



أثر تمارين خطية تعليمية في تعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين منتخب جامعة ديالى

حيدر فاضل صالح
جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Haider.fadel@uodiyala.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/ 3/1

تاريخ القبول: 2025/ 3/20

تاريخ النشر: 2025/4/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

هدف البحث أعداد التمارين الخطية التعليمية في تطوير بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، وتحديد مدى فعالية التمارين الخطية في تطوير بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية كونه انصب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (12) لاعبة، مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، وبنسبة (100%)، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية كونه انصب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهم (12) لاعبة، مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، وبنسبة (100%). **استنتج الباحث** من خلال النتائج التي ظهرت تحسناً ملحوظاً في أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق، التمير الهجومي، التغطية الهجومية) بعد تطبيق التمارين الخطية التعليمية، مما يؤكد فعاليتها في تطوير الأداء الفني والخطي لدى اللاعبين، وساعدت التمارين الخطية التعليمية على دمج المهارات الفردية مع السياق الجماعي، مما حسن قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المواقف الهجومية المعقدة، ويوصي الباحث بدمج التمارين الخطية التعليمية ضمن البرامج التدريبية المعتمدة لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، خاصة للاعبين في الفئات الجامعية والمستويات المتوسطة، وتصميم وحدات تعليمية متنوعة تحاكي مواقف اللعب الواقعية، مع التركيز على اتخاذ القرارات السريعة والتفاعل الجماعي أثناء الهجوم، والاهتمام بتعليم التغطية الهجومية إلى جانب تطوير مهارات التمير والضرب الساحق، لتحقيق تكامل هجومي فعال وتحسين أداء الفريق ككل.

الكلمات المفتاحية: التمارين الخطية، التعليمية، المهارات الهجومية، الكرة الطائرة، لاعبين.

The effect of educational planned exercises on learning some attacking skills in Volleyball for the players of the Diyala University team

Haider Fadhil Saleh

Diyala University College of Physical Education and Sport Sciences

Abstract:

This research aimed at designing educational planned exercises to develop certain attacking skills in volleyball and to determine the effectiveness of these exercises in improving the attacking skills of female volleyball players, The researcher employed the experimental method with a single experimental group, as it is the most appropriate approach to address the research problem. The research population was intentionally selected and consisted of 12 female volleyball players from the College of Physical Education and Sports Sciences at University of Diyala for the academic year 2023/2024, representing 100% of the population. The results revealed a significant improvement in the performance of attacking skills—spiking, attacking passing, and attacking coverage—after applying the educational planned exercises. This confirms their effectiveness in enhancing both the technical and tactical performance of the players. Additionally, the planned exercises facilitated the integration of individual skills within a team context, which improved the players' ability to make accurate decisions during complex attacking situations. **Recommendations:** The researcher recommends incorporating educational planned exercises into standard training programs aimed at developing attacking volleyball skills, particularly for university-level players and those at intermediate skill levels. Furthermore, it is suggested to design diverse instructional units that simulate real-game scenarios, focusing on quick decision-making and team interaction during attacking plays. Special attention should also be given to teaching attacking coverage alongside developing passing and spiking skills to ensure an effective attacking integration and improve the team's overall performance.

Keywords: Planned exercises, educational, attacking skills, volleyball, female players.

1- المقدمة:

شهد العالم في السنوات الاخيرة تقدماً ملحوظاً في مجالات الحياة ، والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية نتيجة لما قدمته العلوم المختلفة في اثر الحركة وصولاً الى المستويات العليا . وتعد الكرة الطائرة من الالعاب الفرعية المشوقة والمحبة للصغار والكبار لما تحمله من اثار وسرعة وتشويق نتيجة لتطویر المستوى بدنياً ومهارياً وخططياً، اذ تتطلب اتقان عالي للمهارات الاساسية الفردية من جهة وتنسيق العمل مع اعضاء الفريق الواحد من جهة اخرى . وبما ان التقدم قد شمل معظم الفعاليات والالعاب الرياضية فأن الكرة الطائرة كونها اللعبة الاولى التي تمتلك رصيذاً من الاهتمام والشعبية فقد تطورت في جوانبها الخططية حيث يعد البناء المهاري السليم المبكر المبني على أسس علمية حديثة أهم عوامل ومتطلباتها الحديثة.

ولكي ترتقي الدول في رياضة الكرة الطائرة كان أهتمامها منصّباً على أعداد قاعدة قوية من ممارسي اللعبة وبأعمار مبكرة مبتدئين من الرياضة المدرسية بوصفها الرافد الرئيس في تزويد الاندية والمنتخبات الوطنية وصولاً بهم الى المستويات العليا، معتمدين على تعليم وتطوير المهارات الاساسية بأستخدام افضل الطرائق والاساليب التقليدية الحديثة، أذ ان " تحقيق المهام العصرية للتربية الرياضية يتطلب الخروج من النظام التدريسي التقليدي والمعلومات القديمة المكررة من مصدر الى اخر، فالمدارس المستقبلية للتربية الرياضية تنادي بتحديث وتطوير المناهج ومحتواها وأساليب تدريسيها. " (محمد:2001: 7)

تُعد كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب مستوى عالياً من التنسيق بين اللاعبين، إلى جانب تطوير المهارات الفنية والخططية لتحقيق الأداء الأمثل. وتُعتبر المهارات الهجومية حجر الزاوية في تحقيق الفوز، إذ تُمكن الفريق من تسجيل النقاط والسيطرة على مجريات اللعب. ومن هنا تبرز أهمية اعتماد تمارين خططية تعليمية تُحاكي مواقف اللعب الحقيقية، بهدف تعزيز قدرات اللاعبين وتحسين أدائهم في تنفيذ الهجمات الفعّالة، ويواجه العديد من المدربين واللاعبات تحديات في الانتقال من التعلم الفردي للمهارات إلى تطبيقها ضمن السياقات الجماعية والخططية أثناء المباريات. لذلك، أصبح من الضروري تبني استراتيجيات تدريبية تدمج بين تطوير المهارات الفنية والتكتيكية، وتُسهم في تعزيز فهم اللاعبات لأدوارهن الهجومية داخل الفريق.

مشكلة البحث: على الرغم من أهمية المهارات الهجومية في كرة الطائرة، إلا أن العديد من اللاعبات يواجهن صعوبات في تنفيذها بشكل فعّال أثناء المباريات نتيجة الافتقار إلى التعليم الخططي المناسب. تعتمد الكثير من البرامج التعليمية على تطوير المهارات الفردية بمعزل عن السياق الجماعي والخططي، مما ينعكس سلباً على أداء اللاعبات أثناء المنافسات الفعلية. ومن هنا تنبع مشكلة البحث في التساؤل: "ما أثر التمارين الخططية التعليمية في تعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لدى لاعبات منتخب جامعة ديالى؟"

هدف البحث:

- أعداد التمارين الخططية التعليمية في تطوير بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة.
- تحديد مدى فعالية التمارين الخططية في تطوير بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة للاعبات.

فرض البحث: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في وصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023.

المجال الزمني: للمدة من 2024/2/19 ولغاية 2024/4/30.

المجال المكاني: قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 – 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

2 – 2 مجتمع البحث وعينته.

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات الكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى للعام الدراسي 2024/2023 البالغ عددهن (12) لاعبة، مثلوا مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً، وبنسبة (100%).

2 – 3 ووسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات .

استخدمت الوسائل الآتية لجمع المعلومات الملاحظة العلمية، المقابلات الشخصية، الاستبيان، المقياس معالجة المعلومات، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2 – 3 – 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في تجربة البحث .

ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (20) ، شريط لاصق، شريط قياس، كاميرا تصوير فوتوغراف. صنع ياباني، كاميرا تصوير فيديو.

2 – 4 اجراءات البحث الميدانية:**2 – 4 – 1 الاختبارات المستخدمة في البحث:****1. اسم الاختبار: اختبار دقة الإرسال (الصميدعي:2010: 373)**

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال ودقته .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة ، مسجل .

موصفات الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب

المخطط على بعد (9م عن الشبكة) يقوم المختبر بأداء الإرسال مواجهاً كما في الشكل (15).

شروط الاختبار:

لكل لاعب (10) محاولات ويجب أن ترسل الكرة إلى إحدى المناطق المحددة .

التسجيل:

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (4).
- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (3).
- نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (2).
- نقطة واحدة لكل محاولة المنطقة (1).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني.
- علماً أن الدرجة العظمى للاختبار هي (40).

2- اختبار الضرب الساحق القطري والمستقيم (حسانين:1997: 217)

الهدف من الاختبار: - قياس دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم.

الادوات: - ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية ومرتبتان طول (1.5م) وعرض (1.5م).

مواصفات الاداء: - يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز (4) بواسطة اعداد من المدرب من مركز (3) وعلى المختبر اداء (5) ضربات ساحقة بالاتجاه القطري و (5) ضربات ساحقة بالاتجاه المستقيم.

التسجيل: -

- (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة فيها على المرتبة.
- (2) نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة فيها في منطقة (أ) للضرب الساحق القطري وفي المنطقة (ب) للضرب الساحق المستقيم.
- نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط الكرة فيها في منطقة (ب) للضرب الساحق القطري وفي المنطقة (أ) للضرب الساحق المستقيم.
- (صفر) نقطة لكل ضربة ساحقة فاشلة.

3. اختبار مهارة حائط الصد الهجومي . (عبدالدايم:1999: 36)

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة حائط الصد الهجومي.
- الأدوات: كرات طائرة، شبكة كرة الطائرة.
- وصف الاختبار: يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لاداء الضرب الساحق (5 محاولات) في كل مركز (4 ، 3 ، 2) .
- التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الاخر . ويحسب المجموع الكلي لكل مركز ، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة .
- تعطى فترة راحة 30 ثا بعد كل (5) محاولات .

2 - 4 - 2 التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من 2 لاعبات من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك بتاريخ 2024/2/19. في تمام الساعة 10:30 صباحاً في قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد وهدفت إلى ما يلي:

1. التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات المستخدمة لخصائص أفراد العينة وسهولة تنفيذها.
2. التحقق من كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث لضمان دقة النتائج وصحتها.
3. تحديد الوقت المناسب لإجراء الاختبارات بدقة لضمان تنظيم العملية البحثية بشكل فعال.
4. التعرف على المعوقات المحتملة ووضع خطط لتجنبها، بما يضمن تنفيذ التجربة الأساسية دون أخطاء أو تداخل.
5. ضمان إلمام فريق العمل المساعد بالإجراءات المطلوبة وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتوثيق النتائج بدقة.

2 - 4 - 3 الاختبار القبلي:

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لأفراد عينة الدراسة في يوم 2024/2/25 في قاعة الشهيد الدكتور ولهان حميد. بدأت الاختبارات في تمام الساعة 10:30 صباحاً، بحضور فريق العمل المساعد وتحت إشراف الباحث الذي تابع إجراءات الاختبارات المتعلقة بالمتغيرات قيد الدراسة. فضلاً عن نفذ الباحث عملية التكافؤ بين أفراد العينة لضمان توزيع متوازن وعادل لتأثير المتغيرات التجريبية.

2 - 4 - 4 التمرينات الخطية التعليمية:

تم إعداد تمرينات خطية تعليمية خاص بعد عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين بلعبة الكرة الطائرة تعمل على دمج المهارات الفنية مع المواقف الخطية، وتعزز من قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب. واستمر تطبيق هذه التمرينات لمدة (6) أسابيع، بواقع وحدتان تعليمية أسبوعياً، وكان زمن التمرين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي هو (10) دقائق لكل تمرين يأتي بعدها تصحيح الأخطاء وفي كل وحدة تعليمية ثلاث تمارين وكل وحدة مدتها (90) دقيقة للمدة 2024/3/3 ولغاية 2024/4/18 واشتملت هذه التمارين التي تحاكي مواقف هجومية فضلاً عن تطوير التفاعل بين اللاعبين أثناء الهجوم، وتحسين دقة وتوقيت الضرب الساحق والتمرير الهجومي، تدريبات على التغطية الهجومية والانتقال السريع بعد الهجوم.

2 - 4 - 5 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لأفراد عينة الدراسة في يوم 2024/4/24، في قاعة المرحوم الشهيد الدكتور ولهان حميد. بدأت الاختبارات في تمام الساعة 10:30 صباحاً، وبحضور فريق العمل المساعد والسيد الباحث على اختبارات المتغيرات قيد البحث.

2 - 5 الوسائل الإحصائية .

تُعالج البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (S.P.S.S) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1) يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لأفراد المجموعة التجريبية

المهارة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
الارسال	القبلي	18.181	3.281	0.989	6.238	0.000	معنوي
	البعدي	27.636	4.61	1.391			
الضرب الساحق	القبلي	23.909	4.108	1.238	2.691	0.023	معنوي
	البعدي	28.545	3.671	1.108			
حائط الصد	القبلي	7.363	1.963	0.591	1.855	0.041	معنوي
	البعدي	9.181	1.834	0.552			

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال دراسة الجدول (1) أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي في المهارات الهجومية (الارسال، الضرب الساحق، حائط) ولصالح الاختبار البعدي من خلال التمرينات الخطئية التعليمية والتي اعتمدت على تكرارات حالات اللعب الملائمة وغير الملائمة لغرض توضيح التطور الحاصل في مستوى اداء اللعب بين للاعبين، فنلاحظ ان هذه النتائج قد حققت هدفها في معرفة تأثير التمرينات الخطئية المشابهة للعب في تعليم المهارات وتطوير مستوى اداء اللعب، يظهر تفوق واضح في سلوكيات اللعب الملائمة لدى أفراد عينة البحث أثناء الأداء، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى فعالية التمرينات الخطئية التعليمية المعتمدة على أسلوب اللعب. فقد أتاحت هذه التمرينات للمشاركات فرصاً واسعة وممتدة زمنياً لممارسة المهارات ضمن بيئات لعب متنوعة، مما ساعدهن على تطوير القدرة على التحكم والسيطرة على الأداء، وإن تنوع حالات الأداء وأساليب التمرين العشوائي المتغير ساهم بشكل كبير في تعزيز البرنامج الحركي لدى المتعلمات، حيث مكّنهن من التكيف مع مختلف متغيرات اللعب التي واجهنها خلال الوحدات التعليمية، مما انعكس إيجابياً على جودة الأداء وسرعة اتخاذ القرار أثناء اللعب، ان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثير اكبر من اتباع الاستقرار والثبات في مكان واحد بسبب " ان تغير اداء المهارة يتطلب من المتعلم ان يعمم البرنامج الحركي في جداول متنوعة وفي مستويات مختلفة من التداخل وسيكون له تأثير ايجابي في الاحتفاظ والنقل الى حالة اللعب الحقيقية " . (Madill:1998:243)

كذلك التنويع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل والتشويق وبذل مجهود من قبل اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقاً

إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين" (Abdulridtha , Numan:2021: 218).

وبهذا يستطيع المتعلم ان يحل المهمات الخططية بأسلوب صحيح ويتمكن من تجاوزها ويضيف ظافر (2002) ان " الاستفادة الاكبر تمت بتعليم المبتدئين من خلال استثمار مواقع اللعب المختلفة وزيادة استقلالية المتعلم في التصرف بحرية واكتشاف اخطائه من خلال التمرين والاعتماد على نفسه وبممارسة التنويع في التمرينات وبهذا تكون هذه التمرينات مقاربة باهدافها للتمرين العشوائي المتغير بابعاد ومسافات وقوى وسرع وزوايا مختلفة " (إسماعيل:2002: 112).

يمكن للباحث أن يوضح الدور الفعّال للتداخل في التمرينات المتنوعة والمركبة ذات الطابع الخططي داخل بيئة اللعب، حيث ساهم هذا التداخل في تعزيز قدرة المتعلمات على التكيف مع متغيرات اللعب المختلفة وتلبية متطلباته بكفاءة أكبر. كما أدى هذا الأسلوب إلى تسريع عملية التعلم من خلال الاستغلال الأمثل للوقت والجهد خلال فترة التعليم، مما انعكس إيجابياً على اكتساب المهارات بشكل أسرع وأكثر فاعلية، وقد اكد ذلك ظافر (2002) "بان زيادة استقلالية المتعلم وتحركاته في أثناء الاداء يخلق حالة مشابهة للعب وضمن خيارات عديدة واستثمار مواقع اللعب وهذا يزيد من ظاهرة التداخل في بيئة التعلم ويكون تأثيره بشكل افضل على التعلم" (اسماعيل:2002: 48).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: استنتج الباحث:

1. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق، التميرير الهجومي، التغطية الهجومية) بعد تطبيق التمارين الخططية التعليمية، مما يؤكد فعاليتها في تطوير الأداء الفني والخططي لدى اللاعبين.
2. ساعدت التمارين الخططية التعليمية على دمج المهارات الفردية مع السياق الجماعي، مما حسن قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المواقف الهجومية المعقدة.
3. أسهمت التمارين في تعزيز التفاعل بين اللاعبين داخل الملعب، خاصة في مهارة التغطية الهجومية، حيث أظهرت اللاعبين قدرة أفضل على التمرکز والتفاعل بعد تنفيذ الهجمات.

التوصيات:

1. دمج التمارين الخططية التعليمية ضمن البرامج التدريبية المعتمدة لتطوير المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، خاصة للاعبات في الفئات الجامعية والمستويات المتوسطة.
2. تصميم وحدات تعليمية متنوعة تحاكي مواقف اللعب الواقعية، مع التركيز على اتخاذ القرارات السريعة والتفاعل الجماعي أثناء الهجوم.
3. الاهتمام بتعليم التغطية الهجومية إلى جانب تطوير مهارات التمرير والضرب الساحق، لتحقيق تكامل هجومي فعال وتحسين أداء الفريق ككل.
4. إجراء بحوث مستقبلية لدراسة أثر التمارين الخططية التعليمية على مهارات دفاعية مثل حائط الصد والاستقبال الدفاعي، للحصول على صورة شاملة حول فعالية هذا النوع من التمارين.

المصادر:

- ظافر هاشم اسماعيل ، الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي . ط1: (اربيل ، 2010).
- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
- ريسان خريبط مجيد، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ط1، (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة، 1989) ص149.
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، دليل الابحاث لكتابة البحث في التربية الرياضية ، (بغداد، مطبعة دار الشهد، سنة: 2004) ص23.
- احمد خالد عواد ,عثمان ادهام علي ,جاسم نافع حمادي. (2024). فاعلية استراتيجيات التمثيل المعرفي بتنمية الصمود النفسي وتعلم مهارتي المناولة والطبقة بكرة السلة للطلاب. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة, 1(5), 10-27 .
- <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.199>
- Mahmoud Saeed Latif. (2024). تأثير اسلوب التعلم المقلوب بمنصة (Edmodo) في تعلم مهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلاب. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة, 3(3), 220-232 .
- <https://doi.org/10.62540/mjss.2021.03.03.23>
- احمد جمال الفهداوي، حنين ميسم السعد، مصطفى وليد الفهداوي. (2024). اثر استراتيجيات الاستقصاء التعاوني الموجه في التفكير التدبري وتعلم مهارة الارسال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة, 1(5), 261-276 .
- <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.16>
- Numan, F. Y., & Abdulridtha, S. S. (2021). The Effect of Special Exercises Using Weights to Develop Some Physiological Variables and the Explosive Power of the Arms and the Accuracy of the Performance of the Skill of Crushing Hitting for Al-Muqdadiya Volleyball Club Players. journal mustansiriyah of sports science, 3(4).
- Madill A. R. Motor learning, concepts and application, Boston, McGraw. Hill, Fifth edition, 1998, p. 243.

الملاحق

الملحق (1)

تمارين خاصة بالضرب الساحق:

1. تمرين التمرير العالي والضرب الساحق:

○ الهدف: تحسين التوقيت والدقة في الضرب الساحق.

○ الوصف:

- يتم تمرير الكرة من المعد إلى اللاعب الضاربة من الجناح الأيسر.
- تركز اللاعب على ضبط خطوات الاقتراب والقفز والتوقيت المناسب للضرب.
- يتم تبديل المراكز بعد كل 5 محاولات.
- التكرارات 4: مجموعات 8 × محاولات.

2. تمرين الضرب الساحق ضد الدفاع:

○ الهدف: تدريب اللاعب على الضرب الساحق ضد حائط صد ودفاع خلفي.

○ الوصف:

- تُقسم اللاعبين إلى فريقين (مهاجمات ومدافعات).
- ينفذ المهاجمات الضرب الساحق بينما يدافع الفريق الآخر باستخدام حائط الصد والتغطية الخلفية.
- يتم التركيز على اختيار الزوايا المناسبة وتغيير اتجاه الضرب.
- التكرارات 5: دقائق 3 × مجموعات.

تمارين خاصة بالتمرير الهجومي:

3. تمرين التمرير السريع للضرب الخلفي:

○ الهدف: تحسين سرعة ودقة التمرير للهجوم الخلفي.

○ الوصف:

- المعدة تقوم بتمرير الكرة بسرعة إلى اللاعب الضاربة من الخلف (مركز 6 أو 1).
- يتم التركيز على توقيت القفز والتنسيق بين المعدة والضاربة.
- التكرارات 4: مجموعات 6 × تمريرات.

4. تمرين التمرير تحت الضغط الدفاعي:

○ الهدف: تدريب المعدة على تمرير الكرة بدقة في ظل وجود حائط صد قوي.

○ الوصف:

- فريق مدافع يتكون من لاعبات في حائط الصد وأخريات للتغطية الخلفية.
- تقوم المعدة بتمرير الكرة للمهاجمات مع وجود حائط صد يحاول إعاقة التمرير.
- التكرارات 5: دقائق 3 × مجموعات.

تمارين خاصة بالتغطية الهجومية:

5. تمرين التغطية بعد الهجوم:

○ الهدف: تحسين الانتقال من الهجوم إلى التغطية الدفاعية.

○ الوصف:

- بعد تنفيذ الضرب الساحق، تنتقل اللاعبات إلى مراكز التغطية الدفاعية تحسباً لارتداد الكرة.
- يُستخدم تمرين "الهجوم والدفاع" بحيث يتم إجبار الفريق على تغطية الضربات المرتدة.
- التكرارات 6: دقائق 3 × مجموعات.

6. تمرين التغطية الجماعية:

○ الهدف: تعزيز التعاون بين اللاعبات في تغطية الهجوم.

○ الوصف:

- يتم تنفيذ تمريرات هجومية مركبة (هجوم سريع من المركز وهجوم من الأطراف).
- الفريق المدافع يركز على تغطية المناطق المفتوحة خلف حائط الصد.
- التكرارات 4: مجموعات 5 × دقائق.

تمارين هجومية مركبة (مواقف لعب حقيقية):

7. تمرين الهجوم السريع والمركب:

○ الهدف: دمج مهارات التمرير السريع مع الضرب الساحق.

○ الوصف:

- يبدأ التمرين بتمرير سريع من المعدة إلى المهاجمة القريبة من الشبكة.
- يتبعها ضربة ساحقة من الجناح المعاكس، مع التركيز على تنويع الهجوم.
- التكرارات 5: دقائق 4 × مجموعات.

8. مباريات مصغرة (4 ضد 4) مع قيود خطية:

○ الهدف: تدريب اللاعبات على اتخاذ قرارات هجومية سريعة.

○ الوصف:

- تُجرى مباريات مصغرة مع فرض قواعد مثل ضرورة استخدام تمريرتين قبل الهجوم أو تنفيذ هجوم مركب (ضربة ساحقة من الخلف بعد تمرير سريع).
- المدة 10: دقائق لكل مباراة.