

**تأثير تمارين لتطوير تركيز الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين لمهاتري استقبال الارسال و الدفاع عن الملعب****بالكرة الطائرة**

مقدم من قبل

د.سماح نور الدين عيسى

استلام البحث : ٢٠١٥/٤/٢١

قبول النشر : ٢٠١٥/٦/١٦

**ملخص العربي :**

تضمن البحث التعرف على تأثير المنهج في تطوير الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين على اداء مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة، وايضاً تأثير المنهج في تطوير الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين في مهارة الدفاع عن الملعب واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة في الكرة الطائرة ،اما فروض البحث تضمنت وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ،وعينة البحث كان طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٣٠) طالب وتم فيه استبعاد اللاعبين في الاندية والغائبين والراسبين. وقام الباحث بتطبيق المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث على الطلاب وهم (عينة البحث) المجموعة الواحدة واجراء الاختبار القبلي والبدي عليهم ،وبعد اكمال المنهج الذي تضمن اعطاءهم تمارين ضمن القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وتمت معالجة نتائج الاختبارات احصائياً واطهرت النتائج على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ،واستنتج الباحث ان التمارين المستخدمة في المنهج كان لها الدور المهم في تطوير مستوى الاداء المهاري لعينة البحث، وقد اوصى الباحث بأهمية استخدام تمارين خاصة ومنهج يخدم تطوير المهارات في الكرة الطائرة.

**Developing Attention and Sight Along With Arms and Legs' Work In Performing Reception and Defense In Volleyball**

**By : Semah Noor Al Deen**

**College of Physical Education / University of Baghdad**

**2014**

The researcher included the introduction, the importance, problem and aims of the research. The research aimed at identifying the effect of the program on developing attention and sight along with arms and legs while performing defense. The researcher hypothesized significant differences in the tests understudy in favor of the posttests. The subjects were (30) 2<sup>nd</sup> year college of physical education students. The program was applied on the group. Pretests and posttests were conducted. The results were treated using proper statistical operations.

The results showed significant differences between the pretests and posttests in favor the posttests. The researcher concluded that the used program has an important role in developing the level of skill performance. Finally she recommended using this program to develop volleyball skills.

## ١- مقدمة البحث:

يضمن صد الكرة أو استقبالها بصورة صحيحة وعدم استخدام الذراعين والرجلين بدقة حسب الحالة التي يجب ان تكون في لحظة ضرب الكرة، وانتاج حركة مميزة تضمن للاعب رد فعل صحيح لضرب الكرة وبالمكان المناسب لها التي يجب ان تكون فيه. وبما ان المهارات الثلاث جميعا تشترك باهمية حاسة النظر وعمل الاطراف العليا والسفلى على الرغم كونها قسم منها مهارات مغلقة ومفتوحة. لذلك ارتأى الباحث لاعداد تمارين ومنهج يمكن من خلاله تطوير اداء اللاعبين في الكرة الطائرة مما يضمن ادخال هذا المنهج او استخدام هذه التمارين ضمن المنهج الخاص بالطلاب او حتى اللاعبين في المنتخبات او الاندية لتطوير هذه القدرات ومن خلالها يمكن تطويرها بشكل جيد.

## ٢- الغرض من الدراسة :

١. التعرف على تأثير المنهج لتطوير الانتباه وحاسة النظر مع الاطراف العليا والسفلى في اداء مهارة استقبال الارسل في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.
٢. التعرف على تأثير المنهج لتطوير الانتباه وحاسة النظر مع الاطراف العليا والسفلى في اداء مهارة الدفاع عن الملعب واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية.

## الطريقة والاجراءات :

## ١-٣ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية المتمثلة بطلاب المرحلة الثانية جامعة بغداد كلية التربية الرياضية وقد بلغ عددهم (١٩٥) طالب اما عينة البحث فتم اختيارهم بطريقة عشوائية بالفرعة وبلغ عددهم (٣٠) طالب وكانت نسبة العينة (١٥,٣٨) من العدد الاصلي وهي نسبة تمثل العينة ويمكن اعتماد النتائج التي تحصل عليها وتم استبعاد الطلبة الراسبين والذين لم يحضروا واللاعبي الاندية من العينة وبلغ عددهم (٣) طلاب وتم استبعادهم وتم اجراء التجربة على العدد الباقي.

## ١-٣ تصميم الدراسة

طبيعة المشكلة التي قام بها الباحث بدراستها تطلب استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة للاختبارات القبلية والبعديّة وهو الأسلوب الملائم لطبيعة البحث وحل مشكلته، والمنهج "هو الطريق الذي يؤدي كشفه حقيقة الظاهرة تحدد العلاقات بين المتغيرات الرئيسية التي تتكون منها الظاهرة"<sup>(١)</sup>.

## ٣-٣ المتغيرات المدروسة :

- القدرات المهارية
- القدرات الحركية

## ٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

١. اختبارات التوافق<sup>(١)</sup> :
- أ. اختبار قياس التوافق بين العين واليد.

الرياضة بصورة عامة في وقتنا الحاضر أصبحت ضرورة في جميع جوانب عصر السرعة الذي يشهده العالم وجميع التقنيات الحديثة التي باتت جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، لكن تبقى للرياضة نكهة خاصة حيث تعطي لممارستها حياة خاصة بهم، وتعد الرياضة في الوقت الحاضر مع هذا التطور السريع في جميع المجالات ضرورة ومنتعة يجد فيها من يمارسها متعة وحياة أخرى يمكن له العيش في عالم آخر، وتعد الكرة الطائرة من الألعاب الشعبية التي يجب الفرد ان يلعبها لأنها مرغوب فيها من كلا الجنسين، وهذا مادفع المعنيين في هذه اللعبة بتطوير الاداء فيها من جميع النواحي وابتكار اساليب متقدمة واستخدام جميع الامكانيات في تطويرها.

ومما لا شك فيه ان الكرة الطائرة لعبة تطلب من لاعبيها امتلاكهم قدرات بدنية ومهارية عالية وتعد مهارات الكرة الطائرة مهارات سريعة وتحتاج الى سرعة رد فعل، وتلعب الحواس دور اساس اداء هذه المهارات بدقة عالية وخاصة حاسة النظر، لان اللاعب يجب عليه متابعة الكرة بالنظر جيداً واتباع مسارها وتحديد خطة الهبوط او الارسل الى نقطة محددة وهذا يتطلب من اللاعب استخدام هذه الحاسة بشكل جيد ليضمن له استقبال جيد وارسل الكرة في المكان المناسب، ومما لا شك فيه ان حاسة النظر مرتبطة ارتباط وثيق بالانتباه وايضاً يعدها ارسال الایعاز العصبي الصحيح الى العضلات التي يجب استخدامها لحالة معينة وخاصة في الذراعين والقدمين لصد او استقبال الكرة، لان اللاعب يجب عليه اولاً ملاحظة الكرة ومتابعتها عند الخصم بالنظر اولاً والانتباه جيداً لمسارها، ثم اداء رد الفعل الصحيح يعد عبور الكرة الى الجهة التي يجب لعب الكرة فيها، وان نجاح هذه العمليات العقلية تعتمد اعتماد كلي على اللاعب لما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية ومهارية، لذا يجب على المدرب ان يعطي اهمية خاصة لحاسة النظر والانتباه وعمل عضلات الذراعين والرجلين مع هذه القدرات لكي يمكن الحصول على اداء عالي وتميز في تحسين المستوى المهاري للاعبين في لعبة الكرة الطائرة.

ومن هنا جاءت اهمية البحث حيث ركز الباحث على هذه القدرات في اللاعب لانها اساس عمل في جميع المهارات الخاصة بالكرة الطائرة، والتي يجب ان يمتلكها اللاعب ويقوم المدرب على تطويرها ليضمن اداء ذات مستوى عالي فني ومتقن لان الانتباه وحاسة النظر هما قدرتان لا يمكن فصل الواحدة عن الاخرى لان الواحدة منها تكمل الاخرى واذا ما استطاع اللاعب والمدرب في تطوير هذه القدرتين بالتالي يمكن الحصول على تحكم جيد بالاداء المتميز ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعطاء منهج يقوم بتطوير هذه القدرات بشكل يضمن اداء جيد للاعب.

وتبين مشكلة البحث ان مهارة الاستقبال والدفاع عن الملعب من المهارات الاساسية بكرة الطائرة، لان هذه المهارتين يعتمد عليها بناء الهجوم واداءها بشكل جيد يضمن للفريق هجوم ناجح، واداء هذه المهارتين يجب ان يمر بمراحل تبدأ بالنظر ثم الانتباه ثم رد الفعل المناسب للذراعين والرجلين ولضمان اداء جيد، ومن هنا جاءت مشكلة البحث ونظراً لان الباحث هو استاذ لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية ومن خلال هذا المكان تم ملاحظة ان العديد من الطلاب بصورة عامة غير قادرين على الانتباه والنظر جيداً لمسار الكرة وبالتالي عدم القدرة على اداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بشكل

(١) وجيه محبوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١)، ص ٤٥.

(٢) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)، ص ٥٣٠.

ب. اختبار قياس توافق الرجلين والعينين.

أ. اختبار قياس التوافق بين العين واليد :

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد .
- الادوات : كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة امتار من الحائط.
- مواصفات الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:
- ١. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٢. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- ٣. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

- تسجيل الدرجات : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، اي ان الدرجة النهائية هي (١٥) درجة.

ب. اختبار الدوائر المرقمة :

- غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين.
- الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سم، ترقيم الدوائر كما موضح بالشكل.
- مواصفات الدوائر : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (٢) ثم الى الدائرة رقم (٣) ثم الدائرة رقم (٤) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك باقصى سرعة.
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.

١. اختبار التركيز :

اختبار شبكة تركيز الانتباه<sup>(١)</sup> :

- الوصف : اختبار شبكة التركيز يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الاولى تركيز الانتباه رياضات الجمباز والغطس والرمية وغيرها من الانشطة الرياضية الاخرى، نظراً لان تميز اللاعب بالقلق او الاضطراب او تشتت الفكر يؤدي الى انخفاض درجة تركيز انتباه اللاعب وبالتالي عدم قدرته على الاداء بصورة جيدة.
- وهذا الاختبار قدمته دورثي هاريس (١٩٨٤) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي فكان اختبار شبكة التركيز يمكن ان يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة افضل ، ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطه (/) على اكبر عدد ممكن من الارقام التي تلي الرقم المعين الذي يحددها المدرب الرياضي الاخصائي النفسي ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم (٦٥) مع مراعاة ان

تتابع الارقام بطريقة متتالية فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (١٧) فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (١٨) ثم الرقم (١٩) ثم الرقم (٢٠) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم (١٩) اولاً ثم الرقم (١٨) ثانية ، ومما لاشك فيه ان اللاعب الذي يسجل عدداً اكبر من الارقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز افضل، ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير القم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية، كما يمكن تغيير ارقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان ارقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الارقام ويراعى ان تكون الارقام جميعها مكونة من عددين مثل (٠١) ، (٠٢) ، وهكذا كما يمكن اجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الاداء اما الزملاء او باضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

- المعاملات العلمية :

بل معامل الفا للاتساق الداخلي عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين (٠,٥٨).

- الصدق :

الاختبار له قدرة تمييزية عالية للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه.

- التصحيح :

يتم احصاء الارقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لاجراء الاختبار، ويتم منح درجة واحدة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة، وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

اختبار شبكة تركيز الانتباه :

تصميم : دروثي هاريس تعريب : محمد حسن علاوي

الجدول (١)

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ٨٤ | ٢٧ | ٥١ | ٧٨ | ٥٩ | ٥٢ | ١٣ | ٨٥ | ٦١ | ٥٥ |
| ٢٨ | ٦٠ | ٩٢ | ٠٤ | ٩٧ | ٩٠ | ٣١ | ٥٧ | ٢٩ | ٣٣ |
| ٣٢ | ٦٩ | ٦٥ | ٣٩ | ٨٠ | ٧٧ | ٤٩ | ٨٦ | ١٨ | ٧٠ |
| ٧٦ | ٨٧ | ٧١ | ٩٥ | ٩٨ | ٨١ | ٠١ | ٤٦ | ٨٨ | ٠٠ |
| ٤٨ | ٨٢ | ٨٩ | ٤٧ | ٣٥ | ١٧ | ١٠ | ٤٢ | ٦٢ | ٣٤ |
| ٤٤ | ٦٧ | ٩٣ | ١١ | ٠٧ | ٤٣ | ٧٢ | ٩٤ | ٦٩ | ٥٦ |
| ٥٣ | ٧٩ | ٠٥ | ٢٢ | ٥٤ | ٧٤ | ٥٨ | ١٤ | ٩١ | ٠٢ |
| ٠٦ | ٦٨ | ٩٩ | ٧٥ | ٢٦ | ١٥ | ٤١ | ٦٦ | ٢٠ | ٤٠ |
| ٥٠ | ٠٩ | ٦٤ | ٠٨ | ٣٨ | ٣٠ | ٣٦ | ٤٥ | ٨٣ | ٢٤ |
| ٠٣ | ٧٣ | ٢١ | ٢٣ | ١٦ | ٣٧ | ٢٥ | ١٩ | ١٢ | ٦٣ |

### الاختبارات المهارية (١) :

أ. اختبار استقبال الارسال :

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال.

- الادوات : نفس مواصفات الملعب المذكورة في اختبار استقبال الارسال رقم (١) فيما عدا :

١. استبعاد الحامل والحلقة.

(١) محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط١ ، (القاهرة، الجهاز المركزي لكتب الجامعة والمدرسية، ١٩٨٨)، ص ١٣٩-٢٥٠.

(١) محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، (مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨)، ص ٥٣٠.

ث. التسجيل : الدرجة النهائية هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المختبر من المحاولات العشر المقررة وذلك وفقاً لاسلوب حساب الدرجات السابق ذكره، مع ملاحظة ان الدرجة النهائية للاختبار هي مائة درجة. تم ترشيح الاختبارات عن طريق استمارة الاستطلاع اراء الخبراء والمختصين بهذا المجال عرضت هذه الاستمارة عليهم وتم فيها تحديد اهم الاختبارات من خلال نتائج الاستبيان وتم استبعاد الاختبارات التي حصلت على اقل بنسب مئوية وتم اخذ الاختبارات التي حصلت على الاختبارات التي حصلت على اعلى النسب المئوية وكذلك الحال بالنسبة للتمارين التي تم اختيارها من ضمن استمارة الاستبيان اراء الخبراء حيث تم اخذ التمارين التي حصلت على اعلى نسب مئوية للاختبارات المستخدمة في البحث.

### ٣-٥ التجربة الرئيسية :

تم استخدام التمارين المستخدمة من قبيل الباحث وادخالها بالقسم الرئيسي من المحاضرة(\*) ضم مادة الكرة الطائرة حيث تضمن المنهاج (١٦) وحدة تعليمية، لتطوير تركيز الانتباه وربطها بعمل الذراعين والرجلين، في مهارات استقبال الارسال والدفاع عن الملعب واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة، وبواقع (٢) وحدة اسبوعياً من مجموع (٨) اسابيع وطبقت هذه التمارين على الطلبة في المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، وقام الباحث باختبار التمارين التي حصلت على نسب عالية في استمارة الاستبيان والتي راعت قابلية الطلاب ومدى قدراتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية.

- تم اعداد قسم من التمارين من قبيل الباحث واختبار تمارين اخرى من بعض المصادر.
- تم تطبيق البرنامج بتاريخ يوم الاحد ٢٠١٤/١/١٩ ولغاية يوم الاثنين ٢٠١٤/٣/١٧.
- مدة تنفيذ البرنامج من ٣٠-٣٥ دقيقة من الجزء الاول من القسم الرئيسي.
- تم تحديد زمن (١٥-٣٠) ثانية لاداء التمرين وتم تحديد زمن الراحة بين التكرارات من (١-٣) دقيقة وبين تمرين واخر (٢-٦) دقيقة وتم استخدام شدة متوسطة بين (٦٥-٨٥) %.
- كان الغاية من هذا المنهج هو تحسين اداء مهارة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب والقدرة على ارجاع الكرة المرتدة من الشبكة.

### ٣-١٠ الاختبارات البعدية :

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج المقرر، وتم تنفيذ كافة التمارين المستخدمة لتطوير قابلية الطلاب وبنفس اسلوب تنطبق الاختبارات القبلية ونفس الظروف، ومن حيث المكان والزمان والادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وتم اجراء الاختبارات الخاصة بتركيز الانتباه واختبارات قدرة الذراعين والرجلين بتاريخ (يوم الثلاثاء ٢٠١٤/٣/١٨) والاختبارات الخاصة بالقدرة المهارية فقد تم اجراءها بتاريخ (يوم الاربعاء ٢٠١٤/٣/١٩).

### ٣-١١ الوسائل الاحصائية :

قام الباحث باستخدام نظام الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٢. تقسيم منطقة الـ (٣) م الى ثلاث مناطق متساوية. مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة وعلى المدرب ارسال الكرة اليه وهو في هذا المكان ليقوم باستقبالها على ان يوجهها الى داخل المنطقة (١) ، وهكذا الامر في الخمس كرات التالية بحيث توجه الى المنطقة (٢)، وكذلك مع الخمس كرات الثالثة بحيث توجه الى المنطقة (٣) يكرر نفس العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

- التسجيل : يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات الثلاثين الممنوحة له (١٥ محاولة من كل دائرة) وذلك وفقاً للاسلوب التالي:
  - سقوط الكرة داخل المنطقة المحددة يمنح المختبر (٣) درجات.
  - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل المنطقة المجاورة يمنح المختبر درجتان.
  - سقوط الكرة خارج المنطقة المحددة وداخل الملعب يحصل المختبر على درجة واحدة.
  - فيما عدا ماسبق يحصل المختبر على صفر.
- وبهذا تكون الدرجة النهائية للاختبار هي (٩٠) درجة.
- ب. اختبار استقبال الضرب الساحق (الدفاع عن الملعب): نفس شروط ومواصفات اختبار استقبال الارسال على ان تستبدل مهارة الارسال بمهارة الضرب الساحق، وهو العمل المكلف به المدرب، وفي هذه الحالة يوضع كرسي خلف الشبكة (في الجهة المقابلة لنصف الملعب المتواجد فيه المختبر) ليقف عليه المدرب ويقوم بتوجيه الضرب الساحق الى المختبر.

ت. اختبار استعادة الكرة من الشبكة :

- الغرض من الاختبار : قياس مهارة استعادة الكرة المرتدة من الشبكة.
- الادوات : عشر كرات طائرة، ملعب كرة طائرة بشبكة قانونية.
- مواصفات الاداء : يقف اللاعب مواجهاً للشبكة، ويقف المدرب خلفه وهو مواجه للشبكة ايضاً يقوم المدرب بقذف الكرة الى الشبكة وذلك بارتفاعات وسرعات مختلفة على ان يقوم اللاعب باستقبالها فور ارتدادها من الشبكة وذلك بصورة سليمة، يكرر العمل عشر مرات.

• الشروط :

١. لكل مختبر عشر محاولات وتحسب الدرجات لكل محاولة كما يلي:
  - أ. عشرة درجات في حالة نجاح المختبر في تمرير الكرة الى ملعب المنافس وذلك بعد ارتدادها من الشبكة.
  - ب. خمس درجات في حالة نجاح المختبر في تمرير الكرة الى جانب الشبكة الهجومي وذلك بارتفاع مناسب يسمح بلعبها وذلك بعد ارتدادها من الشبكة.
  - ت. صفر، في حالة عدم استطاعة اللاعب لعب الكرة بعد ارتدادها من الشبكة.
٢. يجب على المدرب التنوع في ارتفاعات وسرعة الكرة خلال المحاولات العشر المسموح بها، على ان يوحد هذا التنوع وهذه السرعات المتباينة عند اختيار اللاعبين الآخرين.

(\*) ينظر الملحق (١).

الباب الرابع :

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث:

١-١-٤ يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

الجدول (١)

| ت  | الاختبارات                 | وحدة القياس | ت  | الاختبار القبلي |        | الاختبار البعدي |       |
|----|----------------------------|-------------|----|-----------------|--------|-----------------|-------|
|    |                            |             |    | س               | ع ±    | س               | ع ±   |
| ١. | دوائر الارقام              | ثانية       | ٣٠ | ٥,٤٥٦           | ٠,٤٧٧  | ٥,٥٨٤           | ٦٦٧   |
| ٢. | تركيز الانتباه             | درجة        | ٣٠ | ٦,١٦٦           | ١,٠١٩  | ١١,٥٠٠          | ٣,١٠٤ |
| ٣. | الكرة المطاطية بالذراعين   | مرات        | ٣٠ | ١١,٩٣٣          | ١,٣٦٢  | ١٤,٥٠٠          | ٠,٦٨٢ |
| ٤. | استقبال الارسال            | درجة        | ٣٠ | ٤٧,٧٠٠          | ٦,٦٦٥  | ٧٢,٩٠٠          | ٨,٩٦٤ |
| ٥. | الدفاع عن الملعب           | درجة        | ٣٠ | ٤٤,٤٦٦          | ٦,٧٤٥  | ٦٧,٣٠٠          | ٧,٦٥٧ |
| ٦. | صد الكرة المرتدة من الشبكة | درجة        | ٣٠ | ٥٢,١٦٦          | ١٢,٠١١ | ٨٠,٨٣١          | ٥,٨٨٤ |

٢-٤ عرض نتائج فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التركيز واختبارات توافق الذراعين والقدمين والاختبارات المهارية في الكرة الطائرة لعينة البحث.

الجدول (٢)

يوضح قيم الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات التركيز وتوافق الذراعين والرجلين لعينة البحث ومناقشتها.

| ت  | الاختبارات               | وحدة القياس | قبلي   |       | بعدي  |        | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|----|--------------------------|-------------|--------|-------|-------|--------|-------------------|-------------|--------------|
|    |                          |             | س      | ع ±   | س     | ع ±    |                   |             |              |
| ١. | دوائر الارقام            | ثا          | ٥,٤٥٦  | ٠,٤٧٧ | ٠,٤٧٧ | ٥,٥٨٤  | ٨,٧٩٠             | ٠,٠٠        | معنوي        |
| ٢. | تركيز الانتباه           | درجة        | ٦,١٦٦  | ١,٠١٩ | ١,٠١٩ | ١١,٥٠٠ | -٩,٢٢٧            | ٠,٠٠        | معنوي        |
| ٣. | الكرة المطاطية بالذراعين | درجة        | ١١,٩٣٣ | ١,٣٦٢ | ١,٣٦٢ | ١٤,٥٠٠ | ١٠,٣٦٣            | ٠,٠٠        | معنوي        |

معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (٠,٠٥).

اما في نتائج اختبار تركيز الانتباه فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٦,١٦٦) وبانحراف معياري (١,٠١٩) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (١١,٥٠٠) وبانحراف معياري (١,٣٦٢) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (-٩,٢٢٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي اصغر من مستوى خطأ (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق لهذا الاختبار ولصالح الاختبارات البعدية.

من خلال الجدول (٢) يبين ان الوسط الحسابي في الاختبار الدوائر المرقمة للقبلي لعينة البحث كانت (٥,٤٥٦) وبانحراف معياري (٠,٤٧٧) وكانت في الاختبار البعدي بمتوسط (٤,٥٨٤) وانحراف معياري (٠,٦٦٧) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٨,٧٩٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي.

اما نتائج اختبار الكرة المطاطية للذراعين فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٩٣٣) وبانحراف معياري (١,٣٦٢) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (١,٣٦٢) وبانحراف معياري (١٤,٥٠٠) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٣٦٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي اصغر من مستوى خطأ (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفرق لهذا الاختبار ولصالح الاختبارات البعدية. ويعتبر الباحث معنوية هذه الفروق في الاختبارات البعدية الى تأثير المنهج الذي تضمن تمارين مختلفة تخدم تطوير كفاءة الطالب في التركيز واستخدام حاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين في نفس الوقت . وقدم الباحث ايضاً باختيار موفق لهذه العينة . حيث كانوا من الطلاب الملتزمين بالدوام الرسمي وايضاً التزامهم بتطبيق المنهج واداء التمارين بشكل جيد ومشوق ، وقد امتلكوا روح التعاون والاحترام والالتزام بكلام الاستاذ . ويعزو الباحث معنوية الفرق الى ان التمارين التي تم تطبيقها ضمن المنهج تضمنت حركات للذراعين والرجلين والنظر واستخدام كرات صغيرة الحجم تطور التركيز في النظر عليها مع عمل الذراعين والرجلين واستخدام الارقام في الارض او على الحائط ضمن التمارين الخاصة وهذا ماخدم الطالب على تطوير المهارات في الكرة الطائرة، حيث ان "تقترن الشرح والتوضيح بحاسة النظر وانسجام الحواس حيث تصبح السيالات الحسية موضحة اكثر في الدماغ مما سيولد شعوراً عضلياً وبزيادة التكرار الحركي سيصبح لتصلح وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم وسوف يميز هذا بشكل واضح لانه استوعب الحركة وهذا مايجعلها معدة للتثبيت مما يجعل هذا الثبات دوراً كبيراً في فهم تكنيك المهارة وبالتالي تطوير التوافق الحركي لها"<sup>(١)</sup>. ويعزو الباحث ايضاً معنوية الفرق الى عامل التشويق والتجديد في التمارين التي كانت ضمن المنهج المعد دور ايضاً في اعطاء حافز للتطبيق الجيد وانعكاس هذه التمارين بصورة ايجابية في تطوير المهارات الخاصة بالكرة الطائرة ، وبالأخص التمارين التي تؤكد على تطوير حاسة النظر واستخدام الذراعين والرجلين في ادائها سوياً ادى الى قدرة الطلاب على تطوير هذه الاعضاء الحسية والحركية وتسخيرها في قدمة المهارة وايضاً زيادة اللياقة البدنية مع استخدام ادوات جديدة مثل الكرات الملونة مما جعل الطلاب لهم متعة في ادارة التمارين "اذ ان من المقومات والمتطلبات الضرورية لنجاح الممارسة والتوفق في الكرة الطائرة هي اللياقة البدنية العالية لإتقان المهارات الاساسية والفنية وكذلك توفير مستلزمات التدريب من اجهزة وادوات"<sup>(٢)</sup> . حيث اكد الباحث ايضاً على تطوير التركيز في الانتباه من خلال التمارين والمتابعة في ادائها بشكل يضمن الاداء الجيد للطالب "التركيز له الاثر الكبير في تطوير مستوى الاداء الحركي"<sup>(٣)</sup>.

#### ٣-٤ عرض نتائج فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة لعينة البحث.

| ت  | الاختبارات             | وحدة القياس | قبلي   |       | بعدي   |       | قيمة (T) المحسوبة | مستوى الخطأ | دلالة الفروق |
|----|------------------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------------------|-------------|--------------|
|    |                        |             | س      | ع±    | س      | ع±    |                   |             |              |
| ١. | استقبال الارسال        | نقاط        | ٤٧,٧٠٠ | ٦,٦٦٥ | ٧٢,٩٠٠ | ٨,٩٦٤ | -١١,٨٣٧           | ٠,٠٠        | معنوي        |
| ٢. | الدفاع عن الملعب       | نقاط        | ٤٤,٤٦٦ | ٦,٧٤٥ | ٦٧,٣٠٠ | ٧,٦٥٧ | -١٣,٦٠٦           | ٠,٠٠        | معنوي        |
| ٣. | ارتداد الكرة من الشبكة | نقاط        | ٥٢,١٦٦ | ١٢,٠١ | ٨٠,٨٣١ | ٥,٨٨٤ | -١١,٥١٠           | ٠,٠٠        | معنوي        |

(١) وجيه محجوب؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٨٩، ص ١٢.

(٢) يوسف محمد ؛برنامج تدريبي مقترح القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية لناشيء الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد ٣٥-٣٦، ١٩٩٥، ص ٣٣.

(٣) سليمان علي حسن وآخرون؛ المبادئ التدريسية والخططية في كرة اليد، (الموصل، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٣)، ص ٢٥.

اللاعب اخذ وقفة عميقة ومكان مناسب حسب مسار الكرة القادمة نحو اللاعب لذلك يجب عليه التصرف بسرعة واخذ الوقفة المناسبة من حيث رد الفعل المناسب، من خلال تطوير وربط حاسة النظر مع الاداء الحركي وبهذا يتم ربط الاداء الحسي حركي وتنمية التوافق بين حاسة النظر وعمل الذراعين والرجلين في اداء المهارات المطلوبة حيث ان "بتأسيس الادراك المثالي على دقة التحكم بالكرة لان هذا النوع من الادراك يساعد اللاعب على توافق حركته مع الكرة"<sup>(٢)</sup>.

ويعزو الباحث ايضاً معنوية الفروق الى العينة المستخدمة التي كانت ملتزمة في الحضور واداء التمارين وتطبيق لمنهج بأدق التفاصيل واللياقة التي يتمتع بها هؤلاء الشباب مما جعل تنطبق المنهج عليهم ذات طابع مميز في الاداء المهاري وحرصهم على الالتزام بالاداء الجيد وروح التعاون بين الزملاء وحرصهم على الالتزام بالاداء الجيد وروح التعاون بين الزملاء جعل من هذا العمل ذات مردود ايجابي من كل الجوانب.

### الاستنتاجات

١. ان منهج المستخدم ذو فعالية ايجابية لتطوير الانتباه وحاسة النظر مع عمل الذراعين والرجلين وبالتالي اثرت تأثير ايجابي في تطوير مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعيدة التي جرت على عينة البحث في الكرة الطائرة.
٢. ان المنهج المستخدم ذو تأثير ايجابي لتطوير الانتباه مع حاسة النظر وعمل الذراعين والرجلين وبالتالي تطوير مهارة الدفاع عن الملعب واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة.
٣. ان التمارين التي استخدمت في المنهج اثرت بشكل ايجابي وواضح في تطوير بعض المهارات الخاصة في الكرة الطائرة.
٤. ظهور فروق معنوية في نتائج جميع الاختبارات المستخدمة في البحث ولصالح الاختبارات البعيدة.

### قائمة المصادر

- ارنوف ويتج؛ مقدمة في علم النفس سلسلة ملخصات شوم، نظريات ومسائل، القاهرة، دار ماكجر وهيل للنشر، ١٩٨٧.
- ب.م. فوس؛ افاق جديدة في علم النفس، ترجمة: فؤاد حطب، القاهرة، علم الكتب، ١٩٧٢.
- برنهارت؛ علم النفس في حياتنا العملية، ترجمة: ابراهيم عبد الله محي، بغداد، مكتبة اسعد، ١٩٨٤.
- راضي الوقفي؛ مقدمة في علم النفس، ط٣، عمان، دار الشروق، ١٩٩٨.
- سليمان علي حسن وآخرون؛ المبادئ التدريسية والخطية في كرة اليد، الموصلي، مطابع مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٣.
- صالح محمد علي؛ علم النفس التربوي، ط٢، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠.

يتبين من الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار استقبال الارسال فكان (٤٧,٧٠٠) بانحراف معياري قدره (٦,٦٦٥) اما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (٧٢,٩٠٠) وبانحراف معياري (٨,٩٦٤).

وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١١,٨٣٧) عند مستوى خطأ (٠,٠٥) وهي اصغر من من مستوى الخطأ (٠,٠٥) ومما يدل على معنوية الفروق لهذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي. اما في اختبار الدفاع عن الملعب في الاختبار القبلي فكان الوسط الحسابي (٤٤,٤٦٦) وبانحراف معياري قدره (٦,٧٤٥) اما في الاختبار البعدي فقد كان بوسط (٦٧,٣٠٠) وانحراف معياري (٧,٦٥٧) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١٣,٦٠٦) في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠٥) وهي اصغر من مستوى الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

واختبار ارتداد الكرة من الشبكة فكانت نتائج الاختبارات القبلية بوسط حسابي (٥٢,١٦٦) وانحراف معياري (١٢,٠١١) اما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي للاختبار (٨٠,٨٣٣) وانحراف معياري قدره (٥,٨٨٤) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (١١,٥١٠) عند مستوى خطأ (٠,٠٥) وهو اصغر من مستوى الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على معنوية الفروق في هذا الاختبار ولصالح الاختبار البعدي.

### ٤-٤ مناقشة النتائج :

يعزو الباحث معنوية الفرق في الاختبارات المهارية الى اهمية التمارين المستخدمة وتأثير المنهج المستخدم من قبل الباحث لتطوير هذه المهارات في الكرة الطائرة وذلك لان هذه التمارين اعطت للطلبة مهارة وتركيز ودقة اكثر من خلال التركيز لى ادائها من الجانب الذي تخدم تطويرها، حيث "من الاهداف الاساسية للتدريب هو الوصول باللاعب الى اداء المهارة بصورة الية وتصل اللاعب الى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للاداء واعتماد التمرينات المتنوعة"<sup>(١)</sup>.

وهذا ما اعتمدته الباحث في تطبيق منهجية البحث حيث اكد على التكرارات في اداء التمرين والتنويع في التمارين ويعزو الباحث ايضاً معنوية الفروق الى احتواء التمارين على تمارين متنوعة اشتملت على تغطية اغلب الكفاءات التي تطور عمل الذراعين والرجلين واعطاء خصوصية لهذين العضوين لان عمل الذراع من الرجل بدقة ودمجها مع التركيز الجيد يضمن للاعب او الطالب تنمية هذه المهارات حيث ان "توفير الظروف البيئية الملائمة والحركة النشطة تساعد في التعامل مع كميات هائلة من المعلومات ومعالجتها وبالتالي اكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الادراكية - الحركية"<sup>(١)</sup>.

ويعزو الباحث ايضاً معنوية الفروق الى احتواء المنهج الى تمارين ركزت على ربط عمل هذه التمارين ودمجها مع المهارات الاساسية في الكرة الطائرة بما يخدم عمل المهارة من الناحية الفنية والتكتيك . لان مهارة استقبال الارسال والدفاع واسترجاع الكرة المرتدة من الشبكة تعتمد في ادائها على سرعة التركيز والانتباه على الكرة وايضاً ربط هذا التركيز مع عمل الذراعين والرجلين، فمثلاً مهارة الدفاع عن الملعب يجب على

(١) مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري والخطي للاعب كرة القدم، (مصر، دار القاهرة للطباعة والنشر، ١٩٩٤)، ص٢٣-٢٥.

(٢) محمد سعد ز غول ومحمد لطفي؛ الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ط١، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠)، ص١٧.

التمرين السادس : رمي ١٠ كرات متتالية من قبل المدرب الى اللاعب الى الاعلى ويجب على اللاعب الوصول اليها وصدها.  
التمرين السابع : اعطاء خمس كرات متتالية الى اللاعب بسرعة واللاعب يمس الخط الذي يتصف الملعب ومحاولة صد الكرة بعد مس الخط.  
التمرين الثامن : درجة الكرات امام اللاعبين ويحاول اللاعب الوصول اليها قبل وصولها الى خط المنتصف.  
التمرين التاسع : ايقاف فريقين في كل فريق من الملعب فريق ومحاولة اعطاء كرات سريعة الى كل فريق من قبيل مدربين امام كل فريق حيث يقوم كل لاعب باستقبال الكرة والهرولة الى الجهة الثانية واستقبال الكرة الثانية والعودة الى فريقه في النهاية.  
التمرين العاشر : من وضع الجلوس الطويل النهوض سريعاً وصد الكرة من المدرب خمس محاولات.  
التمرين الحادي عشر : ارسال ١٠ كرات متتالية من خطف الشبكة حيث يقف اللاعب وسط الملعب ومحاولة صد هذه الكرات او استقبالها.  
التمرين الثاني عشر : يقف على دوائر مرسومة في الارض ولها ارقام متسلسلة ويقوم الاختبار على اساس الوقت ويبدأ اللاعب بالتنتقل من دائرة الى اخرى حسب التسلسل الموجود بالدوائر وهي من (١-١٠).  
التمرين الثالث عشر : رمي كرات تنس صغيرة على الحائط ومحاولة امساكها بسرعة بعد ارتدادها مرة ولعدة مرات على الارض.  
التمرين الرابع عشر : وقوف لاعبين اثنين امام الحائط ورمي كرة مطاطية صغيرة على الحائط ومحاولة امساكها بعد ارتدادها من الارض بسرعة واحد بعد الاخر.  
التمرين الخامس عشر : طبطبة بالكرة المطاطية الصغيرة مع المشي على طول ملعب الكرة الطائرة ذهاب واياب.  
التمرين السادس عشر : الوقوف فريقين لاعب مقابل لاعب على طول ملعب الكرة الطائرة ورمي كرات مطاطية صغيرة ومحاولة مسكها من قبيل الزميل بعد ارتدادها من الارض وبسرعة.  
التمرين السابع عشر : وضع دوائر ملونة على الحائط واعطاء اشارة بين كل زميلين الواحد للاخر يرمي الكرة على اللون الذي يقول عليه زميله وهكذا عشر محاولات لكل واحد، تمرين بين زميلين.  
التمرين الثامن عشر : رسم عشر دوائر فيها ارقام مختلفة على الحائط ومحاولة رمي الكرة على الدائرة التي فيها الرقم الذي يقول عليه الزميل وبسرعة عشر محاولات لكل واحد، تمرين بين زميلين.  
التمرين التاسع عشر : يقف اللاعب على خط في المنتصف بين زميلين له مع اشارة البدء يقوم باستلام كرات اما يمين او يسار من قبيل احد الجانبين حسب اشارة المدرب وبسرعة عشرة محاولات.  
التمرين العشرون : من وضع البروك الجالس ام الزميل رمي الكرة الطائرة من قبيل الزميل الواقف الى الثاني ومحاولة استقبال الكرة من الاسفل بصورة صحيحة وارجاعها له.  
التمرين الواحد والعشرون : وقوف عشرة لاعبين مع عشرة كرات طائرة على خط واحد، مع اشارة البدء يقوم اللاعب بالوقوف امام كل لاعب على الجهة المقابلة لكل واحد واستقبال عشرة كرات منهم الواحد تلو الاخر وبسرعة.

- صريح عبد الكريم؛ محاضرات علم الحركة على طلاب الماجستير، بغداد، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥.
- عبد الحميد احمد؛ الملاكمة، ط١، القاهرة، دار النشر للجامعات المصرية، ١٩٧٦.
- عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، عمان، دار الفكر، ٢٠٠٠.
- عصام الرمشاجي؛ الكرة الطائرة للشباب، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، ١٩٩٠.
- عقيل عبد الله رشيد؛ الكرة الطائرة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧.
- محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مصر، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد سعد زغلول ومحمد لطفي؛ الاسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- مروان عبد المجيد؛ اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية عمان، دار عمان للنشر والطباعة، ٢٠٠٠.
- مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، مصر، دار القاهرة للطباعة والنشر، ١٩٩٤.
- وجيه محبوب؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- وجيه محبوب؛ علم الحركة، بغداد، المكتبة الوطنية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ص١٩٨٩.
- يوسف محمد؛ برنامج تدريبي مقترح القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية لنشائي الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد ٣٥-٣٦، ١٩٩٥.

### الملاحق :

#### ( اعداد التمارين ) :

التمرين الاول : يقف اللاعب امام المدرب ويقوم المدرب باعطاء كرات سريعة يمين ويسار وعل اللاعب الوصول الى الكرة والدفاع عنها.  
التمرين الثاني : يقف اللاعب وظهره الى المدرب ويقوم المدرب برمي الكرات يمين او يسار وعلى اللاعب الوصول اليها وصدها.  
التمرين الثالث : يقوم اللاعب بالوقوف بأحد طرفي الملعب ويقوم باستقبال الكرات من مدربين اثنين كل واحد على جهة من الملعب ويقوم بصدها.  
التمرين الرابع : اعطاء اللاعب خمس كرات من منطقة الارسال ويستقبل اللاعب الكرات ويجب توصيلها الى المركز (٣).  
التمرين الخامس : اعطاء كرات سريعة على الحائط ومحاولة استقبالها من قبيل اللاعب.

التمرين الرابع والعشرون : اعطاء المدرب من خط الارسال خمسة محاولات كل لاعب الى الملعب المقابل ومحاولة صد هذا الارسال بصورة صحيحة.

التمرين الخامس والعشرون : اعطاء المدرب من خط الارسال خمسة محاولات الى المنطقة الامامية او الخلفية وحسب المراكز ومحاولة صد هذه الارسالات بصورة دقيقة

التمرين الثاني والعشرون : وضع عشرة كرات على شكل زكزاك في وسط الملعب مع بدأ الاشارة من قبيل المدرب محاولة مس الكرات العشر بأسرع وقت ممكن بالقدم.

التمرين الثالث والعشرون : اعطاء المدرب من خلف الشبكة خمسة كرات لكل لاعب بطريقة الضرب الساحق ومحاولة صدها بصورة صحيحة.