



أثر تمرينات بأوزان خفيفة لتطوير مهارتي استقبال الأرسال و الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة
للاعب الحر (الليبرو)
إعداد

م. د غيث محمد كريم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق – جامعة الكوفة - النجف الأشرف

ghaithm.karim@uokufa.edu.iq

الملخص:

تُعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة أثناء المباريات فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة عند ممارستها، وهي تحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال. وأصبحت التمرينات بأوزان خفيفة من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وفي هذا السياق ظهرت الحاجة الملحة إلى استعمال واتباع تمارين نوعية جديدة وطرائق مختلفة لرفع من مستويات القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين وخصوصاً (اللاعب الحر)، حيث إن التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدورات الأولمبية والبطولات القارية والعالمية بالكرة الطائرة أدى إلى ظهور الجديد في علم التدريب الرياضي. اشتملت عينة البحث على لاعبين (الليبرو) فقط تم اختيارهما بطريقة عمدية مثل لاعبي نادي الكوفة بالكرة الطائرة لموسم 2022/2021 واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبعدية وتم استخدام اختبارات الدقة للمهارتين واستخراج المعالجات الإحصائية وتوصل إلى النتائج ومن خلالها استنتج الباحث أن للتمرينات بأوزان خفيفة تأثير إيجابي في

تطوير دقة المهارتين قيد الدراسة وعلى ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث اعتماد التمرينات بأوزان خفيفة كمعطيات أساسية عند تدريب لاعبي الكرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية : الكرة الطائرة، اللاعب الحر مهارة استقبال الأرسال . مهارة الدفاع عن الملعب

Abstract;

The game of volleyball is one of the sports that occupies a good position as it is an exciting game during matches. This game has become characterized by dynamism that results in a high level of excitement when playing it, and it contains defensive and offensive skills that players must learn and master to a high degree. And exercises with light weights have become one of the necessary requirements that must be met by the volleyball player so that they can progress in training and reach high sports levels. In this context, there was an urgent need to use and follow new qualitative exercises and different methods to raise the levels of physical, motor and skill capabilities of the players, especially (the free player), as the sports progress that we are observing these days at the global level is amazing, especially in the Olympic tournaments and the continental and world championships in football. The plane gave rise to a new science of athletic training. The research sample included two players (libero) only, who were deliberately chosen to represent the players of the Kufa club in volleyball for the 2021/2022 season. The researcher used the experimental approach in the manner of one group with pre and post tests. Accuracy tests were used for the two skills and statistical treatments were extracted and the results were reached, and through them the researcher concluded that The exercises with light weights have a positive effect in developing the accuracy of the two skills under study. In the light of the conclusions, the researcher recommends the adoption of exercises with light weights as basic data when training volleyball players.

Volleyball, the free player, the skill of receiving the transmitter. Defending skill.

1 - المقدمة :

أن التقدم الكبير الحاصل في جميع مظاهر الحياة المختلفة وبخاصة المجال الرياضي ، لذا أصبح على عاتق الهيئات الرياضية عبء كبير لكي تواكب هذا التغيير في مجمل مفصل العملية التدريبية وتطورها ، وتعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتل مكانة جيدة كونها لعبة مشوقة أثناء المباريات فقد أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة عند ممارستها، وهي تحتوي على مهارات دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل عال. وأن التدريب في هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال اتباع الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ولكنها تختلف من لعبة إلى أخرى وفقا لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة. وأصبحت التمرينات بأوزان خفيفة من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب الكرة الطائرة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية. وفي هذا السياق ظهرت الحاجة الملحة إلى استعمال واتباع تمارين نوعية جديدة وطرائق مختلفة لرفع من مستويات القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين وخصوصا (اللاعب الحر) ، حيث أن التقدم الرياضي الذي نلاحظه في هذه الأيام على الصعيد العالمي بشكل مذهل وخاصة في الدوريات الأولمبية والبطولات القارية والعالمية بالكرة الطائرة أدى إلى ظهور الجديد في علم التدريب الرياضي. لذا فإن التدريب الحديث يركز على حركه اللاعب والتي تتصف بالتغير السريع و أداء شدة عالية طوال المباراة وخصوصا اللاعب الحر (الليبرو) لذا فإن "الأعداد البدنية يجب أن يكون على حساب صفه النشاط الحركي للاعبين" (1) لذلك يجب اختيار التمارين الخاصة الملائمة للأعداد البدنية بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة.

وتعد التمرينات بأوزان خفيفة ذات أهميه كبيرة بالنسبة لأداء البدني في العديد من الأنشطة الرياضية خصوصا الكره الطائرة لها تأثير مباشر على الأداء المهارى فهي تلعب دورا بارزا في عمليه التحقق ونجاح طريقه اللعب وبدرجه عالية. لذلك فإن هناك وسائل عديدة في التدريب كتدريبات الأجهزة والأدوات والأثقال والحبال المطاطية وغيرها من الوسائل .

لهذا ارتأى الباحث استخدام أسلوب التدريب بالأوزان الخفيفة لتطوير مهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر بالكرة الطائرة للارتقاء بالإنجاز الرياضي للفرق والوصول إلى افضل مستويات . أما مشكلة البحث تكمن من خلال خبرة الباحث وممارسته إلى لعبة الكرة الطائرة كونه لاعب سابق ومدرب حالي لاحظ أن هناك ضعف وبطء بالتحرك لدى اللاعب الحر (الليبرو) لدى ارتأى الباحث أعداد تمرينات بأوزان خفيفة الغرض منها تطوير مهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر كونهن اختصاصه الأول في المباراة وتعد هذه المهارات مفتاح الفوز والتقدم للفريق حيث كلما كان استقبال الأرسال بصورة صحيحة وبالمكان المناسب سهل عملية الإعداد وبالتالي أصبح من الصعوبة عمل حائط صد من قبل الفريق المنافس وبالتالي تحقيق النقطة وهذا ما يسعى إليه المدرب والفريق .

2 - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبين (اللييرو) فقط تم اختيارهما بطريقة عمدية مثلوا لاعبي نادي الكوفة بالكرة الطائرة لموسم 2021/2022، (كالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه الإجراءات التي يستخدمها سوف تحدث طبيعة الوقت العينة التي سيختارها (2).

2 - 3 الوسائل والأدوات المستعملة في البحث

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- الدراسات والبحوث
- الاختبارات والقياس
- استمارة استبيان لتحديد الاختبارات

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة

- ملعب الكرة طائرة
- كرات الطائرة
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام) .
- شريط لاصق ملون عدد(4)
- صافرة
- *جهاز لا بتوب

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد الاختبارات لمهاتري استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب

م. د غيث محمد كريم

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة، بالإضافة للمقابلات الشخصية لبعض الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة الذي تم الإشارة اليهم سابقا ، تم تحديد الاختبارات لقياس متغيرات البحث ، والتي يمكن أن تقيس وتعبّر في قياسها لمتغيرات البحث .

1- اختبار تقييم الدقة لمهارة استقبال الأرسال بالكرة الطائرة: (3)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة استقبال الأرسال من الأسفل.

- الأدوات المستخدمة:

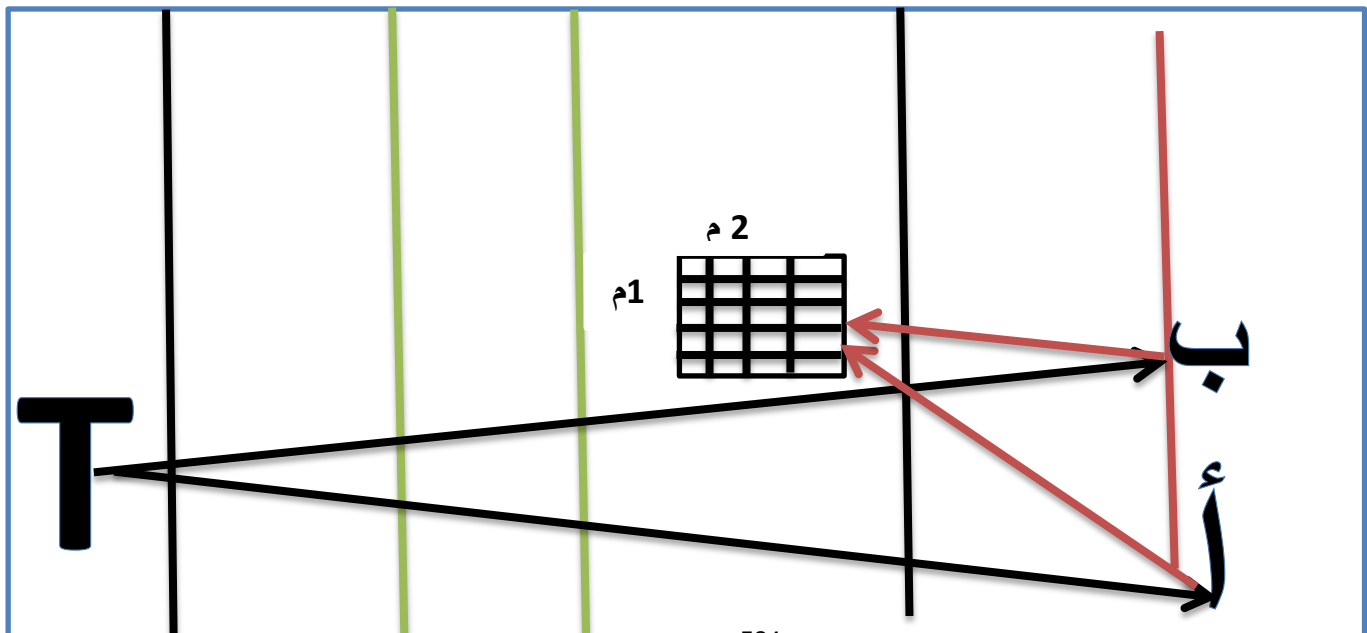
ملعب كرة طائرة قانوني، الملعب يخطط كما موضح بالشكل، كرات طائرة، صندوق كرات، منضدة قياس (1 × 2).

- طريقة الأداء: يقف الطالب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرة من المدرب الذي يقف في الملعب الآخر، ثم يكرر نفس الأداء ولكن من المنطقة (ب)، يؤدي اللاعب خمس محاولات من كل منطقة، يجب أن يواجه الطالب الكرة إلى مركز (2) في اتجاه المنضدة التي يقف عليها لاعب (كهدف)

- الشروط: يجب أن يلتزم اللاعب بالاستقبال من المنطقة المحددة له، وتوجيه الكرة نحو الهدف.

- التسجيل:

3 نقاط	* الكرة الصحيحة التي توجه إلى الهدف (المنضدة)
2 نقطة	* الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف (المنضدة)
1 نقطة	* الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم
صفر	* الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وخارج منطقة الهجوم



الكل (1)

يوضح تقويم الدقة لمهارة استقبال الأرسال

2- اختبار تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية (4).

- الهدف من الاختبار :- قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .
- الأدوات المستخدمة :- ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (2) أدناه :
- مواصفات الأداء :- يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .
- شروط الأداء :- يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1 ، 6 ، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة . أما في حالة خروج الكرة المدافعة إلى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .

- التسجيل :- يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة

*	*	1		
P	1	3		
*	2	2		

*	*	1		
*	1	3		
P	2	2		

P	*	1		
*	1	3		
*	2	2		

الشكل (2)

يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب

2-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية المستخدمة :

"تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (5)

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في يوم الاثنين الموافق (2021/11/14) على قاعة نادي الكوفة الرياضي الساعة الرابعة عصراً .

• وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية للاختبارات ما يأتي :-

- 1- التأكد من صلاحية الملعب والأدوات المستخدمة وملائمتها للاختبارات .
 - 2- التأكد من ملائمة مكونات الأحمال التدريبية لأفراد مجتمع البحث .
 - 3- تهيئة فريق العمل المساعد ، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجههم .
 - 4- معرفة مدى استعداد العينة لأداء الاختبارات ، وكذلك الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .
 - 5- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمرينات .
- وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت وكما يأتي:-

- 1- وضوح الاختبارات وتعليماتها .
- 2- تمتع فريق العمل المساعد بإمكانية ودقة عالية في أثناء إجراءات تنفيذ الاختبارات .
- 3- ملائمة التمرينات لأفراد عينة البحث .

2-6 التجربة الرئيسية

2-6-1 الاختبارات القبلية

قام الباحث في إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث 2021/12/13 في قاعة نادي الكوفة الرياضي. اختبار الدقة لمهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، تمت اختبارات الدقة وتسجيل نتائجها بشكل مباشر من خلال استمارة التقييم المعدة لذلك مسبقاً .

2 - 6 - 2 تطبيق التمرينات النوعية بأوزان خفيفة :

قام الباحث بإعداد وتنظيم التمرينات النوعية بأوزان خفيفة اعتماداً على الخبرة الشخصية، فضلاً عن الاستفادة من آراء بعض المختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي والكرة الطائرة والمشار إليهم سابقاً ، وبدأ بتطبيق المنهج على عينة البحث بتاريخ (2021/12/14) ولغاية (2022/2/15) ، مراعي فيها (الشدة ،

م. د غيث محمد كريم

التكرارات ، فترات الراحة المناسبة) إذ كانت التمارين مبنية على أساس علمي، وكذلك القابلية البدنية والمهارية لمجتمع البحث والأدوات المستخدمة وطريقة التدريب ، ليكون قادراً على تطوير المهارات قيد البحث بالكرة الطائرة لتحقيق أغراض وأهداف العملية التدريبية .

• وجاءت تفاصيل التمرينات النوعية بأوزان خفيفة في المنهج التدريبي كالآتي :-

- 1- عدد الوحدات التدريبية الكلية تضمنت التمرينات النوعية بأوزان خفيفة (24) وحدة .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنت التمرينات النوعية بأوزان خفيفة (3) وحدة ولمدة (8) أسابيع.
- 3- زمن التمرينات النوعية في الوحدة التدريبية الواحدة (45-50) دقيقة (القسم الرئيسي فقط).
- 4- أعتمد الباحث طريقة التدريب الفكري (مرتفع الشدة) وطريقة التدريب التكراري في كافة الوحدات التدريبية .
- 5- أيام التدريب خلال الأسبوع هي (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) .
- 6- هدف التمرينات النوعية بأوزان خفيفة تطوير مهارات الكرة الطائرة قيد الدراسة .

2-6-3 الاختبارات البعدية

أجرى الباحث وبمساعدة كادر العمل المساعد الاختبارات البعدية لمجتمع البحث بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات النوعية، وكان ذلك يوم والجمعة الموافق (2022/2/16) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية ، إذ راع الباحث نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات .

2 - 7 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها و مناقشتها عبر اختبار ولكوكسن لعينة البحث ولإيجاد معنوية الفروق بينها عبر الاختبارات اللامعلمية .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (1)

عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب لعينة البحث وتحليلها .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	و(+)	و(-)	ن	صفر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	الدلالة
1	دقة مهارة استقبال الأرسال	صفر	21	2	صفر	1	معنوي
2	دقة مهارة الدفاع عن الملعب	صفر	21	2	صفر	1	معنوية

يتبين من الجدول (1) أن القيمة ل (و) المحسوبة هي صفر لاختبار دقة مهارة استقبال الأرسال والكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 هي (1) وبما أن قيمة (و) المحسوبة صفر من قيمة (و) الجدولية سايدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

يتبين من الجدول (1) أن القيمة ل (و) المحسوبة هي صفر لاختبار دقة الدفاع عن الملعب والكشف عن قيمة (و) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 هي (1) وبما أن قيمة (و) المحسوبة صفر من قيمة (و) الجدولية سايدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 مناقشة النتائج :

يلاحظ من الجدول أن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات الخاصة بأوزان خفيفة والتي كأن لها تأثير مباشر على العضلات العاملة وبالتالي انعكس ذلك على مهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب للاعب الحر ففي الاستقبال يحتاج اللاعب الحر إلى التحرك السريع على الجانبين والأمام لاستقبال الكرات المرسلة في الفريق المنافس والتي غالباً أما تكون سريعة ومؤثره في أرسال الفلوتر وأرسال الساحق فضلاً عن أرسال (التنس) أما في مهارة الدفاع عن الملعب فنجد أن الأوزان الخفيفة المستخدمة في التمرينات أثرت بشكل واضح على تحركات اللاعب الحر وخصوصاً في أنقاد

م. د غيث محمد كريم

الكرات الساقطة خلف حائط الصد والتعدي للكرات الساحقة السريعة الفريق المنافس فضلاً عن التحرك السريع إلى الجوانب وخارج الملعب للحاق بالكره البعيدة والتي تمس لاعبي حائط الصد و تغير اتجاهها إلى الجوانب، ويتفق مع ذلك (محمد الزاملي) إذ يرى " أن أداء المهارات الأساسية بوجود المنافس يؤدي إلى أن يكون تنفيذها مشابها للمنافسة ويكون أداؤها أوتوماتيكياً وبذلك يتفرغ الجهاز العصبي للتركيز على مشيرات أخرى (6) كما أن حالة التشويق والأثارة والتدريب المنتظم من العوامل الأساسية التي تمكن العينة من الامتياز والتفوق وارتفاع مستوى أنجازهم المهارى وذلك يؤدي إلى تنفيذ الواجب الحركي بدقة وكفاءة عاليتين ، فضلاً عن ذلك أن غالبية التمرينات كانت تراعي جانب المباغنة وتعدد الاتجاهات فضلاً عن الدقة في توجيه الكرات إذ راعت التمرينات المعدة في الدراسة الحالية التمرينات التي تحتوي على جانب الدقة من خلال الوسائل التدريبية بما تخدم الاستجابة الحركية المتعلقة بالأداء المهارى والدقة ولكون لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تمتاز بسرعة الأداء والتغير المفاجئ في مركبات اللعب لذا يتطلب سرعة الأداء في مواقف اللعب المختلفة والتعامل مع هذه المواقف بدرجة استجابة إيجابية تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، من خلال الأداء الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف الحركي وتحقيق الأهداف المنشودة ، وهذا ما عمل عليه الباحث عند إعدادة وتنفيذه التمرينات الخاصة المهارية كما أن تطبيق التمرينات النوعية وفرت تفاعلاً كبيراً واندماجاً وخلقت أجواء تنافسية بين اللاعبين مما ساعد على زيادة دافعهم وتطور مستوى الأداء، " أن أداء تمرينات باستخدام أدوات تزيد من صعوبة الأداء ولذلك بهدف رفع كفاءه اللاعب" (7)

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث :

- 1- للتمرينات بأوزان خفيفة تأثير إيجابي في تطوير مهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعب الحر (الليبرو) .
- 2- أن تنظيم التمرينات والوحدات التدريبية اسهم في فعالية تنفيذ المفردات من قبل اللاعبين كأن له الأثر في تطوير مهارتي استقبال الأرسال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للاعب الحر (الليبرو) .

4-2 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي توصل لها الباحث التي أثبتت فعالية استعمال التمرينات بأوزان خفيفة يوصي الباحث

بعدة توصيات هي: -

1. اعتماد التمرينات بأوزان خفيفة كمعطيات أساسية عند تدريب لاعبي الكرة الطائرة.

2. ضرورة تقنين حمل التدريب للتمرنات بأوزان خفيفة بما يناسب نوعية الممارسين من حيث الجنس والعمر البيولوجي والتدريبي، لما له من مردود إيجابي عالٍ على الجسم أثناء الأداء.
3. ضرورة إدخال التمرينات بأوزان خفيفة البرنامج التدريبي لباقي الألعاب الرياضية.
4. إجراء دراسات مشابهة على مهارات هجومية بالكرة الطائرة وفعاليات فردية وجماعية أخرى، وعلى فئات عمرية مختلفة.

ملحق (1)

نموذج الوحدة التدريبية لتطوير دقة الضرب الساحق

الوحدة التدريبية : اليوم والتاريخ :

شدة الوحدة التدريبية 92% زمن التمرينات (46.77) دقيقة

ت	رقم التمرين	الشدة %	زمن أداء التمرين	التكرار	المجموع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجموع	بين التمارين
1-	يقف ثلاث لاعبين لأداء الأرسال من داخل منطقة الأرسال باتجاه اللاعبين الثلاثة الذي يتخذ قبل أداء الأرسال (5) تمرين بطن ومن ثم يستقبل الكرة من الأسفل يستقبل الكرة من الأسفل مع توجيهها إلى المنطقة الأمامية ووضع الكرة في داخل المربع الموجود في المراكز (2، 3، 4).	92	11,5	4	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية
2-	يقوم المدرب الواقف في مركز (6) برمي الكرة للاعب القريب من الشبكة في مركز (2) الذي يقوم بمهمة إعداد الكرة للمهاجم في مركز (4) ليضربها في اتجاهات	92	10 ثانية	3	2	90 ثانية	120 ثانية	180 ثانية

							مختلفة في المراكز (1، 5، 6) الذي يقوموا بالدفاع عن الملعب وكل لاعب مزود بالثقالات في الارجل	
180 ثانية	120 ثانية	90 ثانية	2	3	12 ثانية	92	يقف المدرب في مركز (6) بينما يقف اللاعبون في مراكز (2، 3، 4) بالقرب من الشبكة. يبدأ المدرب في رمي الكرة منخفضة إلى اللاعب (المعد) الذي يقوم بلمس الخط الهجومي وبعد ذلك يقوم بإعداد الكرة إلى اللاعب في مراكز (4) الذي عليه القيام بأداء الضرب الهجومي وإسقاط الكرة على الفريق الآخر مع وجود الحائط الصد الثنائي مع تغطية اللاعبين في المراكز (1، 6، 5) على شكل قوس وكل لاعب مزود بثقالات في الأرجل .	-3
-	-	90 ثانية	1	5	12,5 ثانية	92	يقوم المدرب برمي الكرة داخل المنطقة الخلفية باتجاه اللاعب مركز (5) الذي يقوم بعملية الاستقبال الكرة من الأسفل مع توجيهها إلى اللاعب (المعد) الذي يقوم بإعداد الكرة إلى اللاعب المنطقة الخلفية الموجود في مركز (1) لأداء ضرب هجومي بوجود حائط الصد ثلاثي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.	-4

ملحق (2)

بعض التمرينات المستخدمة في البحث

التمرين (1):

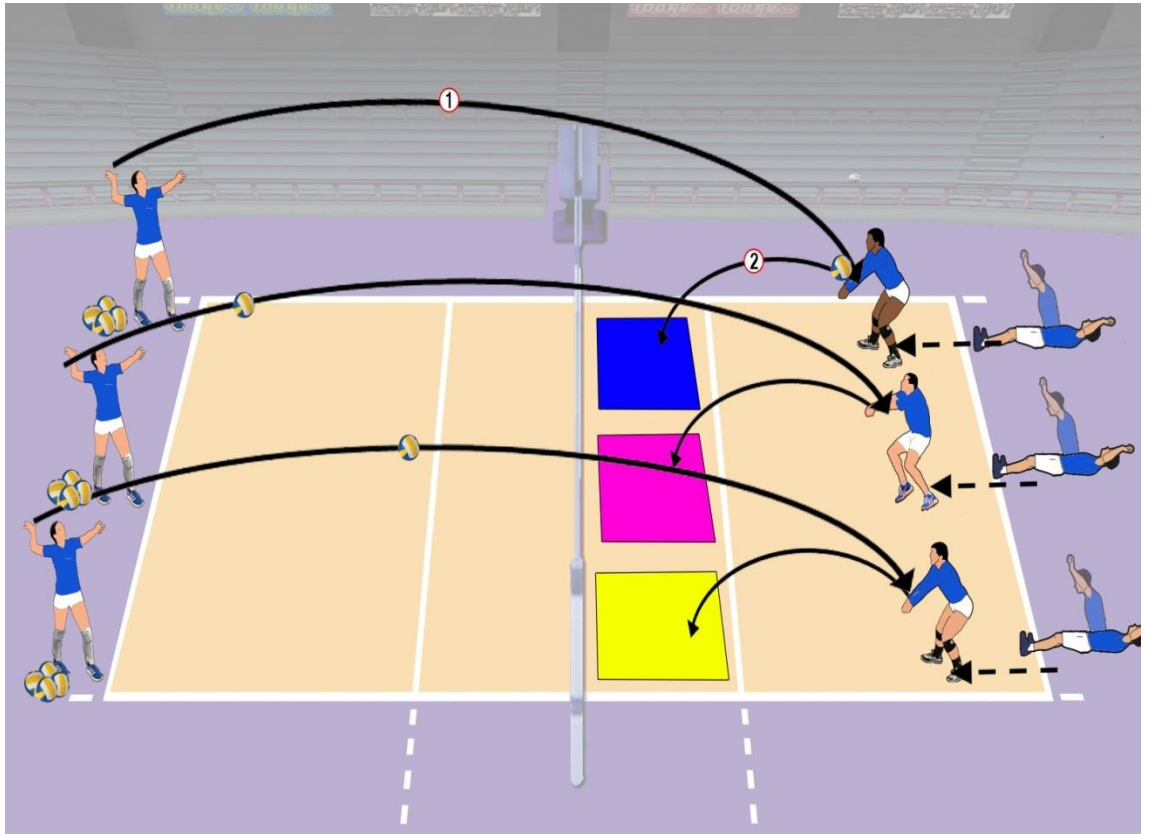
الغرض: استقبال إرسال.

عدد اللاعبين: 3 لاعبين يقابلها 3 لاعبين.

الاحتياجات: 6 كرات.

وصف الأداء:

يقف ثلاث لاعبين لأداء الأرسال من داخل منطقة الأرسال باتجاه اللاعبين الثلاثة الذي يتخذ قبل أداء الأرسال (5) تمرين بطن ومن ثم يستقبل الكرة من الأسفل يستقبل الكرة من الأسفل مع توجيهها إلى المنطقة الأمامية ووضع الكرة في داخل المربع الموجود في المراكز (2، 3، 4).



التمرين (2):

الغرض: إعداد، ضرب هجومي، دفاع عن الملعب.

عدد اللاعبين: 5 لاعبين، مدرب.

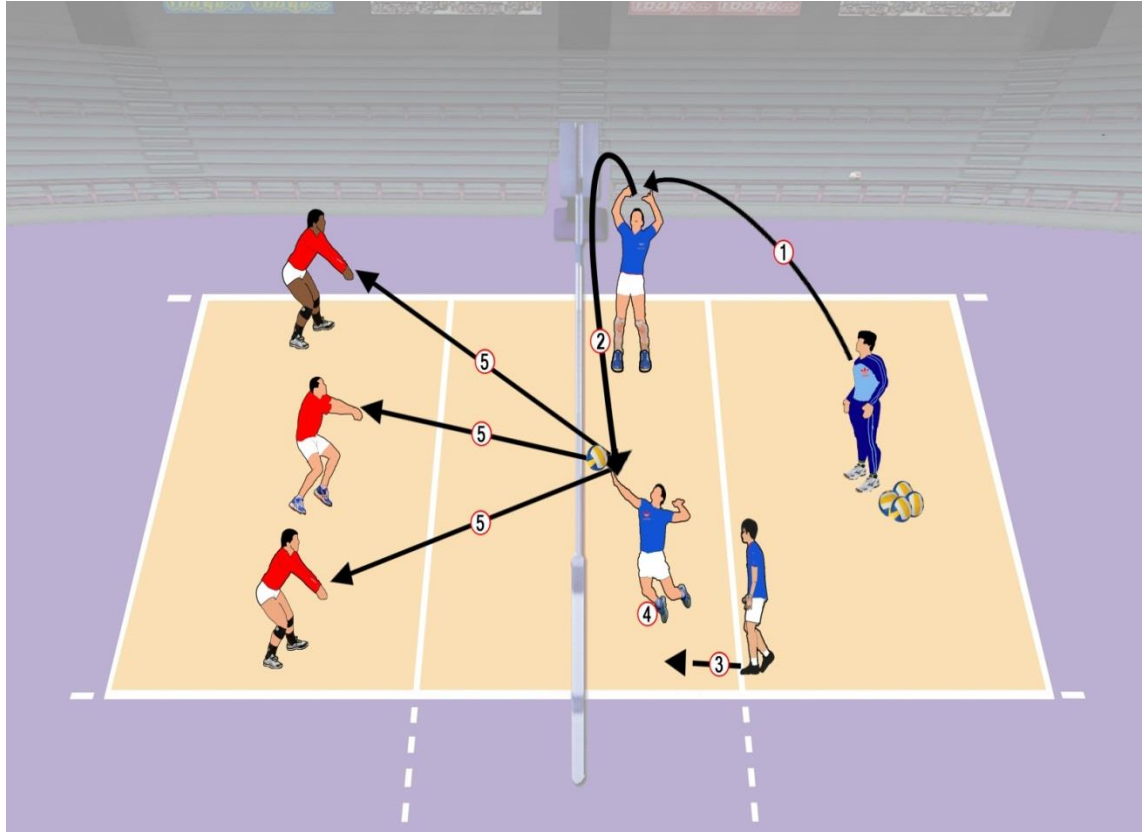
الاحتياجات: 5 كرات.

وصف الأداء:

يقوم المدرب الواقف في مركز (6) برمي الكرة للاعب القريب من الشبكة في مركز (2) الذي يقوم بمهمة إعداد الكرة للمهاجم في مركز (4) ليضربها في اتجاهات مختلفة في المراكز (1، 5، 6) الذي يقوموا بالدفاع عن الملعب وكل لاعب مزود بالثقالات في الأرجل .

- يفيد هذا التمرين تنمية وإتقان الدفاع عن الملعب ضد الضارب المواجه مما يزيد من عدم الخوف ومواجه الضارب

- يفيد هذا التمرين في تنمية وإتقان مهارة الضرب في الاتجاهات المختلفة ويعمل مع تنمية سرعة التركيز لدى الضاربين المرتبطة بالتوجيه.



التمرين (3):

الغرض: الإعداد، الضرب، حائط الصد، الدفاع عن الملعب.

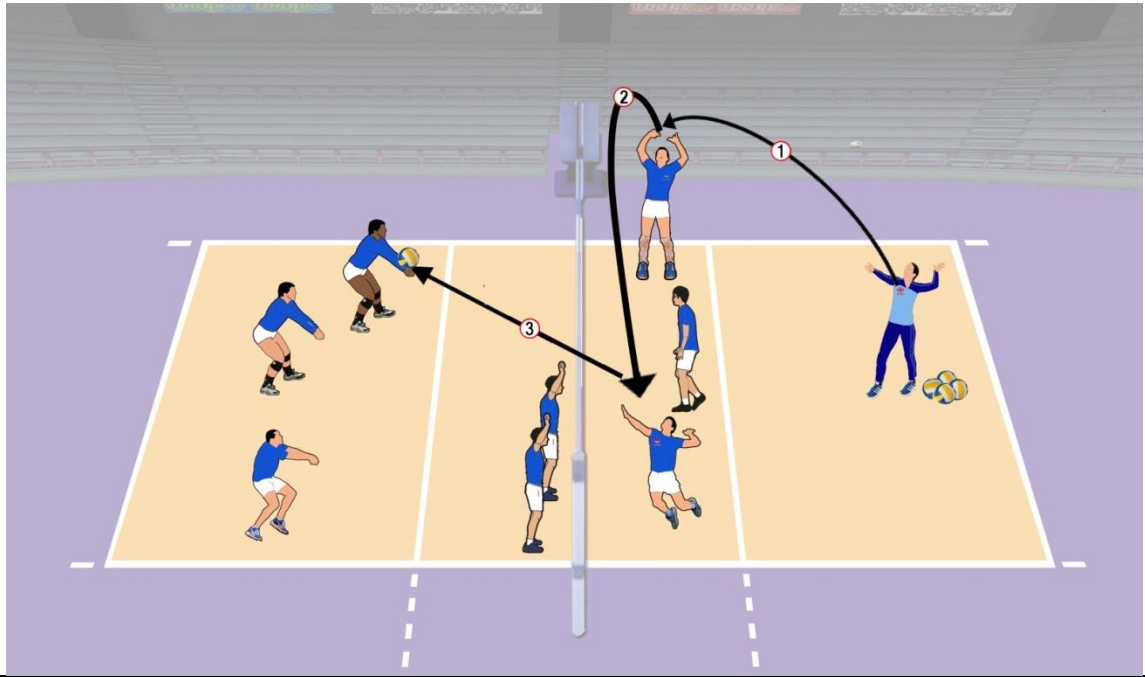
عدد اللاعبين: 3 لاعبين يقابلها، 5 لاعبين.

الاحتياجات: 10 كرات، مدرب.

وصف الأداء:

يقف المدرب في مركز (6) بينما يقف اللاعبون في مراكز (2، 3، 4) بالقرب من الشبكة. يبدأ المدرب في رمي الكرة منخفضة إلى اللاعب (المعد) الذي يقوم بلمس الخط الهجومي وبعد ذلك يقوم بإعداد الكرة إلى اللاعب في مراكز (4) الذي عليه القيام بأداء الضرب الهجومي وإسقاط الكرة على الفريق الآخر مع وجود الحائط الصد الثنائي مع تغطية اللاعبين في المراكز (1، 6، 5) على شكل قوس وكل لاعب مزود بتقالات في الأرجل .

- يجب أن يكون اللاعب في الهواء منتظر للكرة في هذا التمرين.
- يجب مراعاة الحفاظ على الحركة السريعة.
- يفيد هذا التمرين في تنمية سرعة رد الفعل للاعب المدافع .



التمرين (4):

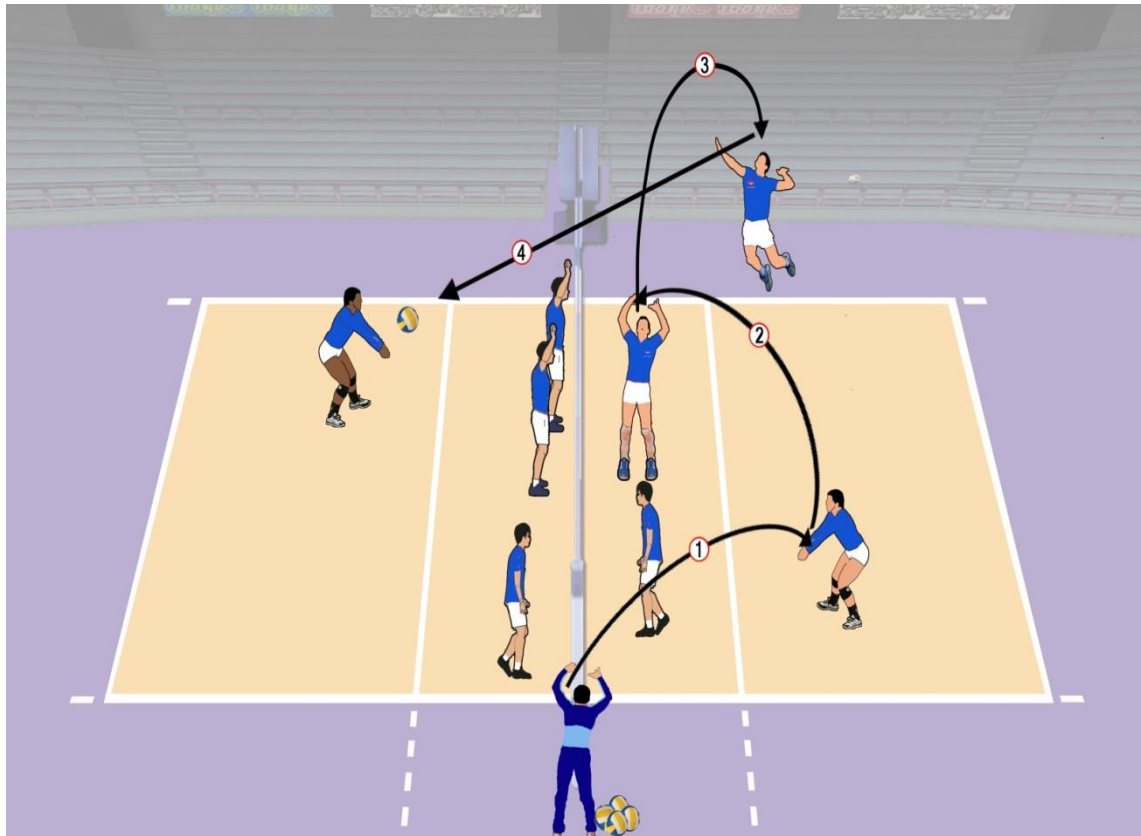
الغرض: استقبال، إعداد، ضرب هجومي، حائط الصد، دفاع عن الملعب.

عدد اللاعبين: 4 لاعبين، 4 لاعبين، مدرب.

الاحتياجات: كرتان.

وصف الأداء:

يقوم المدرب برمي الكرة داخل المنطقة الخلفية باتجاه اللاعب مركز (5) الذي يقوم بعملية الاستقبال الكرة من الأسفل مع توجيهها إلى اللاعب (المعد) الذي يقوم بإعداد الكرة إلى اللاعب المنطقة الخلفية الموجود في مركز (1) لأداء ضرب هجومي بوجود حائط الصد ثلاثي ويستمر اللعب حتى تسقط الكرة.



المصادر:

- 1- محمد علي الفط ، وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط1 (دار الفكر العربي ، القاهرة 1999)
- 2- محمد جاسم الياسري وآخرون ؛ المختصر في كتابة البحوث العلمية ؛ ط1: العراق النجف الأشرف ؛ دار الضياء للطباعة ؛ 2015.
- 3- أسماء الجزار ؛ الكرة الطائرة ؛ ط1؛ دار العلم والأيمان للنشر والتوزيع ؛ دسوق ؛ 2013.
- 4- احمد عيسى البوريني و صبحي احمد قبلان ؛ كرة الطائرة (مهارات - تدريبات - إصابات) ط1؛ عمان ؛ مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع؛ 2012 .
- 5- حيدر عبد الرزاق ؛ أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ؛ ط1؛ العراق -البصرة ؛ شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ؛ 2015.
- 6- محمد على حسين هاشم الزامل : علاقة بعض القدرات العقلية في بعض المتغيرات (النفس - جسمية) لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بـخماسي كرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 11، العدد 3 ، 2011.
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ؛ ط1 ؛ عمان الأردن ؛ مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ؛ 2001 .