

Using exercises as an aid to develop balance, the skills of receiving the serve, accuracy, and blocking in volleyball

Thamer Amer Fakher Shaghati

Al-Mustansiriya University

College of Physical Education and Sports Sciences

Thamer.amer@uomustansiriyah.edu.ig

Abstract:

The problem of the research lies in the lack of interest in training according to devices and auxiliary tools and the reliance on the usual application of exercises within the training unit. This has led to a discrepancy in motor abilities, which represent the balance and skill characteristic of receiving the serve. As for the research objectives: Preparing a balance aid for fourth-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences. Identify the effect of exercises on balance ability according to the assistive means used by members of the research sample. The research hypothesis was: There are statistically significant differences for the pre- and post-tests among the experimental and control groups in balance ability, transmission reception skill, and blocking accuracy among individuals of the research sample. As for the research methodology, the researcher used the experimental method with a pre- and post-test, where the research sample consisted of (6) players from the second stage, students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The tests used were the motor balance test and the accuracy test of the receiving skill in volleyball.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: *exercises, reception skill, blocking wall accuracy, volleyball.*

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





استخدام تمرينات على وفق وسيلة مساعدة لتطوير التوازن ومهارتي الأرسال ودقة وحائط الصد في

الكرة الطائرة

م.د. ثامر عامر فاخر شغاتي

الجامعة المستنصرية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Thamer.amer@uomustansiriyah.edu.ig

مستخلص البحث:

يمثل التدريب الركيزة الأساسية والذي يمكن خلاله تحقيق الأهداف من خلال الوحدات التدريبية المنتجة والفعالة والتي ترتقى بالرياضي وترفع من مستواه وتحقيق أفضل النتائج وبمستويات عليا من خلال الابتعاد عن الطرق التقليدية في العلية التدريبية، واستخدام الوسائل المساعدة في العملية التدريبية حيث أصبح جزء لا يتجزأ من المقومات الأساسية للوصول إلى المستوى المثالي في الأداء وجعل العملية التدريبية أكثر فعالية وأيجابية ، وكما يعد التوازن الحركي بأنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم أثناء الأداء الحركي. أما مشكلة البحث تكمن في قلة اهتمام التدريب وفق الأجهزة والأدوات المساعدة والاعتماد على المؤلف من تطبيق التمرينات داخل الوحدة التدريبية ، وقد أدى ذلك الى حدوث تباين للقدرة الحركية والتي تمثل صفة التوازن والمهارية الخاصة ب الأرسال. أما أهداف البحث: اعداد وسيلة مساعدة في التوازن لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف على تأثير التمرينات لقدرة التوازن على وفق الوسيلة المساعدة المستخدمة لدى افراد عينة البحث. وكانت فرض البحث: هناك فروق ذو دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة في قدرة التوازن ومهارة الإرسال ودقة حائط الصد لدى أفراد عينة البحث. أما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي حيث تكونت عينة البحث من (6) لاعبين من المرحلة الثانية طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، أما الاختبارات المستخدمة فكانت اختبار التوازن الحركي واختبار دقة مهارة ال في الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات ، مهارة الإرسال، حائط الصد ، كرة الطائرة.

رقم الایباع في المكتبة الوطنية 2439





1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان عملية التدريب الرياضي هادفة تتبنى الكثير من المجالات العلوم بهدف الوصول الى الاعداد الكامل للاعب في النواحي المتعددة ضمن الوحدات التدريبية حتى يصل الى عملية التدريب المتوازن والتكيف للمباريات.

أن الوسائل المساعدة في العملية التدريبية واحدة من الوسائل التي تساعد على أداء الواجبات المتعددة وهي مجموعة م الإمكانيات المادية التي تأخذ اشكالا متعددة واحجاما مختلفة وتخدم أهدافا متباينة يتراوح نسبة مساهمتها في تدريب المهارات وتنمية القدرات كبيرة جدا". وأهمية استخدامها في عملية التدريب الرياضي لم تعد موضوعاً هامشياً في العملية التدريبية ، بل أصبحت جزء لا يتجزأ من المقومات الاساسية للوصول الى المستوى المثالي في الأداء ، والذي يجعل من العملية التدريبية أكثر فعالية وأيجابية لدى اللاعب أو الفرد المتعلم في تحقيق أكثر قدر ممكن من الكفاية التدريبية.

وكما يعد التوازن الحركي بأنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم أثناء الأداء الحركي في جميع الألعاب الرياضية ، فإن الوسيلة المساعدة المستخدمة لها الدور الفعال في تحسين قدرة التوازن من خلال اعداد الباحث مجموعة من التمرينات الخاصة المستهدفة لهذه القدرة من خلال تصميم وسيلة مساعدة للتوازن والتي تعد مهمة وتلبي احتياجات التدريب للطلبة وتكون عون مساعدة لأداء المهارات الفنية في الدرس ومن هنا جاءت أهمية البحث في أعداد وسيلة مساعدة لتطوير التوازن الحركي لمهارة الأرسال في الكرة الطائرة.

تتجلى أهمية البحث في مواكبة الطفرة العلمية الهائلة التي يشهدها مجال التدريب الرياضي، والتي فرضت على العاملين فيه الابتعاد عن الأساليب التقليدية والبحث عن وسائل وأدوات مساعدة تسهم في اختصار الوقت والجهد وتضمن الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات من خلال إدخال وسيلة مساعدة مبتكرة ضمن دروس الكرة الطائرة حيث تعمل هذه الوسائل على خلق بيئة تدريبية تحاكي ظروف اللعب الحقيقية، وتساعد اللاعب على الإدراك الحس حركي، مما يسرع من عملية التعلم وتثبيت المسار الحركي الصحيح للمهارات المستهدفة. فضلاً عن ذلك دعم المنظومة التدريبية والأكاديمية إذ يقدم البحث للمدربين والعاملين في مجال الكرة الطائرة تماريناً نوعية وممنهجة يمكن تطبيقها ودمجها بسهولة في الوحدات التدريبية اليومية لتطوير الدقة والأداء.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة إلا أن هناك بعض الأمور لا تزال بحاجة لدراسة وبحث وتقصي لأجل استمرار عملية تطور اللاعبين ، وأن رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي يعتمد مستوى الأداء المهاري وبالخصوص على صفة التوازن الحركي والتي ينتج للطالب منه الأداء المثالي وبتوافق وتناسق في الأداء لمهارة ال في الكرة الطائرة ، وبما أن هذه المهارة تحتاج الى نسبة عالية من التوازن لإتقان عمل المهارة (الارسال) ودقة مهارة حائط الصد ومن خلال أطلاع الباحث في درس مادة الكرة الطائرة لوحظ أن عدم استخدام وسائل مساعدة لقدرة التوازن وغياب مثل هكذا أداة وكون الوسيلة المساعدة التي تم عدها من قبل الباحث لأجل تحسين مستوى هذه القدرة عند الطلاب بما يتناسب مع طبيعة الأداء ومن هنا جاءت مشكلة البحث .

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد وسيلة مساعدة في التوازن الحركي لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات لقدرة التوازن الحركي على وفق الوسيلة المساعدة المستخدمة لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على تأثير التمرينات على مهارة ال ودقة مهارة حائط الصد في لعبة كرة الطائرة لدى افراد عينة البحث .

1-4 فرض البحث:

- هناك فروق ذو دلالة احصائية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة في قدرة التوازن ومهارة الإرسال ودقة مهارة حائط الصد لدى أفراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية ..(2025 - 2026).

- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2025/12/2 ولغاية 2026/3/15.

- 1-5-3 المجال المكاني: الملعب الخارجي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة موقع الجامعة المستنصرية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة العينة بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لأن المنهج التجريبي هو أثبات الفروض عن طريق التجريب (i : 1999 ، 125).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

أن العينة هي (النموذج الذي يجري عليه الباحث عملة عليه) (ii : 1988 ، 135) حيث أختار الباحث العينة بالطريقة العمدية والتي تشمل مجموعة من طلاب المرحلة الثانية (الدراسة المسائية) والبالغ عددهم (6) طلاب وشكلت نسبتهم (25%) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (28) طالب وتم إجراء التجانس على أفراد العينة على (4) طالب كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
الوزن/كغم	68	68,5	1,88	0,65	متجانس
الطول/سم	170	165	3,73	0,45	متجانس
العمر/سنة	20	20	0,75	0,06	متجانس

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل المستخدمة في البحث:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. شبكة المعلومات (الأنترنت).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1. الوسيلة المصممة من قبل الباحث كما في ملحق (2).
2. لابتوب نوع HB عدد (1).
3. ساعة توقيت نوع Cronvs عدد (1).
4. شريط قياس.
5. ميزان الكتروني عدد (1).
6. صافرة عدد (1).
7. كرات طائرة عدد (10).





2-4 خطوات إجراء البحث:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية ضرورية يجب على الباحث القيام بها في البحث العلمي ولمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وأمكانية استجابة العينة للاختبارات والمدة الزمنية المستغرقة عند تنفيذها ، إضافة الى المعوقات التي من الممكن أن يلاقيها الباحث أثناء عملية التجربة ، ومن خلال تسجيل الملاحظات عند استخدام الوسيلة المساعدة المستخدمة من قبل الباحث خلال التجربة الاستطلاعية تمهيداً للتفكير والتعديل إذا تطلب الأمر ذلك.

إن تم إجراء التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم(الثلاثاء)المصادف 2025/12/2 وبمساعدة فريق العمل.

2-4-2 الاختبارات القبلية: Wasiat Journal of Sports Sci

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية(البدينية والمهارية) في كرة الطائرة في الساعة العاشرة صباحاً من يوم(الثلاثاء)المصادف 2025/12/9 أجريت الاختبارات جميعها على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة موقع الجامعة المستنصرية وفيما يأتي وصف أداء الاختبارات.

أولاً: اختبار ياس المعدل للتوازن الديناميكي (iii : 1994 ، 386):

– الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

– الأدوات المستخدمة:

• ساعة توقيت .

• شريط قياس.

• علامة يتم تثبيتها على الأرض.

– وصف الأداء : يقف المختبر على قدمة اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمة اليسرى لأكثر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى (5 ثواني) بعد ذلك الى العلامة الثانية بقدمة اليمنى ولمدة (5 ثانية) وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة.

– طريقة التسجيل : ملاحظة لتسجيل أخطاء الهبوط وأخطاء التوازن والقيام بعد الخمس ثواني بصوت مسموع للمختبر.

– حساب الدرجة: يمنح للمختبر (5) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح ويمنع للمختبر نقلة واحدة لكل ثانية يحفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (5) ثواني وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار (100) درجة.

ثانياً: الاختبارات المهارية:

1. اختبار دقة ال من الكرات المرمية:





- الغرض من الاختبار: قياس دقة ال.

- مواصفات الأداء : توضع المرتبة على صندوق في مركز (3) يقف المختبر في مركز (6) يقوم لاعب آخر يقف في المركز (6) من نصف الملعب الثاني يرمي الكرة الى المختبر الذي يمررها بدوره لتسقط الكرة على المرتبة يعطي اللاعب 10 محاولات.

- التسجيل : 4 نقاط إذا وقعت الكرة داخل الصندوق أو المرتبة.

3 نقاط إذا لامست الصندوق.

1 نقطة داخل حدود منطقة الهجوم.

2. دقة مهارة حائط الصد (iv : 1989 ، 25):

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة.

- الأدوات المستخدمة :ملعب كرة الطائرة -مقعدان -كرتين طائرة -ساعة إيقاف- شبكة بأرتفاع قانوني.

- مواصفات الأداء: يوضع المقعدان في منطقتي (2-4) على بعد 50 سم من الشبكة يقف مساعدان كل مساعد على مقعد ويمسك كل منهما الكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم.

يقف اللاعب في منتصف منطقة 3 م في نصف الملعب المواجه وفور سماع إشارة البدء عليه الاتجاه الى احدى الكرتين للوثب ولامستها بكلتا يديه من اعلى الكرة مهارة حائط الصد ثم يهبط ليعاود الركض الى الكرة الثانية ليلاصقها بالأسلوب نفسه ثم يعود للكرة الأولى لأداء العمل عينه وهكذا يكرر الأداء لمدة 15 ثانية.

-طريقة التسجيل : تعطي لكل لاعب ثلاث محاولات.

يسجل اللاعب عند ملاسته الكرة خلال الزمن المحدد.

لاحتسب المحاولة ضمن المحاولات اذا لم يمس الكرة بكلا يديه.

2-4-3 التجربة الرئيسية:

تم اعداد تمارين خاصة في التوازن على وسيلة مساعدة أعدت من قبل الباحث والتي تناسبت مع طبيعة اللعبة ، وكما في الملحق (1) صورة مع قياسات الأداة الخاصة بالتوازن والتي تتناسب مع طبيعة اللعبة والبدء بالتجربة الميدانية الرئيسة حيث قام الباحث بأجراء التجربة على المجموعة التجريبية ، ومن خلال الأطلاع على المصادر العلمية والمختصة في مجال علم التدريب الرياضي في وضع وتنظيم التمارين داخل الوحدة التدريبية والتي تقع خارج الدرس، حيث أستغرق مدة تنفيذ المنهج (12) أسبوع بواقع (2) وحدات أسبوعياً وبمعدل (24) وحدة تدريبية تم تطبيقها في المدة من 2025/12/14.

حيث تناول الباحث بعض التمارين الخاصة على وفق الوسيلة المساعدة المستخدمة ، فضلاً عن استخدام محتويات المنهج التي تتصف بالتكرارات بما يتناسب مع افراد العينة بما يتناسب مع أفراد العينة ، كما في نموذج للوحدة التدريبية.





4-4- الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية البدنية والمهارية بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية بشكل مشابه للاختبارات القبلية بالشروط والضوابط المتبعة نفسها وتسلسل الاختبارات وإجراءات البحث وفريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحث في الساعة 2 ظهراً من يوم الأحد وعلى ملعب كرة الطائرة الجامعة المستنصرية بتاريخ 2026/3/15.

5-2 الوسائل الإحصائية (spss) (v: 2006):

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (spss) لأجراء الوسائل الإحصائية في معالجة نتائج البحث.

3- عرض ومناقشة نتائج البحث

1-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية .

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة المحسوبة للاختبارات (القبلية والبعدية) للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س		
- التوازن الحركي (درجة)	2,01	62,14	0,76	68,95	2,36	معنوي
- مهارة الأرسال (نقطة)	1,21	18	0,02	22	2,23	معنوي
- دقة مهارة حائط الصد	0,62	8,79	0,98	12,34	2,09	معنوي

دال تحت مستوى 0,05 ودرجة حرية ن-1.

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (2) ظهرت نتائج الاختبارات (القبلية والبعدية) لأفراد المجموعة التجريبية في اختبارات (التوازن الحركي) (ومهارة ال) (ومهارة حائط الصد) والتي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا التطور يعود الى فاعلية التمرينات على وفق الوسيلة المساعدة المستخدمة والتي تحتوي على التوازن العضلي وبشكل حركي للأداء في تطوير جميع متغيرات البحث ، إذ كان لها الأثر الفعال في تحسين مستوى أفراد العينة وترقية مستواهم ، وكما يعزو الباحث أن التمرينات المستخدمة ضمن المنهج كانت لها القدرة على الاحتفاظ بالأداء الحركي ضمن متطلبات ثبات الحركة وتوازنها المصاحب للحركة، فضلاً عن رفع شدة الحمل التدريبي للفترة التدريبية ومن خلال أيضاً التدرج في صعوبة التمرينات على الوسيلة المستخدمة وتنوعها برجل واحدة أو بكلا الرجلين مع التوافق بحركة الذراعين والجذع ، إذ اعتمد الباحث تغيير حجم الحمل وشدته من خلال رفع أو خفض متطلبات الحمل ودرجة صعوبته من خلال التنسيق بين الزمن





الراحة وبين تمرين وآخر بين المجاميع المناسبة للجهد البدني المبذول وقد عملت هذه التمرينات على تطوير صفة التوازن الحركي .

كما يؤكد (بسطويسي أحمد) (vi: 1999 ، 159) أن التوازن يعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ، ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند أوضاع معينة.

أما بالنسبة الى مناقشة مهارة الأرسال حيث يعزو الباحث إلى الفرق المعنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى أثر فاعلية التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحث على وفق الوسيلة المساعدة المستخدمة والتي من خلالها تم مراعاة حمل التدريب للتمرينات والتي ساعدة على تطوير دقة مهارة الأرسال ولأن اللاعب المتوازن يبقى قريباً من الوضع المثالي حتى مع سرعان الأرسال العالية.

حيث عندما يكون التوازن الديناميكي ضعيفاً يضطر اللاعب الى عمل خطوات واسعة أو حركة متأخرة هذا ما يضع جسمه في وضع غير متوازن عند الاتصال بالكرة ، لذلك أعتمد الباحث الى تصميم التمرينات الخاصة على وفق الوسيلة المساعدة والتي تساهم في تحسين قدرة التوازن ، حيث ساعدة أفراد العينة من البقاء قريباً من الوضع المثالي عند الكرة ، وهذا ما أكدته (حنفي محمود) (vii: 1998 ، 152) بأنه استخدام الوسائل المساعدة عند التدريب للمهارات له فائدة في تحسين دقة الأداء .

اما بالنسبة الى مناقشة مهارة حائط الصد يعزو الباحث الى الفرق المعنوي الى فاعلية التمرينات الخاصة المستخدمة من قبل الباحث فضلاً عن المميزات المتنوعة والخاصة لحمل التدريب والمعدة من قبل الباحث كون العينة التجريبية (طلبة) ان الاداة المساعدة ساعدت وحفزت العينة على أداء التمرينات بصورة جيدة كما عملت على تطوير مهارة حائط الصد لما له أهمية بالغة في دقة الأداء المهاري اثناء اللعب او المنافسة. وهذا ما أكدته (حنفي محمود)(مصدر من بحث السلام) بأنه استخدام الأدوات في التدريب للمهارات له فائدة في دقة الأداء فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب ان يجعل الكرة في وضع الذي يريده باستمرار مما يجعل اللاعب يستطيع ان يكرر التمرين بأوضاع الكرة نفسها وبالطريقة نفسها المطلوب تدريبها, حيث يجيد أداء المهارة بدقة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان في حدود الدراسة ، وكذلك من خلال الاجراءات الميدانية والأحصائية التي أعتمد عليها الباحثان توصلوا الى الاستنتاجات الآتية:

1. أن استخدام التمرينات على وفق الوسيلة المساعدة المعدة (جهاز التوازن) وفق الأسلوب العلمي الصحيح ساعدت المجموعة التجريبية في الوصول الى الهدف المنشود من خلال تطوير قدرة التوازن.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





2. أدت التمرينات على وفق الوسيلة المساعدة في تطوير دقة مهارة الأرسال من خلال الأداء المنظم والمثالي من خلال الترابط بين التوازن الحركي ودقة مهارة الأرسال.
3. أدت التمرينات على وفق الوسيلة المساعدة في تطوير دقة مهارة (حائط الصد) من خلال الأداء المنظم والمثالي من خلال الترابط بين التوازن الحركي والمهارة.
4. ملائمة مفردات المنهج المعد من قبل الباحث لأفراد العينة (طلاب المرحلة الثانية) في درس الكرة الطائرة.

4-2 التوصيات:

- وفقاً للنتائج والاستنتاجات يوصى الباحث بمايلي:
1. العمل على استخدام الوسائل المساعدة وتطبيقها لما لها أهمية في تطوير قدرة التوازن الحركي.
 2. ضرورة تطبيق التمرينات على الوسيلة المساعدة مع ربطها بالأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة.
 3. تأكد التمرينات المستخدمة عند وضع المناهج التدريبية ، ذلك لما تفرضه هذه التمرينات من تأثيرات على متغيرات الدراسة وأنسجامها مع مهارات كرة الطائرة.
 4. أجراء دراسات وبحوث على ألعاب أخرى ولكل الجنسين ضمن متغيرات أخرى.

ملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية

ت	نوع التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1.	الاستناد برجل اليمنى على وسيلة التوازن المساعدة وأداء مهارة الكرة من الاسفل.	10 ثا	5	30 ثا	2 مجموعة	60 ثا
2.	الاستناد على وسيلة التوازن المساعدة برجل اليسار وأداء مهارة الكرة من الاسفل.	10 ثا	5	30 ثا		
3.	الوقوف بكلتا القدمين على وسيلة التوازن المساعدة وأداء مهارة الكرة من الاسفل بعد رميها من قبل المدرب من فوق الشبكة.	12 ثا	5	30 ثا		



4.	من الوقوف ثم الانثناء برجل واحدة على وسيلة التوازن المساعدة بالحركة أثناء عملية أداء مهارة الكرة بعد رمي الكرة من قبل المدرب من فوق الشبكة.	12 ثا	5	30 ثا	
5.	الوقوف بكلتا القدمين على وسيلة التوازن المساعدة وأداء مهارة الكرة من الاعلى.	12 ثا	5	30 ثا	
6.	الوقوف على الأداة المساعدة تبعد عن الشبكة (30سم) مع رفع الذراعين عاليا (وضع البلوك)	15	5		
7.	الوقوف على الأداة المساعدة تبعد عن الشبكة (30سم) مع رفع الذراعين عاليا اخذ (وضع البلوك) ومس الكرة بعد وضع المدرب الكرة فوق الحافة العليا من الشبكة	20	12	30	
8.	الوقوف على الأداة المساعدة تبعد عن الشبكة (30سم) مع رفع الذراعين عاليا (وضع البلوك) ودفع الكرة الى الأسفل بعد رمي الكرة من قبل المدرب	20	12	30	
9.	الوقوف على الأداة المساعدة تبعد عن الشبكة (30سم) مع رفع الذراعين عاليا وصد الكرة بعد ضرب الكرة من قبل المدرب من مركز (4)	20	10	30	

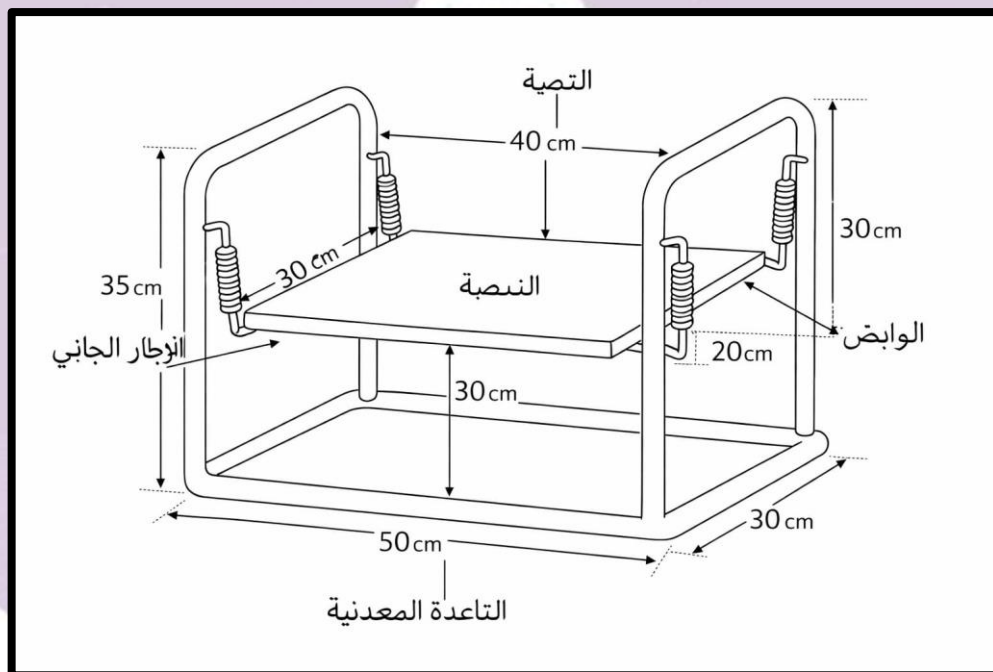
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





ملحق (2)

يوضح شكل الجهاز مع القياسات



P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853



العدد الثاني - المجلد الثامن والعشرون
تاريخ النشر 30 حزيران 2026

المصادر

1. خير الدين علي عويس؛ دليل البحث العلمي: القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999.
2. وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب ، 1988.
3. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ اختيارات الأداء الحركي ، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994
4. ريسان خريبط مجيد ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج1، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1989.
5. خالد العامري ؛ ترجمة: التحليل الأحصائي باستخدام برنامج (spss) ، القاهرة، دار الفاروق ، 2006: Wasiat Journal of Sports Science
6. بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
7. حنفي محمود المختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

