملعب المقابل .

التمرين السابع : يقوم اللاعب المتواجد في مركز (٣) بتمرير الكرة الى اللاعب في مركز (٦) الذي يقوم بدوره بارجاع الكرة من الاسفل الى نفس اللاعب في مركز (٣) الذي يقوم بعدها بتمرير الكرة الى اللاعب في مركز (٢) لاداء الضرب الساق الى مركز رقم (٦) المتواجد في الملعب المقابل الذي بدوره يقوم باستقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب مركز (٣) الذي بدوره يقوم بتمرير الكرة الى اللاعب مركز (٤) لاداء مهارة الضرب الساق .

التمرين الثامن : يقوم اللاعب المتواجد في مركز (٣) بتمرير الكرة الى اللاعب في مركز (١) الذي يقوم بدوره بارجاع الكرة من الاسفل الى نفس اللاعب في مركز (٣) الذي يقوم بعدها بتمرير الكرة الى اللاعب في مركز (١) لاداء الضرب الساق الى مركز رقم (١) المتواجد في الملعب المقابل الذي بدوره يقوم باستقبال الكرة وتمريضها الى اللاعب المعد مركز (٣) الذي بدوره يقوم باعداد الكرة الى اللاعب مركز (١) لاداء مهارة الضرب الساق .

التمرين التاسع : الارسال الى الملعب المقابل مرة الى المركز (١)، (٦)، (٥) وفي كل مرة يتم تمرير الكرة اي المستقبل من المراكز (٥، ٦، ١) الى مركز (٣) الذي بدوره يعد الكرة مرة الى مركز (١) ومرة اخرى الى مركز (٤) لاداء الضرب الساق .

مجلة جامعة بابل / العلوم الإنسانية / المجلد ٢٤ / العدد ٤: ٢٠١٦

التمرين العاشر: الارسال الى الملعب المقابل مرة الى المركز (١)،(٦)،(٥) وفي كل مرة يتم تمرير الكرة اي المستقبل من المراكز (١،٦،٥) الى مركز (٣) الذي بدوره يعد الكرة مرة الى مركز (١) يقوم باداء الضرب الساق الى الملعب المقابل في مركز (٥) ومرة اخرى الى مركز (٤) لاداء الضرب الساق الى الملعب المقابل في مركز (١) الذين بدورهم يستقبلون الكرة ويمررونها الى اللاعب مركز (٣) .