

تأثير تمرينات بوسيلة تدريبية مصنعة لتطوير التصرف الحركي لدقة مهارة الإرسال بالكرة الطائرة
جلوس

ا.م.د علي سبهان صخي

ali.sabhan75@gmail.com

احمد حسيب زامل

Ahmedmoon164@gmail.com

الكلمات الافتتاحية :- التدريب الرياضي ، التصرف الحركي ، الكرة الطائرة
ملخص البحث

- ١- اشتمل البحث على مقدمة بسيطة حول لعبة كرة الطائرة من وضع الجلوس ومشكلة البحث وأهدافه
- ٢- تضمن الباب الثاني على الدراسات النظرية والمشابهة .
- ٣- تضمن هذا الباب عرضاً لنتائج المعالجة الإحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق ومدعم بالمصادر العلمية ومن خلال المناقشات تم التوصل إلى أهداف البحث والتحقق من فرضية البحث
- ٤- الخاتمة اشتملت على الاستنتاجات والتوصيات .

Effect of exercises With a training tool designed to develop the kinetic behavior of the accuracy of transmission skill Disabled volleyball

AsstnProf. Dr. Ali Subhan Sakhi

Ahmed Hassib Zamil

The Opening words : - Sports training, Motor behavior, volleyball

Research Summary

A search on the five-door broken down as follows

1. The research included a simple introduction to the volleyball game from sitting position, research problem and goals
2. The second section includes theoretical and similar studies
3. This section includes a presentation of the results of the statistical processing using a set of tables and then analyzed and discussed in a scientific and accurate method and the sources of scientific and through the discussions were reached the objectives of the research and verify the hypothesis of research
4. Conclusion Including conclusions and recommendations

١-١ المقدمة واهمية البحث

لقد شهدنا في الآونة الأخيرة الكثير من التطور في الإنجازات الرياضية المختلفة وهذا التطور والتقدم الحاصل جاء نتيجة الجهود المبذولة واستخدام الوسائل العلمية والتكنولوجيا الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية والتي تشعبت ودخلت في مفاصل الرياضة بصورة عامة ، وكذلك تفاعلت هذه الوسائل والتكنولوجيا بشكل كبير وإيجابي لنتائج البحوث والدراسات التي أجريت من قبل المختصين الذين ينشدون هذا التطور ، وبهذا اتجه اهتمام المختصين والعاملين في مختلف البلدان إلى الاهتمام والمساعدة باتجاه هذا الأمر من أجل تطوير اللعبة المعنية ورفع مستواها وجوانبها المختلفة بدنية كانت أم مهارية وخطية وتعليمية وغيرها . وان لعبة الكرة الطائرة - الجلوس واحدة من الألعاب التي تعتمد إتباع التخطيط العلمي الدقيق من أجل الارتقاء بمستوى وقابليات لاعبيها، حيث تتطلب لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس السرعة في الأداء، بالإضافة إلى ذلك تحتاج إلى دقة في أثناء التنفيذ، حيث أنها لعبة ذات حددين أي أنها تنمي تركيز اللاعب وتنمي قدراته البحثية في أن واحد ؛ ولذلك دخلت كرة الطائرة في المحافل الرياضية وبصورة جديّة حيث باتت من الألعاب التي تأخذ حيزاً كبيراً في الأولمبياد والمنافسات الرياضية حيث تعد لعبة الكرة الطائرة - جلوس واحدة من الألعاب الحساسة والمهمة و أنها تهتم

بشريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهم المعاقين و باتت هذه الإعاقة لا تشكل لهم عائق في حياتهم حيث أصبحت لهم نوادي معترف بها واتحادات وأصبحوا يشاركون في مختلف الأولمبياد الرياضية ولم تعد تشكل أعاقتهم مشكلة وذلك لان نظرة المجتمع قد تغيرت لهم و لم تثنيهم الإعاقة لا بل على العكس أنها زادتهم قوة وإصرارا . وتكمن أهمية البحث في أن تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة من وضع الجلوس لاسيما الضرب الساحق والإرسال وكذلك التصرف الحركي اثناها لها الدور المهم أثناء المباريات ، ويتطلب أدائها إلى الدقة العالية ، لذلك لا بد من العمل الجاد لغرض تطويرها بصورة جيدة وصحيحة باستعمال دقة التوجيه الصحيح للكرات، وهذا ما يسعى الباحث اليه

٢-١ مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة الطائرة من وضع جلوس من الألعاب الجماعية في رياضة الخواص والتي تتميز طبيعة المنافسة فيها وفي جميع مهارتها الفنية دفاعية كانت أم هجومية بضرورة قدرة اللاعب على التصرف الصحيح والدقيق في توجيه المهارات الفنية ومن خلال متابعة الباحث للعبة كرة الطائرة جلوس ولأهمية مهارتي الإرسال في حسم المباريات ولقلة استخدام الأجهزة الحديثة لتطوير هاتين المهارتين لذا ارتأى الباحث إلى تصنيع جهاز حائط الصد وإعداد تمارين من خلاله لتطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي الإرسال والوصول لهاتين المهارتين لا فضل مستوى ممكن .

٣-١ أهداف البحث

- ١- إعداد تمارين بجهاز حائط الصد المصنع لتطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي الإرسال بالكرة الطائرة جلوس .
- ٢- التعرف على تأثير التمارين باستخدام جهاز حائط الصد المصنع لتطوير التصرف الحركي لدقة لمهارتي الإرسال بالكرة الطائرة جلوس.

٤-١ فروض البحث

هناك تأثير إيجابي بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في التصرف الحركي لدقة مهارتي الإرسال بالكرة الطائرة جلوس .

٥-١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري:- لاعبي منتخب شباب العراق بالكرة الطائرة من وضع الجلوس للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩ .

٢- المجال الزمني:- المدة ١١/١٠/٢٠١٨ إلى غاية ١٢/١٢/٢٠١٩ .

٣- المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في نادي وسام المجد الرياضي للمعاقين.

- ١ - الباب الثاني يتكون من المضمون الأول الدراسات النظرية ويشمل كل من التدريب والوسائل والتصرف الحركي ومهارة الإرسال في الكرة الطائرة من الجلوس . أما المضمون الثاني يتكون الدراسات المشابهة الخاصة بالدراسة .
- ٢ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبيّة والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدية وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها ، فالمنهج التجريبي هو "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها ، وكذلك تفسيرها" (١٤٨:١)

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

المجتمع هو "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، وتعني به أيضا جميع الأفراد او الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (٣٠:٢).

والعينة هي "النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها" (٣٣:٢).

حيث تم تحديد المجتمع بالطريقة العمدية وتمثل المنتخب الوطني للشباب بكرة الطائرة جلوس في بغداد والبالغ عددهم (١٨) لاعب تم استبعاد ٢ من اللاعبين باعتبارهما لاعبان حران الباقي ١٦ لاعب ٤ لاعبين للتجربة الاستطلاعية الباقي ١٢ لاعب تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين (٦) تجريبية و(٦) ضابطة

وللأسباب التالية:

أ. توفر الساحة والأدوات والتجهيزات الرياضية.

ب. وجود كادر تدريبي متخصص .

ت. الفريق في مرحلة الإعداد الخاص .

أما فيما يخص عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً عن طريق القرعة من نفس أفراد المجتمع للمنتخب الوطني بالكرة الطائرة جلوس في بغداد لفئة الشباب والبالغ عددهم (١٢) من مجموع المجتمع الكلي (١٨) إذ تم استبعاد (٢) لاعبين الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية للاختبارات والتمارين الموضوعية وكذلك لاعتبارهم لاعبين اعداد ، إذ بلغت النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث (٦٦,٦٧%) وبعد ذلك قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية و ضابطة ، بطريقة عشوائية عن طريق القرعة عدد كل مجموعة (٦) لاعب.

٢-٣- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب كرة طائرة جلوس قانوني
- كرات طائرة قانونية نوع (molten) يابانية المنشأ عدد (٢٥) كرة .
- اقراص ليزرية (CD)
- صافرة نوع
- اشربة لاصقة ملونة للتحديد
- مقياس متري
- حاوية كرات صناعة محلية عدد (١).
- سلك سيار كهربائي ٢٥ متر (٣×٥،٥ ملم)
- جهاز حائط صد مصنع محليا

جهاز مصمم و مصنع ميكانيكي من قبل الباحث يستخدم لمساعدة المدرب في تعلم وتطوير المهارات الأساسية والفنية بالكرة الطائرة جلوس حيث يقوم بعملية حائط الصد والدفاع بأوضاع مختلفة بطريقة آلية ميكانيكية يمكن التحكم بها يحتوي على ثلاث عربات متحركة وبكل عربة زوج من الأذرع، تم تصنيعه من قبل الباحث بمواد متوفرة محليا وأصلية باقل كلفة وتدعم الظروف الاقتصادية التي يمر بها البلد في الوقت الحالي و بمواصفات متطورة بما تلائم ظروف اللعب وتوظيفه بشكل يلائم لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس وإضافة متغيرات تساعد في تطوير المهارات الفنية والأساسية بالكرة الطائرة جلوس وكذلك تساعد في تطوير التصرف الحركي في الأرسال وفكرة الجهاز مبنية على عمل نموذج متحرك للاعب حائط الصد متكونة بالخط الدفاعي الأمامي للاعبين وتكوين تشكيلات دفاعية لصد الكرات والاستفادة منه أثناء أداء التمرينات والخطط الهجومية للعب ويكون على شكل اذرع مطابقة لأذرع لاعبي حائط الصد بكرة الطائرة يمكن التحكم في صعودها ونزولها وكذلك في حركتها إلى الجوانب متقاربة أو متباعدة حسب مطابقة التمرين المستخدم أو المراد استخدامه وبسرعة مختلفة للجوانب وكذلك بارتفاعات مختلفة للأذرع وسرعتها أيضا ويتم التحكم بها عبر أزرار مهيئة لذلك وعصا تحكم ، ومن قبل المدرب بما يتناسب مع التمرين ، بعد ما كانت الأجهزة والأدوات التي تستخدم في التعليم والتدريب ان توفرت عبارة عن شواخص ثابتة تقريبا غير متحركة ولا تقترب إلى البيئة الحقيقية للعب، فالجهاز المصنع يحاكي حائط الصد البشري للكرة الطائرة جلوس.

- كومبريسور هواء ملحق بالجهاز .
- كامرة تصوير فيديو سوني عدد ١
- حاسوب الكتروني نوع لاب توب (dell)
- ساعة توقيت الكترونية
- حاسبة يدوية

٤-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث

١- اسم الاختبار: اختبار التصرف الحركي لدقة مهارة الضرب الساحق من مركز رقم (٤) .
(١٧:٤)

الهدف من الاختبار : قياس التصرف الحركي لدقة مهارة الضرب الساحق
الأدوات : جهاز حائط الصد المصمم . كرات طائرة قانونية . ملعب كرة الطائرة جلوس قانوني . شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، استمارة تسجيل البيانات .
وصف الاختبار : يجلس المختبر في المركز ٤ مواجه للشبكة وأمامه حائط الصد المصنع بوجود لاعب معد ومدرب لإعطاء الكرات للاعب المختبر ويعطى (٩) محاولات لكل لاعب بواقع (٣) بالاتجاه القطري و (٣) بالاتجاه المواجه و (٣) بحركة حائط الصد مع عدم اخبار اللاعب المختبر بان عدد المحاولات مقسمة لثلاث اقسام ويتم رفع وحركة الجهاز المصمم والاذرع بواقع ثلاث مرات (ثلاث محاولات) وسد الاتجاه القطري ثلاث مرات لسد الاتجاه المواجه وثلاثة بحركة الجهاز يمين او يسار دون اخبار اللاعب عن الترتيب (عشوائي)

٢- اسم الاختبار : اختبار التصرف الحركي لدقة مهارتي الضرب الساحق من مركز رقم (٢)

الهدف من الاختبار : قياس التصرف الحركي لدقة مهارة الضرب الساحق
الأدوات : جهاز حائط الصد المصمم . كرات طائرة . ملعب كرة الطائرة جلوس قانوني . شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، استمارة تسجيل البيانات .
وصف الاختبار : إعطاء (٩) محاولات لكل لاعب بواقع (٣) قطري و (٣) مواجه و (٣) بحركة حائط الصد مع عدم اخبار اللاعب المختبر بان عدد المحاولات مقسمة لثلاث اقسام ويقوم الباحث برفع وحركة الجهاز المصمم والاذرع بواقع ثلاث مرات (ثلاث محاولات) وسد الاتجاه القطري ثلاث مرات لسد الاتجاه المواجه وثلاثة بحركة الجهاز يمين او يسار دون اخبار اللاعب عن الترتيب (عشوائي)

٣- اختبار الأرسال (١٧:٤)

اسم الاختبار : اختبار التصرف الحركي لدقة مهارة الأرسال
الهدف من الاختبار : قياس التصرف الحركي لدقة مهارة الأرسال
الأدوات : ملعب كرة طائرة جلوس قانوني ، حائط الصد المصنع ، كرات طائرة قانونية ، اشرطة لاصقة ملونة ، شريط قياس
وصف الاختبار : يخير المختبر من أي منطقة أرسال لارساله (او نحدده) يقسم الملعب الاخر الى تسع مربعات تكون كالتالي

ثلاث مربعات ملاصقة لخط النهاية بطول واحد متر وعرض ٢ متر تليها ثلاث مربعات بطول ٣ متر وعرض ٢ متر وتليها ثلاث مربعات بطول واحد متر وعرض ٢ متر وهي التي تكون قريبة على الشبكة بتلك الحالة قسم الملعب المقابل الى تسع مربعات تعطى الافضلية حسب منطقة الصعوبة والمؤثرة وتعطى ارقام درجات مختلفة حسب المنطقة ويقوم المختبر بالارسال دون إبلاغه بمنطقة معينة ودون معرفته بحركة حائط الصد ومتى رفعه ومداه واتجاهاته .

٥-٢ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي " تجربة الاختبار قبل اعداده بالشكل النهائي لاكثر من مرة ومن ثم اجراء التعديلات عليه بعد كل مرة وفقا لما ترسمه النتائج التجريبية " (٣:٣٩) . و بعد تهيئة اجراءات البحث والكتب الرسمية وعملية نقل الادوات والاجهزة الى موقع العمل قام الباحث :

١- التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وقد قسمت إلى مرحلتين الأولى وهي الخاصة بمعرفة ملائمة عمل الجهاز وكيفية عمله والصعوبات والعوائق في العمل وكذلك التعرف على تطبيق الاختبارات مهارية المرشحة من قبل الخبراء في يوم الخميس الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠١٨م في القاعة المغلقة الخاصة بالكرة الطائرة جلوس لنادي وسام المجد على عينة الاستطلاع مؤلفة من (٤) لاعبين شباب تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع العينة غير المشاركين في تجربة البحث وكان الهدف من هذه التجربة:

- ١- معرفة الصعوبات التي ستواجه الباحث والعمل على تفاديها.
- ٢- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
- ٣- معرفة قدرة العينة على أداء الاختبارات المختارة وملاءمتها لهم .
- ٤- معرفة قدرة الفريق المساعد في استخدام الاجهزة المستخدمة في والاختبارات
- ٥- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث وأماكن وضعها اثناء تنفيذ الاختبارات .

٢- المرحلة الثانية من التجربة

- قام الباحث بإجراء المرحلة الثانية من التجربة وكانت خاصة للتمرينات يوم الجمعة الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠١٨م وفي نفس القاعة وعلى اللاعبين (٤) في التجربة الأولى وذلك للتعرف على :
- ١- مدى صعوبة وملائمة التمرينات للعينة .
 - ٢- معرفة مدة العمل والراحة لكل تمرين .
 - ٣- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق التمرينات .
 - ٤- التأكد من زمن تنفيذ التمرينات في الوحدة التدريبية.

٢-٦ إجراءات البحث الميدانية

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة واعداد المتغيرات الخاصة بالبحث اذ قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية في تاريخ (١٨ / ١٠ / ٢٠١٨) حيث قام باجراء الاختبارات على عينة البحث وتم جمع البيانات الخاصة بالاختبارات في استمارة خاصة بجمع البيانات.

٢-٧ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية في البرنامج الجاهز للحقيقة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل النتائج

٣-١-١ عرض النتائج لاختبار التصرف الحركي لمهارة الأرسال للمجموعتين .

جدول (١)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وفرق الأوساط والانحرافات وقيمة (t) المحسوبة والدلالة المعنوية للمجموعتين في اختبار التصرف الحركي لمهارة الأرسال .

المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	قيمة t المحسوبة	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س					
التصرف الحركي لمهارة الأرسال	مج ضابطة	٣,٥٠	١,٠٤	٥,٣٣	٠,٨١	١,٨٣	١,٤٧	٣,٠٥	٠,٠٣	معنوي
التصرف الحركي لمهارة الأرسال	مج تجريبية	٤,٣٣	١,٣٦	٦,٣٣	٠,٥١	٢	١,٦٧	٢,٩٢	٠,٠٣	معنوي

قيمة (t) الجدولية تبلغ (٢,٥٧١) عند درجة حرية (ن-١=٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) يتبين من جدول رقم (١) ان الوسط الحسابي لاختبار التصرف الحركي للمجموعة الضابطة (٣,٥) وبانحراف معياري (١,٠٤) اما في الاختبار البعدي يكون الوسط الحسابي (٥,٣٣) وبانحراف معياري (٠,٨١) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٣,٠٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وكذلك يتبين من جدول رقم (١) ان الوسط الحسابي لاختبار التصرف الحركي للمجموعة التجريبية (٤,٣٣) وبانحراف معياري (١,٣٦) اما في الاختبار البعدي يكون الوسط الحسابي (٦,٣٣) وبانحراف

معياري (٠,٥١) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٩٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لذلك ظهرت النتائج معنوية لكل من المجموعتين .

٢-٣ مناقشة النتائج

يعزو الباحث الفروق المعنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار ألبعدي إلى فاعلية التمرينات بوسيلة التدريبية المصنعة وتأثيره، كذلك التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحث أيضاً؛ إذ ساعدت التمرينات المستخدمة إلى تطور التصرف الحركي الإرسال والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كانت متدرجة ومدروسة علمياً وأهداف مختلفة في الوحدة التدريبية المتنوعة قد أسهمت في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً إذ أن " التمرينات الرياضية هي مجموعته من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل الجسم و بناء وتنمية القدرات الحركية المختلفة للوصول الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمداً على الأسس التربوية والعلمية" (٣٤٢:٥).

وكذلك اتخاذ اللاعب عدة قرارات بديلة والتفكير بمسارات حركية أخرى في حالة حدوث أي منع للكرة أو اتجاهها عن الملعب المنافس بواسطة الجهاز والذي يُحقق تصرف حركي ودقة للإصابة، إذا اتخذ بديل جيد وأني في نفس الوقت والاستعداد الجيد له ، ويتفق الباحث مع " وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب 2014 م "الذين أكدوا بأن التعلم والتدريب بوساطة الأجهزة والوسائل المساعدة يحقق مبدأ السرعة في التعلم وإبعاد الملل عن المتعلم فضلاً عن دورها في إطالة تذكر المتعلم لأداء المهارات الرياضية والميل القوي والرغبة للتعلم ومساعدة المتعلم في تنمية مهاراته الرياضية" (٦ : ١٩٤-١٩٥)

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

من خلال عرض وتحليل النتائج أيضاً تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- ان الجهاز المصمم والمصنع من قبل الباحث ساعد في تطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي الإرسال للاعبين بالكرة الطائرة جلوس.
- ٢- إن الأسلوب العلمي الصحيح للتمرينات المستخدمة مع الجهاز في التدرج من السهل إلى الصعب ساعد المجموعة التجريبية في الوصول إلى الهدف المنشود وهو تطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي الإرسال للاعبين بالكرة الطائرة جلوس.
- ٣- ان الاختبارات المستخدمة أعطت نتائج إيجابية في التعرف على دقة التصرف الحركي لمهارتي الأرسال .

٤-٢ التوصيات

- ١- يوصي الباحث باستخدام الجهاز المصمم والمصنع في التعليم وكذلك التدريب على تطوير التصرف الحركي لدقة مهارتي الأرسال بالكرة الطائرة جلوس والذي يجعل من التمرين مشابهاً إلى حد ما لظروف اللعب وبالتالي يؤدي إلى تطوير اللاعب في أداء مهارات اللعب الحقيقية.
- ٢- يمكن الاعتماد على الاختبارات المستخدمة في البحث للتعرف على مستوى أداء التصرف الحركي للمهارات المذكورة.
- ٣- يوصي الباحث بإجراء اختبارات أولية للتصرف الحركي لدقة المهارات الأرسال لفترات متتالية للوقوف على مستوى اللاعبين ومدى الاستفادة من تعلم المهارات بشكل جيد .

المصادر

- ١- عامر إبراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط ١ . عمان: (دار اليازوري العلمية للنشر)، ٢٠١٢
- ٢- محسن علي السعداوي و سلمان الحاج عكاب الجنابي ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان : (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع)، ٢٠١٣
- ٣- محمد جاسم الياسري؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط ١: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم)، ٢٠١٠م،

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

- ٤- محمد وليد شهاب تقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية بالكرة الطائرة-جلوس
٢٠١٢م
- ٥- نبيلة خليفة (وأخرون)؛ الأسس العلمية للجماز والتمرينات . القاهرة : (دار الفكر العربي) ،
١٩٩٠
- ٦- وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية
والرياضية، ط١: (لبنان، دار الكتب العلمية) ٢٠١٤ م

ملحق (١) نموذج من الوحدة التدريبية

ت	أجزاء الوحدة	زمن الوحدة التدريبية ٣٠د	زمن أداء التمرين الواحد	زمن الراحة بين التمارين	عدد التكرارات	زمن الراحة بين المجاميع
١	الإحماء					
٢	القسم الرئيسي ١- تمرين الإرسال بجلوس اللاعب المرسل بجهة اليمين لمنطقة الإرسال وتوجيه الكرة نحو المناطق المحددة بوجود حائط الصد يصعد من مركز رقم (٤) . ٢- تمرين الإرسال بجلوس اللاعب المرسل بوسط منطقة الإرسال وتوجيه الكرة نحو المناطق المحددة بوجود حائط الصد يصعد من مركز رقم (٣) . ٣- تمرين الإرسال بجلوس اللاعب المرسل بجهة اليسار لمنطقة الإرسال وتوجيه الكرة نحو المناطق المحددة بوجود حائط الصد يصعد من مركز رقم (٢) .	٥-٧د	٣٠ثا	١٠x٣	١	
٣	القسم الختامي					