

## The effect of kinesthetic perception exercises on the crushing and blocking skill of volleyball players

Assist. Prof. Dr. Mayslon Zuhair Hussein <sup>\*,1</sup>

<sup>1</sup>College of Physical Education and Sport Sciences, University of University of Babylon, Iraq

\* Corresponding author, Email: [maysalon.hussein@uobabylon.edu.iq](mailto:maysalon.hussein@uobabylon.edu.iq)

Received: 28/12/2022

Accepted:02/02/2023

### Abstract

The study aimed to identify the effect of the exercises prepared by the researcher with kinesthetic perception on perceptual abilities and the skills of crushing hitting and blocking the players of the research sample who represent the University of Babylon volleyball team. The researcher prepared consensual cognitive exercises aimed at developing kinesthetic perception for a period of 4 weeks with two training units educational per week for a period of 30 minutes from the main section of 60 minutes, and after completing the research procedures and preparing the relevant tests, the pre-tests were conducted, and then the experiment began for the exercises for the duration of the prepared curriculum, and the statistical data were processed with the SPSS program to extract the results of the research. The researcher concluded that the prepared exercises were positively affected by the capabilities the kinesthetic sense and the skills of crushing hitting and blocking the wall of the research sample. The researcher recommended the need for trainers to rely on cognitive exercises and include them within their training and educational curricula.

**Keywords:** Sensory perception - kinesthetic, blocking wall, crushing hit, volleyball.

# تأثير تمارين الادراك الحس الحركي في مهارة الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين

أ.م. د.ميسلون زهير حسين<sup>1\*</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بابل, العراق

\*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: [maysalon.hussein@uobabylon.edu.iq](mailto:maysalon.hussein@uobabylon.edu.iq)

## الخلاصة

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمارين التي اعدتها الباحثة بالادراك الحس الحركي على القدرات الادراكية ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين عينة البحث والذين يمثلون منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة اذ اعدت الباحثة تمارين ادراكية توافقية هدفها تطوير الادراك الحس الحركي لمدة 4 اسابيع بواقع وحدتين تدريبية تعليمية في الاسبوع ولمدة 30 دقيقة من القسم الرئيسي البالغ 60 دقيقة وبعد اكمال الاجراءات البحثية وتهيئة الاختبارات المعنية تم اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم الشروع بالتجربة للتمارين لمدة المنهاج المعد وتم معالجة البيانات الاحصائية ببرنامج spss لاستخراج نتائج البحث وقد توصلت الباحثة الى ان التمارين المعدة تآثر ايجابيا بالقدرات الحس الحركية ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لعينة البحث وقد اوصت الباحثة بضرورة اعتماد المدربين على التمارين الادراكية وادخالها ضمن منهاجهم التدريبية والتعليمية.

**الكلمات المفتاحية :** الادراك الحس - حركي , حائط الصد , الضرب الساحق , الكرة الطائرة.

**1 - مقدمة البحث وأهميته:**

يرجع التقدم بالمهارات الأساسية ومستوى الانجاز بالكرة الطائرة الى مجموعة من المقومات الأساسية التي تسهم في عملية الوصول الى المستويات العليا للاعبين على حد سواء و لعل من بين أهم هذه المقومات هي القدرات الحس حركية التي تشكل محورا أساسياً من محاور الاعداد و التعلم التدريب للوصول الى الهدف من المهارة، إذ اتجهت الدراسات الحديثة الى تقويم وتطوير الكثير من الالعب الرياضية ومنها الكرة الطائرة من خلال الاهتمام بتنمية وتطوير جميع القدرات التي يحتاجها اللاعب لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الاداء المهاري

وتعد القدرات الحس حركية احد المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها لاعبو الكرة الطائرة إذ انها تعمل وتساعد على تنمية القدرات الحركية وتطوير المهارات الخطئية وتساهم في ربط تسلسل الحركة من خلال تطوير المهارات الحركية والتصور الحركي والادراك الحس - الحركي والتفكير عند اللاعب.

وفي ضوء ما تقدم فقد اشار كل من الى ان الالعب الجماعية ومنها لعبة الكرة الطائرة تعتمد على الادراك الحس - الحركي بقدرما تعتمد على القدرات البدنية إذ ان العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني اصبحت مثار اهتمام المدربين والرياضيين".

وكما هو معروف فان المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي العمود الفقري لهذه اللعبة، وهي تحتاج الى وقت طويل لاكتسابها، والى تدريب مبني على أسس علمية، لاسيما إذا اخذنا بالحسبان سرعة الكرة وصغر ها مقارنة مع باقي الالعب الجماعية، الى جانب ضرورة قيام اللاعب بكل المهارات الدفاعية والهجومية.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير تمارينات الادراك الحس الحركي في تطوير الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة لما في ذلك من أهمية كبيرة في عملية تطوير اللاعبين واللعبة وتسهم الى حد كبير في تحقيق الانجاز والوصول لاعلى المستويات للاعبين.

**1 - 2 مشكلة البحث:**

يعد مفهوم الادراك الحس حركي من المفاهيم التي ظهرت في مجال الدراسات الرياضية وفي عدد غير محدود من الالعب الرياضية المختلفة وقد استندت الدراسات التي اهتمت بمفهوم الادراك الحس الحركي وعلاقتها بالمهارات الأساسية الى العديد من النظريات والآراء والافكار التي حاولت دراسة هذا المفهوم في الاطار السلوكي والمعرفي العام الى المجال الرياضي ومن خلال خبرة الباحثة في مجال تدريس والاشراف على منتخب الجامعة في فترة سابقة لاحظت انه من الضروري الاهتمام بالجانب العقلي المتمثل بالادراك الحس الحركي للاعبين لتطوير المهارات المهمة للاعبين ومن بينها مهارة الضرب الساحق وحائط الصد وذلك لتعزيز فاعلية الاداء والمساهمة في تطوير اللاعبين

لذا فان مشكلة البحث تكمن في محاولة الاجابة على السؤال الآتي:

- هل تاتر تمارينات الادراك الحس الحركي في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين عينة البحث ؟

**1 - 3 هدف البحث:**

- التعرف على تأثير تمارينات ( الادراك الحس - الحركي ) في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة.

**1 - 4 فرض البحث:**

- هناك تأثير معنوي لتمرينات ( الادراك الحس - الحركي ) في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة.

**1 - 5 مجالات البحث:**

1 - 5 - 1 المجال البشري: لاعبو منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة 2021-2022

1 - 5 - 2 المجال الزمني: الفترة من 22 / 11 / 2021 ولغاية 10 / 2 / 2022

1 - 5 - 3 المجال المكاني: الثاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة المتكافئة لملائمته مع طبيعة المشكلة

2 - 2 مجتمع البحث وعينته

اشتملت مجتمع البحث وعينته على لاعبي منتخب جامعة بابل بالكرة الطائرة والبالغ عددهم 12 لاعب وهم يمثلون 100% من العينة البحثية.

2 - 3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio) لقياس الزمن عدد 1 , كرة طائرة قانونية عدد (6)

- قطعة قماش ناعم اسود لعصابة العين (2).

2 - 4 متغيرات البحث

جدول (1) الاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	القدرات والمهارات	الاختبارات المستخدمة
1	الإدراك الحس حركي	الإدراك الحس للقفز العمودي
		- الإدراك الحس بالفراغ الراسي
2	الاختبارات المهارية	اختبار الضرب الساحق
		اختبار حائط الصد

2-5 مواصفات الاختبارات:

أولاً: اختبار الادراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي:-

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الادراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي.

- الادوات: حائط أملس مدرج الى 300 سم.

- مواصفات الاداء: يتم اخذ طول اللاعب والذراعان عاليتان من أصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة (25

سم) اعلى الذراعين (خط الهدف) لاختلاف اطوال اللاعبين، يتم ترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة (5 ثا) بعدها

تعصب عينيه بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع

مراعاة أن يكون الكتفان مرتفعين على استقامة واحدة.

- الشروط: لكل مختبر ثلاث محاولات.

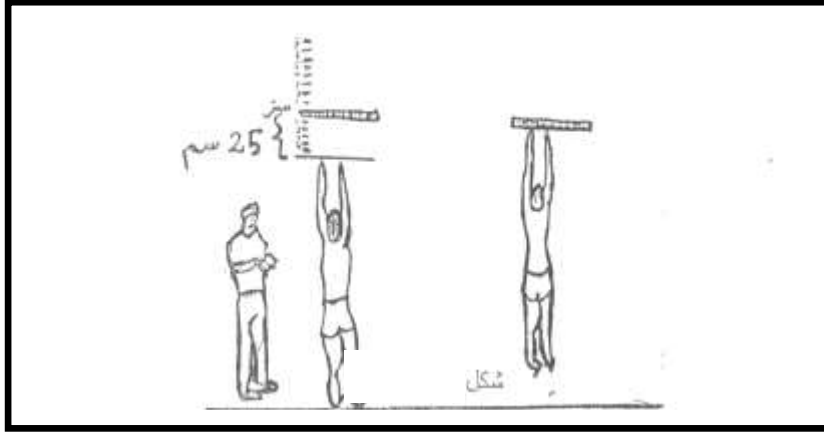
التسجيل:

1- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية اصابع المختبر مقربة الى اقرب (سم) ويتم تدرجها بزيادة درجة

واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف أو مثلها اسفل خط الهدف.

2- درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاثة (الاقرب) الى خط الهدف

ملاحظة / كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الادراك افضل.



شكل (1) يوضح اختبار الادراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي

الاختبار الثاني: اختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي  
الهدف من الاختبار: الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي  
الادوات المستخدمة: كرة طائرة-قطعة قماش لعصب العين -شريط قياس

#### اجراءات الاختبار:

يرسم خطان المسافة بينهما (122.5) سم ويقوم المختبر برمي الكرة من فوق الراس والخلف من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافة بالنظر  
طريقة التسجيل:

-يتم تسجيل المسافة بين مكان سقوط الكرة والخط الثاني

-يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها ويقسم على ثلاث

الاختبار الثالث الضرب الساحق - الضرب القطري

#### • الغرض من الاختبار:

قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

• الأدوات اللازمة: ملعب كرة طائرة قانوني , كرات طائرة مقياس متري / قدم , شبكة , يقسم الملعب الى منطقتين المنطقة

رقم (1) بمسافة ( 3م × 3م ) والمنطقة رقم (2) بمسافة ( 3م × 4م )، مرتبة او منضدة.

• مواصفات الأداء: شكل رقم (2)

يقوم المدرب بإعداد الكرة اللاعب الذي يقف في المركز (4) وعلى اللاعب اداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه -

القطري نحو الهدف (المرتبة) لكل لاعب 30 محاولة , 15 محاولة لكل هدف (المرتبة)

• تعليمات الاختبار:

لكل لاعب 30 محاولة 15 محاولة لكل هدف (1)،(2).

يكون الضرب الساحق في الاتجاه القطري.

• إدارة الاختبار:

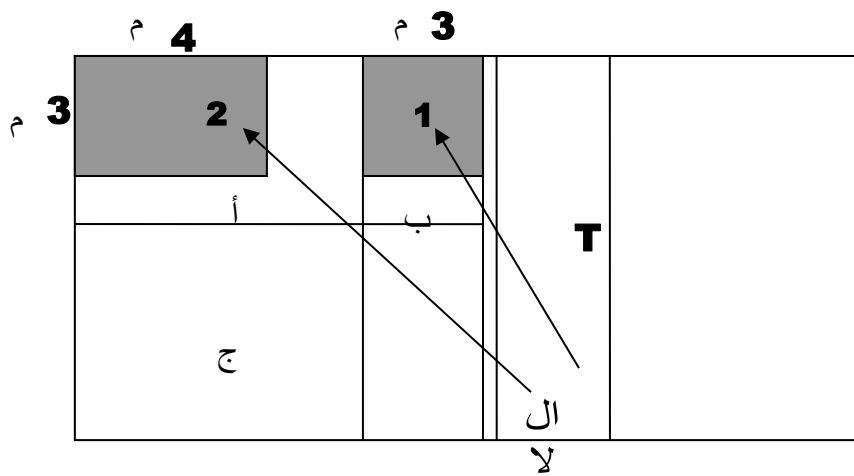
مسجل: يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل الدرجة ثانيا

محكم: يراقب منطقة سقوط الكرة ويحدد الدرجة.

• التسجيل:

الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (4) نقاط.  
 الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (3) نقاط  
 a. الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) نقطتان  
 b. الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) نقطة واحدة  
 الملاحظات:

- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ث بعد كل خمس محاولات
- لا تحتسب الكرة السهلة ( اللوب ).
- محاولة المدرب بقدر الامكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة.
- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2)



شكل (2) يوضح الضرب الساحق - القطري  
 ب

#### الاختبار الرابع: اختبار تكرار حائط الصد

- الغرض من الاختبار:
  - قياس قدرة اللاعب على الاداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.
  - الادوات اللازمة:
  - ملعب كرة طائرة , كرات طائرة , ساعة إيقاف , شبكة بارترفاع قانوني, مقعد
  - مواصفات الأداء:
- يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد 5 سم , يقف المدرب على المقعد ويمسك بكلتا يديه بحيث تكون اعلى مستوى الشبكة بمقدار 20 سم.
- 1- يقف اللاعب المختبر داخل منطقة ال(3) م في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهاً للشبكة.
  - 2- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم للوثب لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من اعلى الكرة ث
  - 3- يهبطها على الأرض يكرر الاداء اكبر عدد ممكن لمدة عشر ثواني.
- تعليمات الاختبار:
- يجب ملامسة الكرة بكلتا يديه من الأعلى.
  - تكرار الاداء لمدة عشر ثواني وحساب عدد المحاولات.

أداء الاختبار:

مسجل: يقوم بالتسجيل والنداء على اللاعبين

محكم: راقب تنفيذ المهارة بشكلها المطلوب.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (10) ثواني المحددة للاختبار

2 - 6 التجربة الاستطلاعية:

لوقوف على السليبيات والمعوقات التي ستواجه الباحثة لتفاديها في الدراسة الرئيسية، قامت بأجراء تجربة استطلاعية على لاعبين من نفس عينة البحث للعينة البحث، يوم 25 / 11 / 2021 وتم استخراج الاسس العلمية للاختبارات والتحقق منها.

2 - 7 الاسس العلمية للاختبارات

2 - 7 - 1 صدق الاختبارات:

تم عرض الاختبارات المعنية بالبحث على عدد من السادة الخبراء والمختصين في الكرة الطائرة والاختبارات والقياس وقد اتفقت آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة 100% على صلاحيتها

2 - 7 - 2 ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق إعادة الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية إذ قامت الباحثة بأجراء الاختبارات بتاريخ 25/11/2021 وتم إعادة بتاريخ 31/12/2021 وتبين إن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو مبين في الجدول المرقم ( 2 )

### الجدول ( 2 )

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات القدرات العقلية المطبقة على عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
1	الإدراك الحس للفقر العمودي	0.925	0.961
2	اختبار الاحساس بالفراغ الراسي بالكرة	0.903	0.951
3	اختبار الضرب الساحق	0.906	0.951
4	اختبار حائط الصد	0.923	0.960

2 - 8 التجربة الرئيسية

2-8-1 الاختبارات القبليّة: بعد استكمال كافة المتطلبات العلمية والأساسية لإجراء الاختبارات تم تطبيق الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم 2022/1/2.

2-8-2 الاختبارات البعديّة:

بعد اكتمال تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة لمدة 4 اسابيع بواقع وحدتين تدريبيّة وتعليمية بالأسبوع أي لمدة 8 وحدات تدريبيّة وتستمر مدة الوحدة التدريبيّة الواحدة 90 دقيقة وقد استثمرت الباحثة 20 دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبيّة وذلك لأجراء تمرينات الادراك الحس الحركي لعينة البحث وبعد اكتمال منهج التمرينات المستخدمة قامت الباحثة بتاريخ 2/4/2022 بأجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث وبنفس ظروف اجاء الاختبارات القبليّة

2 - 9 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة معالجة البيانات بالبرنامج ( spss ) لاستخراج النتائج.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3 - 1 قياس الإدراك الحس -حركي ومهارة الضرب الساحق القطري وحائط الصد بالكرة الطائرة للاعبين عينة البحث.

## جدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للإدراك الحس الحركي والمهارات المدروسة لعينة البحث

الاختبارات	القياس	القبلي		البعدي		T.TES T	SIG	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
الإدراك الحس - الحركي للقفز	سم	14	6,87	19	3.82	10.12	0.0001	معنوي
الإدراك الحسي بالفراغ الراسي	سم	11.20	2.76	7.22	4.88	8.77	0.0001	معنوي
الضرب الساحق القطري	درجة	57.58 1	8.32	65.45	3.87	8.43	0.0002	معنوي
تكرار حائط الصد	درجة	4.9	1.76	7.2	1.65	10.31	0.0000	معنوي

## 3 - 2 مناقشة النتائج:

يتبين من جدول (3) وجود تأثير معنوي لجميع المتغيرات المدروسة ( الإدراك الحس الحركي , مهارة الضرب الساحق وحائط الصد ) وتعزو الباحثة هذا التأثير المعنوي الى تمارينات الإدراك الحس الحركي التي اعدتها الباحثة والتي ساهمت في تطوير الاحساس بالقفز للضرب الساحق وتحقيق الارتقاء المناسب لنجاح حائط الصد، إذ لا يمكن للاعب أن يتمكن من أداء مستوى عال من المهارة مع دقة في الإنجاز دون امتلاكهم درجة من الاحساس لذا فان هذه النتائج المعنوية كانت منطقية وذلك لان التمارينات كانت معدة وفق قدرات اللاعبين وتنوعت من حيث التدريب البدني والحس حركي وساهمت بشكل كبير في تطوير المهارات المدروسة (الضرب الساحق وحائط الصد) وترى الباحثة بأنه مع وجود وتعدد المثيرات التي تواجه اللاعبين في أثناء أدائهم للمهارات يجب ان يكون اللاعب على قدر كبير من الاحساس بالفراغ الراسي ومعرفة ارتفاع الكرة قبل الارتقاء لتحقيق زاوية سقوط جيدة للكرة واختيار المكان المناسب (الفراغ) لتحقيق النقطة من الضرب الساحق او حائط لصد اذ سعت الباحثة من خلالا التمارينات المعدة لحائط الصد باعتبار مهارة حائط الصد مهارة هجومية بلاضافة الى كونها مهارة هجومية اذ ان احساس اللاعب بالفراغ العمودي والراسي يتيح له الفرصة لوضع الكرة في مكان اكثر صعوبة على اللاعب المنافس وبالتالي كسب نقطة او المبادرة بالهجوم بعد ذلك اذ يخسر الفريق المنافس الاستقبال الجيد للكرة وبالتالي تكون فرصة الهجوم عنده ضئيلة وهذا ما سعت الباحثة لتحقيقه من خلال التمارينات المعدة.

كما أن خصوصية لعبة ال الكرة الطائرة تتطلب إثارة هذه القدرة والمنبهات الحسية المرتبطة معها عند أداء أي مهارة أو محاولة تحقيق أي إنجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل مهارة.

وذلك يفسر بصورة جلية صحة النتائج التي توصل إليها الباحث، وذلك يتفق أيضا مع رأي في أن أهمية الإدراك الحس الحركي تكمن في تأثيرها على قدرة الفرد في تحقيق الإنجاز العالي".

وتفسر الباحثة من خلال اتفاقهما مع في أن "ان من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح".



إذ تشير هذه القدرة إلى مستوى التطور الحس الحركي للاعبين في تصرفه أثناء تنفيذه الضرب الساحق وحائط الصد، إذ أن قدرة للاعب على اداء المهارة بإحساس عالي مع الدقة العالية تؤكد او تشير إلى تمتع اللاعبين بمستوى جيد من الادراك الحس الحركي في المكان والتي تعبر عن وجود حالة متميزة من التوافق البدني والعقلي الجيد وبهذا الصدد تؤكد أن "الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل"، وبذلك تتفق في أن "الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على المثبرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم".

كما ان الادراك الحس حركي في الكرة الطائرة يرتبط دائما مع المستوى الاداء المهاري وكلما زاد ادراك اللاعبين للمثبرات والمتغيرات الجانبية كلما زاد من مستوى ادائهم المهاري والعكس ينطبق سلبياً لأنه يمثل عدم العلاقة بين الإحساس النفسي والحركي معا" من خلال النقل الصحيح للإيعازات العصبية عبر العضلات المشتركة في الأداء من خلال الحس المشترك بين الاحساسات الحركية والانقباضات العضلية للعضلات والأوتار وان إدراك الحركة وتنفيذها مهاريا وادائها يرتبط بالإحساس بها وتفسيرها لكي يتم تنفيذها بشكل صحيح.

إذ " أن اللاعب يشعر ويدرك و يفكر ويوفق بين جهازيه العصبي والعضلي بصورة اشمل وتؤدي القدرات العقلية دورا متميزا في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات ومن ضمن هذه القدرات الإدراك الحس حركي الذي يعد مسؤولا عن الأفعال الحركية وتفسيرها وتنفيذها من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها".

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- اثبتت نتائج البحث ان التمرينات المعدة تأثر ايجابيا بالادراك الحس حركي للاعبين عينة البحث بالكرة الطائرة
- 2- اثبتت نتائج البحث ان التمرينات المعدة تأثر ايجابيا بمهارة الضرب الساحق وحائط الصد للاعبين عينة البحث بالكرة الطائرة
- 3- حققت عينة البحث نتائج اعلى في اختبار حائط الصد للاعبين منها في مهارة الضرب الساحق مما يدل ان مهارة الضرب تحتاج الى قدرات بدنية اخرى اكثر من قدرات الاحساس بالإدراك المكاني

##### 4-2 التوصيات

1. التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تطوير الادراك الحس حركي وخصوصا للمهارات التي تحتاج الى توافق عالي للاعبين بالكرة الطائرة
2. العمل على اجراء بحوث ودراسات لعينات مختلفة للاعبين بالكرة الطائرة
3. اجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الادراك الحس- حركي والعمل على تقييمها

## المصادر

- وسن جاسم محمد القيسي: الإدراك الحسي - حركي وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- <sup>1</sup> - عصمت درويش الكردي ونهاد منير البطيحي: دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي المضرب في الأردن، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، المجلد 23، العدد (1) آذار، 1996.
- <sup>1</sup> - طارق حمودي امين و وليد وعد الله علي: علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة التنس، مجلة التربية والعلم، العدد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1995.
- ثائر داود محمد: القدرات البدنية والمهارات الأساسية على وفق الإيقاع الحيوي للاعبين وعلاقتها بترتيب الفرق بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل 2005.
- علي مصطفى طه. الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون. القاهرة مطبعة دار الفكر العربي، 1999.
- <sup>1</sup> - عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين الاختبارات الادراك الحس - الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة ( مجلة التربية الرياضية / جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الاول)، 2002.
- محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- Dorothy, V., Harris and Bettel, Harris (1984): "The Athletes Guide to Sport Psychology Mental Skills for Physical", People Leisure Press, New york, p.
- John, Syer (1983): "Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom, Cambridge Univ. Press.

## الملاحق

## الملحق ( 1 )

## أسماء السادة الخبراء والمختصين للأسس العلمية

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د	أ.د علي يوسف	الكرة الطائرة /اختبارات	قسم التربية البدنية - جامعة السلام الاهلية
2	أ. د	سهيل جاسم المسلماوي	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية - جامعة بابل

3	أ. د	ميثم لطيف برين	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
4	أ. د	وسام رياض	الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية - جامعة بابل
5	أ. د	رواء علاوي	اختبارات	كلية التربية البدنية - جامعة بابل

## ملحق (2)

### جدول التمرينات المستخدمة بالبحث

1.	(وضع الاستعداد) التقدم الاعتيادي من بداية خط النهاية الى الشبكة للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين). مع قذف الكرة الى الاعلى ولقها
2.	( وضع الاستعداد) خطوة للأمام ثم القفز واداء حائط الصد والعودة للخلف من بداية الخط الاممي للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين).
3.	(وضع الاستعداد) القفز للعب الكرة المعلقة على ارتفاع 2.7 م بضرب ساحق 5كرات مفتوح العينين و كرات معصوب العينين
4.	(وضع الاستعداد) القفز وملامسة الكرة المعلقة على ارتفاع 2.7 م بكلتا الذراعين
5.	(وضع الاستعداد) رمي الكرة من فوق الراس بكلتا الذراعين لتعبر من فوق الشبكة وتسقط في وسط الملعب بين الخطين المرسومين بالملعب على بعد 1 م عن الخط الاممي معصوب العينين
6.	( وضع الاستعداد) يلعب المنافس مهارة الضرب الساحق واللاعب يقوم بحائط صد معصوب العينين من مناطق مختلفة للملعب
7.	(وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب الضرب الساحق (معصوب العين).
8.	( وضع الاستعداد)يؤدي اللاعب حائط الصد على الحائط وارتفاعات مختلفة ( مفتوح العين، ثم معصوب العين).
9.	التحرك للأمام 3 م ثم العودة ولعب الكرة المعدة المدرب بضربة ساحقة للاعب معصوب العينين
10.	التحرك للخلف 3 م ثم العودة للأمام وعمل حائط صد للكرة التي يلعبها المدرب فوق الشبكة

## ملحق (3)

## انموذج لوحة تعليمية اسبوعية

شدة الوحدة التدريبية 70%

الأسبوع: الأول

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

فترة الإعداد الخاص / القسم الرئيسي

الوحدة التعليمية التدريبية: الأولى

التاريخ: 2022/1/

الملاحظات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للراحة	الراحة بين الجامعات	الراحة بين التمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة	زمن	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن القسم	القسم
										التحضيرى
يتم شرح							60د			الرئيسي
التمرين من	960ثا	660ثا	120ثا	60ثا	300ثا	10	30ثا	تمرين (1)	30د	
قبل الباحث	840ثا	600ثا	180ثا	60ثا	240ثا	8	30ثا	تمرين (2)		
يكرر التمرين	360ثا	210ثا	90ثا	30ثا	150ثا	5	30ثا	تمرين (1) ملحق (2)		
على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث	1200ثا	300ثا	60ثا	60ثا	300ثا	5	60ثا	تمرين (3) تمرين 4		
خاص بالمدرّب										الختامي

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (الامامية )  
 - تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الثانية (1،3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالفراغ الراسي، و(3،4) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الثالثة (2،3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5، 6) من تمرينات الإحساس بالأداة. (مفتوح العين، ثم معصوب العين).