



The effect of special exercises in developing the accuracy of performing some basic volleyball skills for young players

Dr. Qaisar Mohammed Mahdi
Directorate General of Education, Babylon Governorate
qaiser52463@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-2199-0231>

Mr. Mohammed Qaisar Mohammed
Al-Mustaqbal University / College of Physical Education and Sports Sciences
mohammed.qayssar.mohammed@uomus.edu

<https://orcid.org/0009-0002-6215-0509>

Abstract

The research aims to identify the effect of special exercises in developing the accuracy of performing some basic volleyball skills for young players, and to identify the differences between the experimental and control groups in developing the accuracy of performing some basic volleyball skills for young players. The researcher used the experimental method by designing two equivalent groups (experimental and control) with pre- and post-testing. The research community of volleyball players identified the junior category with ages (14-16) years in the specialized volleyball school in Babil Governorate, numbering (30) players for the season (2024-2025). (6) players were selected for the survey sample, and (24) players were selected for the main sample, divided equally into two groups: experimental and control, each group includes (12) players. The pre- and post-measurements of the basic volleyball skills were made, which are (sending, receiving, sending, and preparing). The two measurements included the application of special exercises in (12) training units for a period of (4) weeks, at a rate of (3) units per week. The special exercises were included in the training plan prepared by the trainer and in the main section only, with a time of (60) minutes It has been developed in a manner appropriate to the trainer's plan, taking into account the progression of exercises from easy to difficult, as well as its suitability to the goal of the training plan. The research came out with a set of conclusions, including that special exercises have a positive effect in developing the accuracy of performing skills (sending, receiving serves, preparation) in volleyball for young players.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: special exercises, performance accuracy, basic volleyball skills.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





أثر تمرينات خاصة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين

م.م محمد قيصر محمد

جامعة المستقبل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.qayssar.mohammed@uomus.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0002-6215-0509>

م.د قيصر محمد مهدي

المديرية العامة لتربية محافظة بابل

qaiser52463@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-2199-0231>

الملخص :

يهدف البحث الى التعرف على أثر التمرينات الخاصة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين ، والتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين . استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي . تحدد مجتمع البحث بلاعبين الكرة الطائرة فئة الناشئين بأعمار (14-16) سنة في المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في محافظة بابل والبالغ عددهم (30) لاعب للموسم (2024-2025) ، وتم اختيار (6) لاعبين للعينة الاستطلاعية ، واختيار (24) لاعب للعينة الرئيسية مقسمين بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم (12) لاعب . وتم القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) ، وتخلل القياسين تطبيق التمرينات الخاصة في (12) وحدة تدريبية ولمدة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً ، إذ تم ادراج التمارين الخاصة ضمن الخطة التدريبية المعدة من قبل المدرب وفي القسم الرئيسي فقط وبزمن (60) دقيقة ، وقد تم وضعها بشكل ملائم مع خطة المدرب مراعيًا فيها التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب وكذلك ملائمتها مع هدف الخطة التدريبية . وخرج البحث بمجموعة من الاستنتاجات منها للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء المهارات (الارسال ، استقبال الارسال ، الاعداد) بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، دقة أداء ، المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.





1 التعريف بالدراسة:

1-1 المقدمة وأهميته الدراسة :

ان الكرة الطائرة تقدمت خطوات واسعة في التطور على مستوى اللعب والقانون والمهارات من خلال تأثيرها بالتطور العلمي والتكنولوجي وهي لم تأت اعتباطاً وانما من التخطيط العلمي الدقيق من خلال استعمال مختلف العلوم المعرفية والطرائق والاساليب المتطورة في مجال التعلم والتدريب ، وإن من أولى اهتمامات المدرب العمل على تطوير مهارات لاعبيه وإتقانها والوصول بها إلى المرحلة الآلية من أجل تحقيق الانجازات أثناء المشاركة في البطولات لكافة الألعاب وخصوصاً الكرة الطائرة من خلال اعداد تمارينات خاصة . إن التمارينات الخاصة تهدف الى تحسين مهارات محددة ومنها مهارات الكرة الطائرة ، إذ تعد أداة فعالة لترسيخ وتقوية المهارات الأساسية التي تتطلب دقة وإداء عالي في التنفيذ ، مثل مهارات الارسل واستقباله والاعداد ، إذ تركز على محاكاة المواقف الحقيقية التي يواجهها اللاعب أثناء المباريات ، تعتمد التمارينات الخاصة على التكيف بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي ، إذ تسعى التمارينات الخاصة إلى زيادة زمن استجابة العضلات ، وتحسين التنسيق بين الجهازين العضلي والعصبي ، ورفع مستوى الدقة في الأداء المهاري . ان هذه التمارينات تساعد على خلق بيئة تدريبية متقنة تسمح للاعبين بتطوير المهارات بشكل تدريجي من خلال التكرار ، والحمل التدريجي ، والاستخدام المستمر للتمارين. وتأتي أهمية هذه التمارينات من دورها في استثمار مستوى المهارة الفردية والإمكانات التدريبية ، وتُعد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من العناصر الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعب وفاعليته خلال المباريات . وترتبط هذه المهارات بشكل وثيق بالتحكم في الكرة وتنفيذ المهام الفنية بكفاءة عالية . من بين هذه المهارات، تأتي مهارة الاعداد التي تتطلب دقة عالية في التوجيه والتوقيت لضمان اعداد الكرة بشكل فعال للزملاء اللاعبين ، بالإضافة إلى مهارات الإرسال، التي تتطلب قدرة على تنفيذ ضربات دقيقة وقوية لإرباك المنافس وتوجيه اللعب . كذلك، فإن مهارة استقبال الارسل تعتمد بشكل كبير على التنسيق الحركي والتقنيات الصحيحة لضمان تحقيق الأهداف المطلوبة وتقليل فرص الأخطاء. وتمثل أهمية البحث في تسليط الضوء على أسس تطوير دقة أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من خلال اعداد تمارينات خاصة بهدف بناء قاعدة صلبة من المهارات الأساسية التي تمكن اللاعبين الناشئين من تحسين أدائهم وتيسير عملية التعلم السريع ، وتسهيل انتقال المهارات من مستوى الناشئ إلى مستويات أعلى وبناء أساس متينة للتدريب المستقبلي المبني على الأدلة والتجارب الميدانية.

1-2 مشكلة الدراسة :

من خلال متابعة الباحثان الى التدريبات والمباريات الخاصة بعينة البحث اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة ، وجد هناك ضعف واريالك في دقة أداء اللاعبين للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ومنها الارسل واستقبال الارسل والاعداد ، مما يؤثر سلبيًا على نتائج الفرق ومستوى الأداء العام ، حيث تُعد الدقة من



العوامل الحاسمة لتحقيق الأداء الفني المتميز والتفوق في المباريات ، وبناءً على خبرة الباحثان كونه لاعباً ومدرّباً للعبة الكرة الطائرة سابقاً وجد انه هناك حاجة الى اعداد تمارينات خاصة موجهة تعزز طبيعة الأداء الحركي الدقيق ، وتساهم في تطوير المهارات الأساسية بشكل ملحوظ ، خصوصاً للاعبين الناشئين التي تعتبر الأساس للاستدامة والتطور المستقبلي للعبة . ومن كل ما تقدم فأن مشكلة الدراسة تقودنا الى التساؤل الاتي : هل هناك أثر ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين ؟

1-3 أهداف البحث :

1. اعداد تمارينات خاصة للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة (الأرسال ، الإستقبال ،الاعداد) للاعبين الناشئين .
2. التعرف على أثر التمارينات الخاصة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين.
3. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين.

1-4 فرضا البحث :

1. هناك أثر للتمرينات الخاصة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين.
2. هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين.

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : اللاعبون الناشئين باعمار (14-16) سنة بالكرة الطائرة في المدرسة التخصصية في محافظة بابل .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2025/6/6 ولغاية 2025/7/25 م

- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في محافظة بابل .

2 منهجية البحث واجراءته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي بما يلائم اهداف ومشكلة البحث .

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين باعمار (14-16) سنة بالكرة الطائرة في المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في محافظة بابل والبالغ عددهم (30) لاعب للموسم (2024-2025) ، وتم اختيار (6) لاعبين للعينه الاستطلاعية ، واختيار (24) لاعب للعينه الرئيسية مقسمين بالتساوي الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تضم (12) لاعب .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

- المصادر والدراسات السابقة .
- اختبارات الدقة والاداء .
- استمارة تقويم .
- كرات طائرة نوع (مولتن و ميكاسا) عدد(10).
- شريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الاختبار .
- شريط قياس معدني .
- عمود كرة السلة .
- أقراص (CD) عدد (3) .
- صافرة .
- شبكة كرة طائرة.
- اطواق دائرية (50سم) عدد (3) .
- كاميرا تصوير فيديو
- ساعة توقيت الكتروني.

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد المهارات الاساسية بالكرة الطائرة :

حدد الباحثان المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في دراسته وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) .

2-4-2 توصيف اختبارات مهارات الكرة الطائرة : (الدليمي وآخرون ، 2015 ، 85-97)

أولاً : مهارة الارسال بالكرة الطائرة :

1- اختبار دقة مهارة الإرسال بالكرة الطائرة :

- الهدف من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال. المواجه بالكرة الطائرة .
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب المقابل.



- **وصف الأداء :** يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب على بعد (9) أمتار من الشبكة، بحيث يكون اللاعب المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المخطط من الملعب.
- **شروط الأداء :** في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها إلى نصف الملعب المخطط أو خروجها إلى خارج حدود الملعب تحسب محاولة للاعب المختبر (من ضمن المحاولات الخمسة) ولا تحسب درجاتها.
- **التسجيل :** يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل إرسال صحيح وحيث إن لكل لاعب مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (4-1) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (20) درجة مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للاعب المختبر درجة المنطقة الأعلى.

2- اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة :

- **الهدف من الاختبار:** تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإرسال من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاث (التحضيرى والرئيس والنهائى).
- **الأدوات المستعملة :** ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3)، استمارة تقويم .
- **وصف الأداء :** يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال المواجه من الأعلى من منتصف منطقة الإرسال المحددة بال (9) أمتار إلى الملعب المقابل على أن تعبر الكرة الشبكة (من دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في النصف المقابل من الملعب.
- **شروط الأداء :** يحصل المختبر على (صفر) في حالة أداء الإرسال بالطريقة الغير متفق عليها.
- **التسجيل :** يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل خبير علماً ان الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) درجات للقسم التحضيرى و (6) درجات للقسم الرئيس و (1) درجة للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم احتساب الدرجة النهائية لكل مختبر .

ثانياً : اختبار مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :

1- اختبار دقة مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :

- **الهدف من الاختبار :** قياس دقة مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة.
- **الأدوات المستعملة :** ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شريط قياس معدني، شريط ملون لتقسيم الملعب.

رقم الأبحاث في المكتبة الوطنية 2439



- **وصف الأداء :** يقوم اللاعب المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) إلى المراكز (2، 3، 4) ، وكذلك أداء (5) محاولات من المنطقة (ب) إلى المراكز (2، 3، 4) ، يجب أن يلتزم اللاعب المختبر بالاستقبال من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للمنطقة المحددة.
- **التسجيل:** يأخذ اللاعب المختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة، وكما يأتي:
 - الكرة التي تقع في المركز (4) يأخذ المختبر (1) درجة واحدة.
 - الكرة التي تقع في المركز (3) يأخذ المختبر (2) درجتين.
 - الكرة التي تقع في المركز (2) يأخذ المختبر (3) درجات.
 - إذا سقطت الكرة على الخط الفاصل بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
 - الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة .

2- الأداء الفني لمهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة :

- **الهدف من الاختبار :** تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة استقبال الإرسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيس، الختامي).
- **الأدوات المستعملة :** ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3) واستمارة تقويم الأداء المعدة مسبقاً.
- **وصف الأداء :** يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة استقبال الإرسال، ومن وضع الوقوف، ولثلاث محاولات متتالية
- **التسجيل:** يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) للقسم التحضيري و (4) درجات للقسم الرئيس و (3) درجات للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر .

ثالثاً : اختبار مهارة الاعداد بالكرة الطائرة :

1- اختبار دقة مهارة الإعداد بالكرة الطائرة

- **الهدف من الاختبار :** قياس دقة مهارة الإعداد بالكرة الطائرة .
- **الأدوات المستعملة :** عمود كرة السلة كرات طائرة قانونية عدد (5)، استمارة تقويم دقة المهارة والمعدة مسبقاً.
- **وصف الأداء :** يقف اللاعب المختبر في مواجهة السلة عند خط الرمية الحرة على الخط الدائري، ويرفع الكرة للأعلى، ثم يمررها إلى السلة، محاولاً تمريرها داخل السلة، يعطى لكل لاعب (5) محاولات.





• التسجيل:

- الكرة البعيدة عن البورد (صفر) من الدرجات.
- الكرة البعيدة عن السلة (2) درجات.
- لمس الكرة الحلقة السلة (3) درجات.
- مرور الكرة داخل حلقة السلة (5) درجات.
- الدرجة العظمى للاختبار (25) درجة .

2- اختبار الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة :

- الهدف من الاختبار : قياس الأداء الفني لمهارة الإعداد
- الأدوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد (3) استمارة تقويم المعدة مسبقاً.
- وصف الأداء : يقوم اللاعب المختبر بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد، أي من المركز (3) محاولاً أداء مهارة الإعداد بصورة صحيحة ولثلاث محاولات، بشرط أن لا تمس الكرة وجسم اللاعب الشبكة، أو عبوره ملعب المنافس.
- التسجيل : يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل لاعب مختبر ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم، علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيري و (5) درجات للقسم الرئيس و (2) درجتين للقسم الختامي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم، ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل لاعب مختبر .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) ، وذلك في يوم الاثنين الموافق (2025/6/9) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في ساحة المدرسة ، على عينة تبلغ عددها (6) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة . ومن نتائج التجربة تبين مناسبة الاختبارات للعينة .

2-4-4 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلي للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة الدقة والأداء وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) على عينة البحث التجريبية والضابطة من اللاعبين الناشئين باعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (24) لاعب وذلك في يوم الاربعاء الموافق (2025/6/18) في تمام الساعة التاسعة صباحاً في المدرسة التخصصية في محافظة بابل ، وتم تصوير اداء الاختبارات واعداد استمارة تقييم الاداء وعرضت الاستمارة والاختبارات على السادة الخبراء المقيمين البالغ عددهم (3) باقراس (CD)



لاعطاء درجة لكل مختبر (اختبار قبلي واختبار بعدي) لكل مهارة ، واعتمد الدرجة الوسطى لنتائج المقيمين .

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إيجاد التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الدقة والأداء وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية لكي يتم عزو ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة الى تأثير العامل التجريبي ، وتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (ليفين) في المتغيرات التابعة ، وظهر ان المجموعتين متجانسة في جميع المتغيرات وذلك لان قيمة (sig) ظهر اعلى من مستوى الدلالة (0.05) ، وتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق استخدام اختبار (t) للعينات المستقلة ، وتبين ان المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات وذلك لان قيمة (sig) اعلى من مستوى الدلالة (0.05) ، والجدول (1) يبين النتائج .

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

المهارات	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		التجانس		التكافؤ		نوع الدلالة
		ع	س	ع	س	قيمة (f) المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (f) المحسوبة	
الارسال	اداء	2.667	0.492	2.750	0.452	0.741	0.399	0.432	0.670	غير معنوي
	دقة	8.250	1.422	8.417	1.311	0.085	0.773	0.298	0.768	غير معنوي
استقبال الارسال	اداء	2.750	0.622	2.667	0.492	0.263	0.613	0.364	0.719	غير معنوي
	دقة	15.083	2.746	14.833	2.443	0.685	0.417	0.236	0.816	غير معنوي
الاعداد	اداء	2.583	0.515	2.500	0.522	0.314	0.581	0.394	0.698	غير معنوي
	دقة	13.250	1.603	13.167	1.697	0.104	0.750	0.124	0.903	غير معنوي

2-4-6 التجربة الرئيسية :

بدأ تطبيق التمرينات الخاصة في (12) وحدة تدريبية ولمدة (4) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً في الايام (الاثنين والاربعاء والجمعة) ، بدأت من يوم الجمعة الموافق (2025/6/20) ولغاية يوم الاربعاء الموافق (2025/7/16) ، إذ تم ادراج التمارين الخاصة ضمن الخطة التدريبية المعدة من قبل المدرب وفي القسم الرئيس فقط وبزمن (60) دقيقة ، وقد تم وضعها بشكل ملائم مع خطة المدرب مراعيّاً فيها التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب وكذلك ملائمتها مع هدف الخطة التدريبية .





4-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية تم اجراء الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة الدقة والأداء وهي (الارسال ، استقبال الإرسال ، الاعداد) على عينة البحث التجريبية والضابطة من اللاعبين الناشئين باعمار (14-16) سنة والبالغ عددهم (24) لاعب وذلك في يوم الجمعة الموافق (2025/7/18) في تمام الساعة التاسعة صباحاً بالمدرسة التخصصية في محافظة بابل ، وتم تصوير اداء الاختبارات واعداد استمارة تقييم الاداء وعرضت الاستمارة والاختبارات على السادة الخبراء المقيمين البالغ عددهم (3) باقراص (CD) لاعطاء درجة لكل مختبر (اختبار قبلي واختبار بعدي) لكل مهارة ، واعتمد الدرجة الوسطى لنتائج المقيمين . مع مراعاة جميع الظروف والشروط والإجراءات التي تمت بها الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية: Wasiat Journal of Sports Sci

استعملت الحقيبة الإحصائية (spss) حسب المعادلات الإحصائية لاستخراج النتائج الاتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ليفين للتجانس .
- اختبار (t) للعينات المستقلة .
- اختبار (t) للعينات المترابطة .

3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة :

الجدول (2)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمهارات الكرة الطائرة

المهارات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفروق	انحراف الفروق	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
الارسال	أداء	0.492	2.667	0.718	5.833	3.167	0.718	15.284	0.000	معنوي
	دقة	1.422	8.250	1.992	13.833	5.583	2.353	8.219	0.000	معنوي
استقبال	اداء	0.622	2.750	0.835	5.167	2.417	1.240	6.751	0.000	معنوي
	دقة	2.746	15.083	2.379	22.250	7.167	1.586	15.654	0.000	معنوي
الاعداد	اداء	0.515	2.583	0.793	5.917	3.333	1.155	10.000	0.000	معنوي
	دقة	1.603	13.250	1.642	18.167	4.917	2.353	7.238	0.000	معنوي

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



يتبين من الجدول (2) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في مهارات الكرة الطائرة الدقة والأداء , إذ ظهر قيمة (sig) لجميع المهارات اقل من مستوى الدلالة (0.05) , وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدي . وهذا يؤكد أنه هناك تأثير معنوي للتمرينات المطبقة من قبل المدرب .

2-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية :

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمهارات الكرة الطائرة

المهارات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفروق	انحراف الفروق	قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س					
الارسال	أداء	2.750	0.452	7.667	0.888	4.917	0.669	25.475	0.000	معنوي
	دقة	8.417	1.311	16.667	1.497	8.250	1.357	21.063	0.000	معنوي
استقبال	أداء	2.667	0.492	7.083	1.084	4.417	1.311	11.667	0.000	معنوي
	دقة	14.833	2.443	25.333	2.570	10.500	1.679	21.667	0.000	معنوي
الاعداد	أداء	2.500	0.522	7.500	1.243	5.000	1.206	14.361	0.000	معنوي
	دقة	13.167	1.697	21.083	1.564	7.917	2.610	10.508	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مهارات الكرة الطائرة الدقة والأداء , إذ ظهر قيمة (sig) لجميع المهارات اقل من مستوى الدلالة (0.05) , وهذا يعني وجود فروق معنوية بينهما ولصالح الاختبارات البعدي . وهذا يؤكد أنه هناك تأثير معنوي للتمرينات الخاصة المطبقة من قبل الباحثان .

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق في الاختبارات البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهارات الكرة الطائرة

المهارات	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
الارسال	أداء	5.833	0.718	7.667	0.888	5.564	0.000	معنوي
	دقة	13.833	1.992	16.667	1.497	3.938	0.001	معنوي
استقبال	أداء	5.167	0.835	7.083	1.084	4.854	0.000	معنوي
	دقة	22.250	2.379	25.333	2.570	3.050	0.006	معنوي
الاعداد	أداء	5.917	0.793	7.500	1.243	3.720	0.001	معنوي



معنوي	0.000	4.455	1.564	21.083	1.642	18.167	دقة
-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-----

يتبين من الجدول (4) نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الكرة الطائرة الدقة والأداء ، إذ ظهر قيمة (sig) لجميع الاختبارات اقل من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يعني وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية . وهذا يؤكد أنه هناك تأثير معنوي للتمرينات الخاصة المطبقة من قبل الباحثان مقارنة بالتمرينات المطبقة من قبل المدرب .

3-4 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدولين (2 ، 3) انه هناك فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ نجد ان هنالك تطور في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة وينسب الباحثان السبب إلى البرنامج المقنن المتبع من قبل المدرب وهذا امر حتمي ناتج عن التدريب وفقا للخطط المعدة مسبقاً والالتزام به وتكرارات الاداء ، ويشير الى ذلك (الربضي 2005) إن مبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكثرة والمنظمة للمهارة هي التي تعود إلى أداء مدى ثابت ، كما إن المهارة تصبح ثابتة إذ كررت باستمرار حتى لو كان ذلك خلال فترات قصيرة من الوقت . (الربضي ، 2005 ، 126) لذلك ان البرنامج المعد من قبل المدرب تتميز بالتكرار على اداء المهارة وادائها واتقانها بالشكل السليم والسريع ، وترى (علي 2000) أن تطوير التنفيذ للأداء المهاري يأتي من خلال تصميم واعداد وتنفيذ برامج تدريبية لمواقف نوعية مبنية على اتخاذ الاستجابات الحركية الصحيحة بما يخدم هدف التصرف الحركي . (علي ، 2000 ، 14) اي تنظيم العملية التدريبية وبإشراف مدرب متخصص تحت ظروف تدريبية جيدة .ولذلك كانت النتائج منطقية.

وبالنسبة للمجموعة التجريبية يعزو الباحثان سبب التطور المهاري في الدقة والاداء الفني لمهارات (الارسال والاستقبال والاعداد) بالكرة الطائرة إلى التمرينات الخاصة التي تم اختيارها بعناية من قبل الباحثان لتكون متشابهة مع الأداء اثناء اللعب ، وذلك من خلال تركيزها على إدراك العديد من الأحداث والمهارات التي يقوم بها اللاعب من خلال تغيير اماكن الاستقبال والاعداد المهاري للكرة بين اليمين واليسار والامام للذراع الضاربة للكرة (الارسال) وزيادة امتداد مفصل الذراع دون انثناء في مفصل المرفق اثناء لحظة ضرب الكرة . وترى (الدليمي 2019) تعد هذه التمرينات من الوسائل التي تستعمل في التعلم الحركي والتدريب الرياضي وهذا يتطلب اختيارها بعناية لتكون متشابهة في تكوينها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة الحركية التي تمارس ، وتستخدم لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة في اللعبة وكذلك اتقان الاداء الحركي . (الدليمي ، 2019 ، 52) ويرى (عبد الرحمن 2008) تُعد التمرينات الخاصة بالغة الأهمية لأنها تُعطي المتعلمين والمتدربين أمثلة على الحركات حتى يتمكنوا من تصورها



ومحاولة تحقيقها (عبد الرحمن ، 2008 ، 23) . واكد (صبر 2012) لا تحدث عملية التعلم إلا من خلال التمرين وهو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة وبدونها لا يوجد تعلم " (صبر ، 2012 ، 111) وتبين من نتائج الجدول (4) انه هناك فروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها في على المجموعة التجريبية بشكل علمي صحيح متدرج من السهل الى الصعب لها دور فعال في رفع مستوى اللاعب ، وان التنوع في التمرينات الخاصة تجنب اللاعب العمل على وتيرة واحدة بل يضاف عنصر التشويق والتحدى في الوقت نفسه ومن ثم اكتساب خبرة اكبر وكل ذلك يصب في تطوير الدقة والأداء الفني لمهارات الكرة الطائرة ويجعل دور اللاعب ايجابياً في استغلال قدراته والتفاعل ، إذ يرى (حسن 2014) "ان التكرار يرسخ البرنامج الحركي في الذاكرة الحركية ، فإذا اراد المتعلم القيام بحركة ما فإنه يضع خطة لذلك التحرك مما يعني اقرار عمل المجاميع العضلية ذات العلاقة للحصول على حركة رشيقة ، وعند تهيئة ذلك اصبح بالامكان تنفيذ ذلك بقرار من الجهاز العصبي المركزي وهذا لا يأتي الا بالتكرار والتصحيح، فالتكرار يطور المهارة ولا نعني التكرار الذي يؤدي على وتيرة واحدة وحدوث الملل للمتعلم الا التكرار الصحيح والمتنوع بما يعزز من عملية اتقان تفاصيل المهارة دون بذل الكثير من الجهد (حسن ، 2014 ، 156) . وترى (الدليمي 2019) ان التمرينات الخاصة تعد القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري الصحيح للألعاب او الفعاليات الرياضية طبقاً لهدفها وتؤدي وظيفتها عندما تكون قريبة الشبه بدرجة كافية من الأداء المهاري للعبة او الفعالية الأساسية . (الدليمي ، 2019 ، 56) كما يرى الباحثان أن التمرينات الخاصة التي أعدها قد زادت من رغبة مجموعة البحث التجريبية في التعلم والعمل بإرادة عالية لتطوير مستوى أداءهم بوسائل أو غير تقليدية أخرجت هم من الملل أو الروتين وبدا ذلك واضحاً في ضوء استجاباتهم لأداء التمرينات التي تتطلب تحمل الجهد والتوافق العالي فكانت بمثابة تحدي لقدرات اللاعب على التحمل النفسي وصموده لتحقيق الأداء الأفضل . وهذا ما أشار إليه (اشتية وعليان 2010) إن زيادة التشويق أثناء عملية التدريب باستخدام تمرينات متنوعة ومتجددة يؤدي إلى خلق نوع معين من العلاقات التوافقية الجديدة والمتطورة . (اشتية وعليان ، 2010 ، 141) ان التركيز على تطوير عنصر الدقة لمهارات الإرسال واستقبال الإرسال والاعداد بالكرة الطائرة أدى ذلك إلى بناء علاقات جديدة بين الجهازين العصبي والعضلي لدى اللاعبين، إذ يذكر (نصيف وحسين 1988) يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة (نصيف وحسين ، 1988 ، 105)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير دقة المهارات (الارسال ، استقبال الارسال ، الاعداد) بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين .
- 2- للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير اداء المهارات (الارسال ، استقبال الارسال ، الاعداد) بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين .
- 3- هناك افضلية للتمارين الخاصة المعدة على التمرينات المتبعة في تطوير دقة اداء المهارات (الارسال ، استقبال الارسال ، الاعداد) بالكرة الطائرة للاعبين الناشئين .

4-2 التوصيات :

1. استخدام برامج تدريبية موجهة تركز على التمرينات الخاصة وتكيفها مع الخصائص الحركية والتعليمية للناشئين.
2. التعاون بين الباحثين والمدرّبين لتعزيز لتبادل الخبرات لتحسين نوعية التدريبات وترقيتها بما يتوافق مع أحدث النظريات والتقنيات في مجال التدريب والتعلم الحركي .
3. إجراء دراسات مشابهة ولمهارات أخرى ولفعاليات والعباب رياضية مختلفة .

المصادر :

- اشتيوة ، فوزي فايز ، عليان ، ربحي مصطفى. (2010) . تكنولوجيا التعلم النظرية والممارسة ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع .
- حسن ، ثائر رشيد . (2014) . تأثير تمرينات مهارية بجهاز قاذف الكرات في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين ، اطروحة دكتوراه ، جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية .
- صبر ، قاسم لزام . (2012) . موضوعات في التعلم الحركي ، ط2 ، بغداد ، دار البراق للطباعة والنشر .
- الدليمي ، ناهدة عبد زيد . (2019) . التمرينات وتطبيقاتها في التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، دار رضوان للنشر والتوزيع .
- الدليمي ، ناهدة عبد زيد ، خزعل ، عادل مجيد ، مشنت ، رائد محمد . (2015) . الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية .
- الربضي ، كمال جميل . (2005) . الجديد في العاب القوى ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع .

رقم الأيداع في المكتبة الوطنية 2439



- زغلول ، محمد سعد ، السيد ، محمد لطفي . (2001) . الاسس الفنية مهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- عبد الرحمن ، محمود عبد المحسن . (2008) . تأثير تدريب الرؤية البصري على للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة المينا ، كلية التربية الرياضية .
- علي ، انتصار عويد : قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- الفتلاوي ، نغم صالح . (2004) . تأثير التغذية الراجعة باستعمال الحاسوب في تعلم مهارتي الاعداد واستقبال الارسال بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، Wasit Journal of Sports Science.2004,
- الكاتب ، عقيل ، جبار ، عامر . (2002) . الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي الحديث ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، الطبعة الأولى .
- نصيف ، عبد علي ، حسين ، قاسم حسن . (1988) . مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي .

الملحق (1)

الوحدة التدريبية التجريبية

- التاريخ : الجمعة - 2025/6/20
- عدد اللاعبين : 12 لاعب
- الأدوات المستخدمة : كرات طائرة قانونية ، شبكة كرة طائرة ، أشربة لاصقة ، 3 اطواق بقياس (50سم) ، صافرة ، ساعة توقيت .
- الهدف التعليمي : أن يتمكن اللاعب من أداء مهارة الإرسال المواجه من الأعلى بدقة نحو مناطق محددة داخل الملعب.
- الاهداف التربوية : تنمية روح العمل المنظم والجماعي بين اللاعبين .

القسم الرئيسي	الوقت	محتوى الوحدة	التنظيم	الملاحظات
الجزء التعليمي	15 د	- شرح وعرض المهارة والتمارين الخاصة من قبل المدرّب وتطبيقها امام اللاعبين	x x x x x x x x x	1- التأكيد على تركيز اللاعبين اثناء شرح المهارة والتمارين الخاصة. 2- التركيز على النواحي الفنية المهمة بالمهارة .



الجزء التطبيقي	45 د	- يتم تقسيم اللاعبين حسب ما يتطلبه التمرين .	x x x x x x x x	1- تطبيق الاداء الصحيح للمهارة وغرس القيم التربوية عند اللاعبين وحث اللاعبين على العمل الجماعي والاحترام المتبادل.
التمرين الاول	8 د	يقف اللاعب خلف خط النهاية ممسكاً بالكرة، ويقوم بأداء مهارة الإرسال المواجه من الأعلى باتجاه منطقة محددة مسبقاً داخل ملعب المنافس، إذ تُحدد هذه المنطقة بواسطة شريط لاصق . ويؤدي اللاعب عشر محاولات متتالية		التأكيد على الوقفة الصحيحة قبل أداء الإرسال، وتوجيه نظر اللاعب نحو المنطقة المستهدفة قبل ضرب الكرة. يقدم المدرب تغذية راجعة مباشرة بعد كل محاولة.
التمرين الثاني	8 د	يوضع (3) من الأطواق في أماكن مختلفة داخل ملعب المنافس ، ثم يؤدي اللاعب الإرسال محاولاً إسقاط الكرة داخل الطوق المحدد .		تثبيت الأطواق بصورة واضحة داخل الملعب. وتغيير أماكن الأطواق بصورة مستمرة لتجنب التكرار.
التمرين الثالث	8 د	يؤدي اللاعب مهارة الإرسال من أعلى باتجاه زوايا الملعب الأربع التي تمثل مناطق صعبة الاستقبال. يبدأ اللاعب بالإرسال نحو الزاوية القريبة ثم ينتقل تدريجياً إلى الزوايا الأبعد.		التركيز على توجيه الكرة نحو الزوايا المحددة . يراعى البدء بالزوايا القريبة ثم الانتقال تدريجياً إلى الزوايا البعيدة .
التمرين الرابع	8 د	يقوم المدرب بترقيم مناطق ملعب المنافس، ثم يطلب من اللاعب توجيه الإرسال إلى المنطقة التي يذكر رقمها قبل الأداء مباشرة		تغيير أرقام المناطق المستهدفة بصورة عشوائية وعدم اتباع تسلسل ثابت، مع التأكيد على توجيه الانتباه إلى المنطقة المطلوبة قبل أداء الإرسال.
التمرين الخامس	8 د	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين، ويؤدي كل لاعب عددًا من الإرسالات باتجاه مناطق محددة داخل الملعب. تمنح نقاط مختلفة بحسب درجة صعوبة المنطقة المصابة، ويستمر التنافس بين المجموعتين حتى نهاية الزمن المحدد للتمرين.		توفير أجواء تنافسية إيجابية بين اللاعبين وتشجيع جميع المشاركين على الأداء. والتأكيد على الأداء الفني الصحيح أكثر من التركيز على الفوز بالمنافسة.

