

تأثير تمارينات نوعية في تحسين تركيز الانتباه والرشاقة ودقة مهارتي الضرب الساحق

وحائط الصد لناشئي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة

د.م.د حاتم فليح حافظ

د.م.د عزيز كريم وناس

الملخص

هدف البحث إلى إعداد تمارينات نوعية ، والتعرف على تأثيرها في تحسين تركيز الانتباه والرشاقة ودقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، وافترض الباحثان وجود تأثير معنوي دال إحصائيا للتمارين النوعية في تحسين تركيز الانتباه والرشاقة ودقة مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من لاعبي المدرسة التخصصية للموسم ٢٠١٦-٢٠١٧ ومن مجتمع البحث الاصلي وبعدد (٢٥) لاعبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعدد (١٠) لاعبا والثانية ضابطة وبعدد (١٠) لاعبا ايضا، بعد استبعاد (٥) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وقد أجريت عمليتي التجانس والتكافؤ، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث واختيار الاختبارات الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، بعدها قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق التمارينات النوعية ولمدة (٦) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها، إن استعمال التمارينات النوعية ساعد وبشكل كبير في تطوير دقة الضرب الساحق وحائط الكرة الطائرة ، وتحسين تركيز الانتباه ، ومن أهم ما أوصى به الباحثان التأكيد على ضرورة استعمال التمارينات النوعية التي طبقت في البحث في الوحدات التعليمية ضمن المنهج التعليمي المعد للاعبين المدرسة التخصصية ، مع إجراء دراسات مشابهة لأعداد مثل هذه التمارينات واستعمالها في تطوير بقية مهارات الكرة الطائرة والألعاب الأخرى ولجميع السنوات الدراسية في التعليم الجامعي.

Summary

The aim of the research was to prepare qualitative exercises and to identify their effect in improving the concentration of attention and agility, and the accuracy of the skills of beatings and the walls of volleyball. The researchers hypothesized that there was a statistically significant effect of specific exercises in improving the concentration of attention and agility, The experimental method is designed for a group of specialized training players for the 2016-2017 season and from the original research community and 25 players were divided into two equal groups, the first is experimental, the number is 10 players, the second is an officer and the number is 10.

The researchers also performed the tests of the tribal and then applied the specific exercises for a period of (6) years.) Weeks and by the unit of education per week, and then conduct remote tests of the circumstances and conditions of the same tests conducted by the tribal, then the results were processed by statistical means, and through these results was reached in the Istent The use of specific exercises has greatly helped in the development of the accuracy of beatings and walls with volleyball, and to improve the focus of attention. The most important of these recommendations is the need to use the specific exercises applied in the research in the educational units within the educational curriculum prepared for the specialized school players , With similar studies for the preparation of such exercises and their use in the development of the rest of the skills of volleyball and other games and for all years of education in university education.□

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :- ان لعبة الكرة الطائرة لها مهاراتها الفنية الخاصة بها فهي تحتاج الى التنوع

في عمليات التعلم وتعد من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه من طابع يبتسم بدقة الأداء الفني وسرعته.

وتؤدي العمليات العقلية دوراً مهماً في إتقان المهارات الأساسية وتطويرها في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة، ومن هذه العمليات هو تركيز الانتباه الذي يعد واحداً من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فضلاً عن القدرات الحركية التي تكسب اللاعب انسيابية عالية في تحقيق ادائه ومنها الرشاقة التي تعتبر معزاً كبيراً لاداء الضرب الساحق وحائط الصد فقبل أداء الحركات يجب التركيز على الأداء ودقته لغرض حصول اللاعب على وضع جيد يساعده في أداء المهارات بشكل متقن، فالإرسال والضرب الساحق وحائط الصد هي من المهارات التي تتطلب تركيز الانتباه.

وتكمن أهمية البحث في أن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لها الدور المهم في هذه اللعبة، ويتطلب أدائها إلى الدقة خلال المباراة، لذلك لابد من العمل الجاد لغرض تعليمها وتطويرها بصورة جيدة وصحيحة باستعمال



تركيز الانتباه، ومن خلال الأهمية والدور المهم للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، فقد سعى الباحثان إلى إعداد مجموعة من التمرينات النوعية لتطوير دقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.

٢-١ مشكلة البحث:- وجد الباحثان أن هدف لعبة الكرة الطائرة هو تسجيل النقاط المحددة للفوز بالشوط والمباراة من خلال الضرب الساحق وحائط الصد لاسقاط الكرة في ملعب الفريق المنافس وذلك من خلال استعمال دقة أداء مهارتي التان تتطلبان عملية إتقان وإجادة في أثناء تنفيذ أدائها.

ويعد تركيز الانتباه من العمليات العقلية التي ينتج عنها رد فعل جيد فأداء مختلف المهارات يتطلب تركيز الانتباه، فالضرب الساحق يتطلب التركيز على مكان فارغ في ملعب الفريق المنافس أو المكان الذي فيه ثغرة دفاعية، كذلك هو الحال بالنسبة لحائط الصد، وإن امتلاك اللاعبين للرشاقة يعد امراً ضرورياً لتنفيذ الواجبات الهجومية إذ تتطلب عملية تعلم هذه المهارات توافراً قدرة تركيز الانتباه.

ومن خلال متابعة الباحثان للوحدات التعليمية للعبة الكرة الطائرة ضمن منهاج المدرسة التخصصية في الديوانية لاحظ وجود مشكلة يعاني منها المتعلمون وهي فقدان أو قلة تركيز الانتباه في أثناء عملية تعلمهم للمهارتين أو تطوير دقة أدائهما، وهذا ينعكس على تنفيذهم للواجبات في أثناء تنفيذهم للخطط الهجومية في اللعب وبالتالي عدم قدرتهم على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيسي والمهم في عملية تعلمهم هذه المهارات وتطوير دقة أدائها.

١-هدف البحث:-يهدف البحث إلى :-

١-التعرف على تأثير التمرينات النوعية في تحسين تركيز الانتباه و تطوير الرشاقة ودقة أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لناشئي المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة.

١-٤ فرض البحث:

١-للتمرينات النوعية تأثير ايجابي في تحسين تركيز الانتباه والرشاقة ودقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبو المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في الديوانية (٢٠١٦-٢٠١٧).

١-٥-٢ المجال الزمني:- المدة ٢٠١٦/١٢/١١ ولغاية ٢٠١٧/٢/١١.

١-٥-٣ المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في الديوانية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣- منهج البحث: استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة)

لملائمته لطبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث: قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث وهم لاعبو المدرسة التخصصية في الديوانية والبالغ عددهم (٢٥) لاعب، وذلك لتوافر المستلزمات المطلوبة لأجراء البحث، وبعد أن استبعاد خمسة لاعبين للتجربة الاستطلاعية، أصبح بذلك العدد المتبقي (٢٠) لاعباً، وقام الباحثان بإجراء عملية القرعة، وتم تقسيم هذه العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٠) لاعباً لكل مجموعة، ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث، قام الباحثان بإجراء عمليتي تجانس العينة في متغيرات (الطول والوزن والعمر) وتكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية الضرب الساحق وحائط الصد واختبار شبكة تركيز الانتباه)، وجرت معالجة هذه المتغيرات إحصائياً عن طريق استعمال قانون معامل الاختلاف للتجانس واختبار (t-test) للتكافؤ وكما مبين في الجدولين (١،٢).

الجدول (١) يبين تجانس في متغيرات (الطول والكتلة والعمر)

التفاصيل المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
الطول/سم	١٥٨,٣١	٣,١٥	١,٨٣
الكتلة/كغم	٥٩,٤٥	٢,٨٢	٣,٧٩
العمر/سنة	١٤,٢٣	٠,٨٧	٤,٠٩

يبين الجدول (١) تجانس عينة البحث متغيرات (الطول والوزن والعمر) لان قيم معامل الاختلاف جاءت اقل من

نسبة (٣٠٪).

الجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغيرات
		ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	
غير معنوي	١,٣٦	٢,١٧	١١,٩٣	٢,٠٩	١١,٥٤	الضرب الساحق/درجة
غير معنوي	٠,٥٠	١,٤٥	٧,٦٦	١,٦٧	٦,٣٣	حائط الصد/درجة
غير معنوي	٠,٩٥	١,٤٨	١٠,٨٦	١,٣٠	١١,٢٩	اختبار شبكة تركيز الانتباه/درجة

*قيمة (t) الجدولية = (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٨).

يبين الجدول (٢) إن نوع الدلالة لكل المتغيرات كان غير معنوي لأن قيم (t) المحسوبة لكل المتغيرات كانت أصغر من قيمتها الجدولية التي تبلغ (٢, ٠٢) عند مستوى دلالة (٠, ٠٥) ودرجة حرية (٣٨).

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة: - إن أدوات البحث هي التي تساعد الباحثان في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة^(١)، لذلك استعمل الباحثان مجموعة من الوسائل والأدوات والأجهزة الآتية:-

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاستبانة.
- الملاحظة.
- الاختبارات والقياس.
- المقابلات الشخصية.*
- شواخص خشبية عدد (٦).
- كرات طائرة عدد (١٨).
- ميزان طبي نوع (Acs-23)
- ملعب كرة طائرة قانوني.
- شريط جلدي لقياس الطول.
- حبل غير مطاط.
- صفارة عدد (٢).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) نوع (Casio).
- شريط لاصق وطباشير ملون.

٣-٤ الاختبارات المستعملة في البحث:

٣-٤-١ اختبارات تقويم دقة الأداء:- بعد إطلاع الباحثان على المصادر العلمية في مجال اختصاص الكرة الطائرة والاختبار والقياس تم اختيار الاختبارات لقياس دقة الأداء للمهارات قيد البحث، وكما يأتي:-

٢- اختبار دقة أداء للضرب الساحق^(٢).

- الهدف من الاختبار:- قياس دقة أداء الضرب الساحق بالكرة الطائرة .

- الأدوات المستعملة:- ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

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

- شروط الأداء:-

- لكل طالب مختبر (٥) محاولات متتالية. - يجب أن يكون الأعداد جيذا في كل محاولة.

- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي:-

- المنطقة (أ) ثلاث درجات. - المنطقة (ب) درجة واحدة. - المنطقة (ج) خمس درجات.

- خارج هذه المناطق (صفر) من الدرجات.

١- وجيه محبوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص ١٧٩.

١- محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط ٣، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٢٤٨.

-التسجيل:- تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس ،علما أن الدرجة الكلية للاختبار هي (٢٥) درجة.

٣- اختبار دقة أداء حائط الصد.^(١)

-الهدف من الاختبار:- قياس الدقة لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

- الأدوات المستعملة:- ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل.

-مواصفات الأداء:- يقف اللاعب المختبر في مركز (٣) أمام الشبكة وعلى بعد (٥٠) سم من الشبكة وبوضع التهيؤ لعملية الصد، إذ يقوم المدرب بأداء الضرب الساحق من الملعب المقابل ويقوم اللاعب المختبر بأداء حائط الصد وحسب الطريقة المتفق عليها مسبقا.

-شروط الأداء:-

- لكل طالب مختبر (٥) محاولات متتالية.

- يجب أن يكون الضرب الساحق جيدا في كل محاولة.

- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وعلى ما يأتي :-

- في مركز (٢) درجتان. -مركز (٣) ثلاث درجات.

-مركز (٤) درجات. -خارج هذه المناطق (٠) صفر من الدرجات.

-التسجيل:- تحسب للطالب المختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس، علما أن الدرجة العظمى للاختبار هي (١٥) درجة.

٣-٤-٢ اختبار تركيز الانتباه:- كما قام الباحثان بإعداد استبانة هو وعرضها على مجموعة من السادة المختصين والخبراء. *، وكان الهدف منها تحديد الاختبار الخاص بتركيز الانتباه بعد أن وضعا اختبارات عدة، وبعد جمع الاستمارات وفرزها تم اختيار الاختبار** الذي حصل على أكثر نسبة اتفاق مئوية من السادة

٢- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم. المصدر السابق نفسه، ص ١٥٣.

* تم عرض الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه على السادة الخبراء والمختصين:-

١- أ.د ناهدة عبد زيد - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - التعلم الحركي / الكرة الطائرة.

٢- أ.د مازن عبد الهادي - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - التعلم الحركي.

٣- أ.م.د حبيب علي طاهر - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء - التدريب الرياضي.

٤- أ.م.د وسام صلاح عبد الحسين - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء - التعلم الحركي.

٥- أ.م.د اياد ناصر حسين - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء - علم النفس الرياضي.

** ينظر الملحق (٤).

المختصين والخبراء وهو الاختبار الأول (اختبار شبكة تركيز الانتباه) الذي حصل على نسبة (٨٠٪)، وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه مع نسبة اتفاق السادة المختصين والخبراء

ت	الاختبار	الهدف منه	نسبة اتفاق الخبراء
١-	اختبار شبكة تركيز الانتباه	قياس تركيز الانتباه	٨٠٪
٢-	اختبار حلقات لا ندون	قياس تركيز الانتباه	٢٠٪
٣-	اختبار بردون - انفيموف للانتباه	قياس تركيز الانتباه	٠٪

١- اختبار شبكة تركيز الانتباه.^(١)

يستعمل هذا الاختبار الذي يُطلق عليه اختبار (شبكة التركيز) لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه، ومدة هذا الاختبار دقيقة واحدة فقط ويطلب من اللاعب أن يضع شريطة (/) على أكبر عدد من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده القائم بالاختبار، فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) على سبيل المثال فينبغي على اللاعب المختبر أن يقوم بوضع شريطة (/) على الرقم (١٨) ومن ثمّ الرقم (١٩) وهكذا وعدم محاولة وضع شريطة (/) على الرقم (١٩) أولاً ثم (١٨) ثانية، ويمكن استعمال هذا الاختبار مرات عدة مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد لكل مرة تالية، فضلاً عن ذلك يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود المختبر على حفظ وتذكر مكان الأرقام ويراعى أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (١٠)، (٢٠)، (٢٣)، وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء أمام الزملاء أو بإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

-التصحيح:- يتمّ التصحيح بإحصاء الأرقام التي قام اللاعب المختبر بشطبها بطريقة صحيحة في مدة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفعت درجات اللاعب المختبر دلّ ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه، وكما هو مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤) يبين اختبار شبكة تركيز الانتباه

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٩٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٩٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٩٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠

١- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨، ص ٥٣٠.

٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

٣٣-٤-٣- اختبار الرشاقة: اختبار الجري المكوكي ٩×٤ م

٥- التجربة الاستطلاعية: - تُعدّ التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها".^(١) وقبل إجراء التجربة قام الباحثان بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار (٥) لاعبين من مجتمع البحث، وتم تطبيق الاختبارات الموضوعية وذلك في يوم ٢٠١٦/١٢/١١ وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) وكان الهدف من هذا كله التوصل إلى:-

- استطلاع الظروف التي تجري فيها الاختبارات ومدى ملائمة المكان لتنفيذها.

- التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.

- معرفة الوقت لتنفيذ كل اختبار.

- إطلاع فريق العمل المساعد على كيفية أداء الاختبارات وكيفية التسجيل.

- تحديد أهم المعوقات لغرض تلافيها عند إجراء التجربة الرئيسية.

٣-١٦ الأسس العلمية للاختبارات: - اعتمد الباحثان على الأسس العلمية للاختبارات (الثبات والصدق

والموضوعية) لتحديد مدى عملية الاختبارات المستعملة بالبحث، وكما يأتي:-

٣-٦-١ ثبات الاختبار: - يقصد بثبات الاختبار "أنه لو أُعيد على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو

نتائج مقاربة في ظل ظروف متشابهة".^(٢)، وقد استعمل الباحثان طريقة إعادة الاختبار على عينة من مجتمع البحث وبعدد (٥) طالب، وقد تم إجراء الاختبارات للمرة الأولى في يوم ٢٠١٦/ ١٢/ ١١، في القاعة الرياضية المغلقة

١- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ١٠٧.

(*) فريق العمل المساعد :

١- م.د بشير شاكر حسين دكتوراه جامعة القادسية- كلية التربية الرياضية

٢- بركات عبد الحمزة طالب دكتوراه جامعة بابل- كلية التربية الرياضية

١- م.د اياد ناصر حسين دكتوراه جامعة كربلاء

٢- مروان عبد المجيد. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان: دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص ٧٠.



بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، وتم إعادة الاختبارات في المرة الثانية يوم ٢٠١٦/١٢/١٦ في المكان، وكما هو مبين في الجدول (٥).

٣-٦-٢ صدق الاختبار: -يعتمد صدق الاختبار على " مدى قياس الاختبار للمهارة أو الصفة المطلوب قياسها فالمقياس يعد صادقاً عندما يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها".^(١)، وقد استعمل الباحثون طريقة الصدق الظاهري وذلك بالاعتماد على مجموعة الخبراء والمختصين والتي عُرِضت عليهم استمارات الاستطلاع، إذ تم عرض استمارة الاستطلاع الخاصة بتحديد الاختبارات المهارية لعينة البحث، بعد أن وضع الباحثون عدة اختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين.*، وبعد فرز الاستمارات تم حساب نسبة الاتفاق وظهرت، كما هو مبين في الجدول (٥).

٣-٦-٣ موضوعية الاختبار: -من الصفات المهمة للاختبار الجيد هو أن يكون موضوعياً في قياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها وان يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤدونه، وأن يكون هناك تفسير واضح للجميع، وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه، إذ أن الموضوعية بمفهومها العام تعني "التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها".^(٢) - فقد قام الباحثون باحتسابها "عن طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد في نفس الوقت".^(٣)، وذلك عند تطبيق الاختبارات المبحوثة إذ دلت النتائج بعد معالجتها إحصائياً أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول (٥).

٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة دار الفكر العربي، ١٩٨٨، ص ٣٢٢.

*تم عرض المهارات على السادة الخبراء والمختصين:-

- ١- أ.د محمد جاسم الياسري - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - الاختبارات والقياس.
- ٢- أ.د وسام صلاح عبد الحسين - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء - التعلم الحركي.
- ٣- أ.م.د حبيب علي طاهر - كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء - التدريب الرياضي.
- ٤- أ.م.د بشير شاكر حسين - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية - الكرة الطائرة.
- ٥- أ.م.د سهيل جاسم - كلية التربية الرياضية - جامعة بابل - الكرة الطائرة.
- ١- مروان عبد المجيد . أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية ، ط ١ ، عمان : مؤسسة الوراق ، ٢٠٠٠، ص ٤٤.
- ٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠٧، ص ٢٩٩.

الجدول (٥) يبين نسبة اتفاق السادة المختصين والخبراء وقيم معاملي الثبات والموضوعية

ت	الاختبار	نسبة اتفاق الخبراء	معامل الثبات	معامل الموضوعية
	الرشاقة/زمن/	٪٩٠	٠,٩١	٠,٨٨
٢-	دقة أداء الضرب الساحق/ درجة	٪١٠٠	٠,٩١	٠,٨٩
٣-	دقة أداء حائط الصد/ درجة	٪٨٠	٠,٨٩	٠,٨٧
٤-	شبكة تركيز الانتباه/ عدد	٪٨٠	٠,٩٠	٠,٨٩

٣-٧ الإجراءات الرئيسية:- تمثلت الإجراءات الرئيسية بالاتي:-

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة:- تمّ إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم ١٥-١٦/١٢/٢٠١٦ ، وقد راعى

الباحثان وفريق العمل المساعد ملائمة جميع الظروف وطريقة التنفيذ وكذلك تسلسل الاختبارات.

٣-٧-٢ تنفيذ التمرينات النوعية:- بدأ الباحثان بإعداد التمرينات النوعية لتطوير دقة مهارتي الضرب

الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة* بعد إطلاعه على العديد من المصادر العلمية المتوافرة ذات العلاقة بموضوع البحث، كي يحقق البحث أهدافه، لأن "الأساس منه الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة

من التقدم في نشاطه التخصصي".^(٣) ، وتضمنت المفردات الآتي:-

- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وحدة تعليمية واحدة. - عدد الوحدات التعليمية الكلية (٨) وحدات.

- استغرقت مدة تنفيذ التمرينات (٨) أسابيع.

- استغرق وقت الوحدة التعليمية هو (٩٠) دقيقة، إذ يتم تطبيق التمرينات النوعية في القسم الرئيسي

وبزمن (٣٠) دقيقة، واشتمل هذا القسم على التطبيقات العملية من التمرينات النوعية وتمرينات مهارية

وتمرينات لتركيز الانتباه والرشاقة بالكرة الطائرة

- كانت المجموعة التجريبية تطبق التمرينات النوعية التي أعدها الباحثان والتي اشتملت على تمرينات

النوعية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد.^(*)

ب- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التعليمي المقرر المعد من قبل المدرب

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية:- بعد أن تمّ تطبيق التمرينات النوعية على مجموعة البحث التجريبية وبانتهاء

الوحدات التعليمية أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وباستعمال

اختبارات دقة المهارات قيد البحث واختبار الرشاقة وشبكة تركيز الانتباه وذلك بتاريخ ١٠/٢/٢٠١٧، إذ اتبع

٣- أمر الله البساطي . قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٨، ص ٥٣.

* ينظر الملحق (١).

الباحثان الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية، وكذلك تم مراعاة الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبارات وأدواتها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية: -استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية:-(^١)

-الوسط الحسابي. -الانحراف المعياري. -النسبة المئوية. -معامل الاختلاف. -الارتباط البسيط.

-اختبار t-test لوسطين مرتبطين. -اختبار t-test لوسطين مستقلين.

الباب الرابع

٤-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:- من أجل ملاحظة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة والفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وبعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية على المجموعة التجريبية، تم الحصول على البيانات لتحويلها إلى جداول وتم إجراء المعالجات الإحصائية لها.

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

نوع الدالة	قيمة (t) المحسوبة	البعديّة		القبلية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٣,٧٨	١,٧٤	١١٧,٨٢	١,٩٨	١١٣,٥٦	تركيز الانتباه
معنوي	٦,٢٢	١,١٥	٢١,١٢	٢,٣٣	٢٣,١١	الرشاقة
معنوي	٦,٢٣	١,٩٦	١٣,٩٨	٢,٠٩	١٢,٨٧	دقة الضرب الساحق/درجة
معنوي	٥,١٤	١,٤٩	١٠,٦٣	١,٦٧	٧,٨٩	دقة حائط الصد/درجة

*قيمة (t) الجدولية = (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩).

من خلال الجدول (٦) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩).

١- وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ٣٧، ٧١، ١٣٠، ١٥٢، ١٦٠، ١٩٥، ٢٧٦، ٢٧٩.

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القبليّة		البعدية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
تركيز الانتباه	١١٤,٠٢	١,٦٣	١٢٠,٤١	١,٢٢	٤,١٩	معنوي
الرشاقة	٢١,٤٤	١,١٦	١٨,٠٤	١,٢١	٥,١٣	معنوي
دقة الضرب الساحق/درجة	١١,٩٣	٢,١٧	١٥,٨٤	١,٧٨	٤,٧٦	معنوي
دقة حائط الصد/درجة	٨,١٢	١,٤٥	١٢,٥٦	١,٠٥	٤,٦٢	معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩).

من خلال الجدول (٧) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٠٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩).

٤-١-٥ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

الجدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
تركيز الانتباه	١١٧,٨٢	١,٧٤	١٢٠,٤١	١,٢٢	١٢,٣١	معنوي
الرشاقة	٢١,١٢	١,١٥	١٨,٠٤	١,٢١	٥,٤٥	معنوي
دقة الضرب الساحق/درجة	١٣,٩٨	١,٨٦	١٥,٨٤	١,٧٨	٤,٨٤	معنوي
دقة حائط الصد/درجة	١٠,٦٣	١,٤٩	١٢,٥٦	١,٠٥	٤,٦٢	معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨).

من خلال الجدول (٨) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروقاً معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨).



٢-٤ مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه في الجدول (٦) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات دقة المهارات قيد البحث لمجموعة البحث الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها وفق المنهج المقرر، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرب يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته".^(١)

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاء نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين، إذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل إلى دقة من الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".^(٢)

أما المجموعة التجريبية فقد ظهرت فروق معنوية أيضاً بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات دقة المهارات قيد البحث كما في الجدول (٧)، ويعزو الباحثان ذلك إلى استعمالها أو تطبيقها تمرينات التوافق الحركي في إنشاء الوحدات التعليمية مع التمارين الخاصة بتطوير دقة المهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالأخص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في دقة المهارات، وقد بات واضحاً تأثيرها الإيجابي والفعال في مهارات (الضرب الساحق وحائط الصد) التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي بين العين والكرة والذراع الضاربة وأيضاً تحتاج دقة وانتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين، لذلك فإن ممارسة وتطبيق المتعلمين للتمرينات النوعية قد اثر بشكل إيجابي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، ويزداد الإحساس الحركي بالمهارة دقة مع التكرار المستمرة لها وان الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي أفضلية في تحديد دقة الحركة وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية".^(٣)

1- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) p .273.

٢- ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١، ص ٢٩.

١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٨٧، ص ١١٥

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة التجريبية يعزوه الباحثان إلى إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة وان المهارات قيد البحث بشكل عام، تحتاج من المتعلم إلى رشاقة وتركيز عاليين لنجاح الاداء ، إذ أن المسارات الحركية التي تحدد هذه المهارات كثيرة ولهذا تختلف المسارات فيها ،ومن خلال التمرينات المهارية والتمرينات النوعية والتي طبقها المتعلمين فقد استطاعوا امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد بين هذه العناصر طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، ومن الثبات إلى الحركة، مع التأكيد على الأداء الصحيح في أثناء ممارسة المهارة ، جعل التقدم لدى المتعلمين واضحاً في تطوير دقة هذه المهارات، إذ تعد الدقة " مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منها إذا افتقرت إلى صفة دقة الأداة".^(١)

من خلال الجدول (٨) الذي يبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لدقة المهارات قيد البحث، ويعزو الباحثان إلى إن أفراد هذه المجموعة التجريبية قد أدوا هذه المهارات بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العضلي العصبي من خلال ممارستهم المتكررة لها الذي كان له دور كبير في الوصول إلى الأداء الصحيح للمهارة بتناسق وانسجام وسيطرة وبدون تصلب أو توتر، " لأن التطور الحركي للمتعلمين في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات المخزونة التي سبق أن تعلمها المتعلم".^(٢)، فضلاً عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية النوعية التي أعدها الباحثان في المنهج التعليمي التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن " تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل اللاعب".^(٣)

وبالإضافة لكل ما تقدم آنفاً فقد أصبح المتعلمون يؤدون مهارات منذ بدايتها في أثناء إعادة التمرين وتكراره بدون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتهم على الأعضاء (الرجلين، واليدين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بدقة الأداء المهاري وكسب التوافق الحركي المتأني من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة".^(٤)

٢- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط١، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ ، ص٢١

٣- كورت ماينل. التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٧، ص٢٦٦.

٤- هارة. اصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد : مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٥، ص٢٨٥.

١- وجيه محبوب (وآخرون). المصدر السابق، ٢٠٠٠، ص١٧٥.

كما يعزو الباحثان سبب الفروق أيضا في النتائج بين المتعلمين إلى قدرتهم على تحويل تركيز انتباههم وهذه العملية تحتاج إلى قابلية كبيرة للسيطرة على الانتباه، فكلما كان الوقت اللازم للاستجابة قليل من المتعلمين دل ذلك على قدرتهم في مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى تحقيق العمل المطلوب، وهذا ما تم تأكيده في أن "تحسين القدرات الذهنية والعقلية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية في أثناء المباراة كما تعمل على تطوير إمكانيته بتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات اللعب بشكل متوازن في أثناء المباراة"^(١)، كما "أن المتعلم أو اللاعب الذي ينشد تحقيق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات المعينة المرتبطة بالأداء"^(٢).

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:- في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحثان ما يأتي:-

- ١- إن مفردات التمرينات النوعية التي تم استعمالها كان لها التأثير الإيجابي في تحسين تركيز الانتباه وتطوير الرشاقة والأداء المهاري للضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.
- ٢- إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بالمهارتين برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني للضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة.
- ٣- إن التمرينات النوعية والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٤- تفوق المجموعة التجريبية في تطوير في دقة المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث على المجموعة الضابطة.

٥-٢ التوصيات:- يوصي الباحثان بما يأتي:-

- ١- التأكيد على تطوير الرشاقة في مراحل مبكرة لأهميتها في في الاداء الفني والدقة للمهارتين.
- ٢- ضرورة إدخال التمرينات النوعية (البدنية والحركية) لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري للضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.
- ٣- إجراء بحوث ودراسات على صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني ودقته للاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

٢- غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص ١٢٤.

٣- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات، ط ٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٣٦٥.

مجلة (زانكوى سليمانى) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية

- ٤- تخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية ضمن ا لمنهج المعد من قبل المدرب الكرة الطائرة في المدرسة التخصصية للتمرينات النوعية لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية.
- ٥- ضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه وتخصيص وقت كافي.
- ٦- إجراء اختبارات دورية ومستمرة للقدرات العقلية للاعبين التعرف على واقعها ومن ثم العمل على تطويرها.
- ٧- إجراء بحوث مشابهة على عينة اخرى للمهارات الأخرى بالكرة الطائرة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية لمعرفة مدى أهمية تركيز الانتباه على الفعاليات الرياضية المختلفة.

المصادر

- أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضية- المفاهيم- التطبيقات، ط٣، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- أكرم زكي خطايبه. موسوعة الكرة الطائرة ، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٦.
- أمر الله البساطي. قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٨.
- بسطويس احمد وعباس احمد السامرائي. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٤.
- حمود خلف سالم. فاعلية تمارين تركيز الانتباه وتشثيت الانتباه في تطوير دقة التهديد بكرة اليد، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العدد ١٤، ٢٠٠٢.
- روبرت تايدفر. دليل الراشدين للتدريب الذهني، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم (وآخرون)، الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة، تعليم ، تدريب، تحكيم، ط١، ليبيا: منشورات جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٧.
- سعد حماد الجميلي. الكرة الطائرة (تعليم وتدريب وتحكيم)، ط١، طرابلس: جامعة السابع من ابريل ، ١٩٩٩ م.
- عامر جبار السعدي. دراسة مقارنة بين المتغيرات البايوميكانيكية للارسلين المتموج الأمامي والساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨.
- عبد الحميد احمد. الملاكمة لمعاهد التربية الرياضية ، القاهرة: دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٧٣.
- عبد العزيز النمر و مدحت صالح. كرة السلة - تعلم - تدريب، دار التوزيع والنشر، ١٩٩٧.
- عقيل الكاتب (وآخرون). التكنيك والتكتيك الفردي، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- غازي صالح حمود. الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية، أطروحة دكتوراه، منشورة، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- قاسم حسن المنذلاوي (وآخرون). الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- كورت ماينل. التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد: مطابع جامعة بغداد ، ١٩٨٧.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي، النجف الاشرف: مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨.
- ناهدة عبدزيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف: مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. الكرة الطائرة، النجف الاشرف: مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١.
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١٠.
- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.



- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٨٨.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٧.
- محمد خير الحوراني. الحديث في الكرة الطائرة (تاريخ، مهارات، تدريب)، أريد: دار الأمل للنشر، ١٩٩٦.
- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي السيد. الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.
- محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٠.
- محمد صبحي حساين وحمد عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط١، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- محمد صبحي حساين وحمد عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط٣، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
- مروان عبد المجيد. الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩.
- وجيه محجوب. التعلم الحركي، الموصل: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩.
- وجيه محجوب. طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣.
- وديع ياسين وحسن محمد. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب والطباعة والنشر، ١٩٩٩.
- هارة. أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي لطيف، ط١، بغداد: مطابع جامعة بغداد، ١٩٧٥.
- هارة. أصول التدريب الرياضي، ط٢ (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٠.
- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢.
- يوسف البازي ومهدي نجم. المبادئ الأساسية في كرة السلة، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.

المصادر الأجنبية:

- John, Syes: Porting body Sporting Mind, Untud Kingdom Gambridnge unvi Press, 1983.
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. 2004.
- W.Browing: Basket Ball Pitman Publishing, Co, N.Y. 4th.ed. 1964,

الملحق (١) يبين التمرينات النوعية للمهارات قيد البحث

- ١- يقف اللاعب على خط نهاية الملعب ويقوم برفع الركبتين الى الاعلى بعد الصفارة يقوم بالركض حول الشواخص الاربعة الموجودة في الملعب وعند وصوله الى مركز (٤) يقوم باداء الضرب الساحق.
- ٢- يقف اللاعب على خط ال (٣) امتار وظهره على الشبكة يقوم بسحب الركبتين الى الاعلى وعند الصفارة يقوم باداء الضرب الساحق حسب ما يقوم المدرب باعداد الكرة له.
- ٣- يقف اللاعب في مركز (٤) مع وجود بساطين اسفنجيين يقوم اللاعب باداء (٥) قفزات ثم ينتقل الى بساط الجهة اليمنى ويقوم بداء قفزتين ثم الرجوع الى مركزه ومن ثم الانطلاقة لاداء الضرب الساحق ثم يرجع الى مركزه ويؤدي (٥) قفزات اخرى ثم ينتقل الى

بساط الجهة اليسرى ويقوم بداء قفزتين ثم الرجوع الى مركزه ومن ثم الانطلاقة لاداء الضرب الساق. (يكرر هذا التمرين من مركز ٢).

٤- يقف اللاعب في منطقة ال(٣) امتار في مركز(٤) بين خط الشبكة وخط المنطقة الامامية ثم يقوم بمس الخطين بالتعاقب وعند الابعاز يقوم باداء (٥) ضربات ساحقة مختلفة الارتفاع. (يكرر هذا التمرين من مركز ٢).

٥- يقف اللاعب في مركز (٦) ثم يقوم برمي الكرة الطبية (زنة ٢ كغم) الموجودة في جهة اليمين ثم ينطلق لاداء الضرب الساق من مركز(٢) بعدها يرجع الى مركز(٦) وينطلق الى جهة اليسار لرمي الكرة الطبية الموجودة فيها ثم ينطلق لاداء الضرب الساق من مركز(٤).

٦- توضع ثلاثة موانع على امتداد المنطقة الهجومية الامامية يقف اللاعب في مركز (٤) ويقوم باداء استناد امامي (شناو عدده) بعده يقف المانع الاول ويؤدي الضرب الساق في نفس المركز ويقفز على الثاني ويقوم باداء الضرب من مركز ٣ وخيرا يقفز على المانع الاخير وبعدها يؤدي الضرب الساق. (يكرر هذا التمرين من مركز ٢).

٧- في مركز(٤) يقوم اللاعب باداء تمرين بطن بعد الصفارة يؤدي درجة امامية ثم يقوم باداء ثلاثة ضربات ساحقة المعدة باتجاهات وارتفاعات مختلفة. (يكرر هذا التمرين من مركز ٢).

٨- يقف اللاعب في منتصف المنطقة الخلفية (مركز ٦) يقوم اللاعب باداء حركة القدمين الجانبية وعند الصفارة يقوم باداء حركة الطيران (الدايف) ثم يقوم لاداء الضرب الساق وحسب ما يقوم المدرب باعداد الكرة له باتجاهات وارتفاعات مختلفة.

٩- يقف اللاعب في مركز(٤) ويقوم باداء حركة القدمين الجانبية عكس اشارة المدرب وعند الصفارة يؤدي الضرب الساق ثم يرجع ويتحرك عكس اشارة المدرب ثم يقوم باداء الضرب الساق. (يكرر هذا التمرين من مركز ٢).

١٠- يقف اللاعب في منتصف المنطقة الخلفية (مركز ٦) يقوم اللاعب باداء قفزات عالية عند الصفارة ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليمنى ومن ثم يؤدي الضرب الساق (٢مرة) ثم يرجع الى منتصف المنطقة الخلفية ويقوم باداء قفزات عالية ثم ينطلق بسرعة للدوران حول الشاخص الموجود في الجهة اليسرى ومن ثم يؤدي الضرب الساق (٢مرة).

-يقف(المدرّب) على منضدة ممسكا بكرة باليدين معا في أعلى الحافة العليا للشبكة ، يقف اللاعب في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة وفي مواجهة المدرّب، يبدأ اللاعب من وضع القرفصاء الخفيف بالقفز عاليا رافعا يديه إلى الأعلى ليدفع كرة المدرّب إلى الأسفل بكلتا يديه.

- يقف المدرّب في احد نصفي الملعب ، يقف اللاعب في الجهة المقابلة يبدأ المدرّب برمي الكرة منخفضة إلى الأعلى الحافة العليا للشبكة على اللاعب القفز إلى الأعلى ليقوم بالصد .

- يقف ستة طلاب كل منهم على مقعد داخل منطقة الهجوم قرب للشبكة ممسكا كرة باليدين أعلى الحافة العليا للشبكة ، في الجهة المقابلة يقف اللاعب على الخط(٣)امتار وعند سماع إشارة المدرّب يقوم اللاعب بالتحرّك أماما ليقوم بأداء حركة صد على الكرة الأولى ثم يتحرك جانبا للقيام بحركة صد على الكرة التي تليها ... الخ ثم يذهب إلى النهاية.

-يقف اللاعب خلف خط (٣)امتار ويقوم بتوصيل الكرة إلى المدرّب الذي يقوم بأعدادها إلى اللاعب في الجهة المقابلة لضربها ساقا ، ويقف اللاعب أمامه لأداء مهارة الصد .

- يقف اللاعبين على شكل قطار خلف خط الهجوم لأداء مهارة حائط الصد في الجهة المقابلة من الملعب يقف ستة طلاب على خط الهجوم ومع كل منهم كرة يتقدم بسرعة اللاعب الأول الذي معه الكرة واضعا إياها فوق الشبكة في نفس الوقت يتقدم اللاعب الأول من القطار من الخلف (٣)امتار اتجاه الشبكة لأداء مهارة الصد.

- يقوم احد اللاعبين بتوصيل الكرة إلى المدرّب ليقوم بأعدادها إلى اللاعب الآخر لضربها ساقا يقف في الجهة المقابلة طلاب على شكل قطار ، يتقدم الواحد تلو الآخر لأداء مهارة حائط الصد مقابل الضرب الساق.

