

تأثير استخدام بعض التمرينات الساندة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة

الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة لطالبات الصف الثاني متوسط

شذى حسين محمد فرج

*الايمل: Shatha01@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/10

المخلص

تكمن مشكلة البحث من خلال تفاوت مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة، فكان لابد من وضع برنامج تعليمي يتضمن تمارين ساندة لهذه المهارة. وهدف البحث إلى الكشف عن:

- تأثير استخدام بعض التمرينات الساندة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.
- تأثير استخدام بعض التمرينات الساندة في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم إعداد برنامج تعليمي يتضمن تمارين ساندة وبواقع وحدتين بالأسبوع، وتم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم المرحلة الثانية، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج باستخدام التمارين الساندة، وبعدها تم معالجة البيانات المستحصلة من الاختبارات القبلي والبعدي عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS). وتم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التمرينات الساندة المقترحة أدت إلى تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل نتيجة تحسن القدرة العضلية وزيادة التركيز والانتباه وزيادة الدقة.
- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.
- بناء على نتائج البحث والاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:
- ضرورة إدخال التمرينات الساندة ضمن الوحدات التعليمية وذلك لتنمية المجموعات العضلية العاملة لما لها من تأثير على مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل.
- وضع برامج تعليمية لتنمية القدرات العضلية وتحسينها لباقي المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للطالبات.



The effect of using some of the prevailing exercises in improving the level of kinetic chock of the side-to-bottom transmission skill in volleyball

Shatha Hussein Muhammad Faraj

*Corresponding author: Shatha01@gmail.com

Received: 10-11-2025

Publication: 25-01-2026

Abstract

The research problem lies in the varying levels of female students performance of the side-sending skill from below in volleyball, so an educational program that includes supportive exercises for this skill had to be developed .

The research aims to uncover:

- The effect of using some training exercises in improving the level of kinetic performance of the side-sending skill from below in volleyball.
- The effect of using some exercises to improve some physical abilities of the motor performance of the side-sending skill from below in volleyball.

The researcher used the experimental approach with one set of pre and post testing and an educational program was prepared that includes support exercises and two units per week, and the research community was deliberately chosen and they are the second stage, and the researcher applied the program using the support exercises, and after that the data obtained from the pre and post tests were processed from the Statistical package (SPSS).

The following conclusions were reached:

- The proposed support exercises resulted in an improvement in the level of motor performance of the lateral transmission skill from the bottom as a result of the improvement of the muscular ability and the increase in focus and attention and the increase of accuracy.
- There were significant differences between the pre and post test in all variables under consideration and in favor of the post test.

Based on the results of the research and the findings, the researcher recommends the following:

- The necessity of introducing the exercises in the educational units in order to develop the working muscle groups because of their effect on the level of motor performance of the lateral transmission skill from below.



1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية المفضلة لدى الطالبات والتي تحتاج إلى جانب المتطلبات المتعددة (البدنية والمهارية والخططية والتربوية النفسية). ويعتبر الإرسال من الأسفل من المهارات الأساسية في هذه اللعبة الذي يعاني من تدني مستوى الأداء الحركي فيه من قبل الطالبات وخاصة طالبات الصف الثاني متوسط. والبحث عن تمارين سائدة تسهم في تحسين مستوى الأداء الحركي من أجل إعداد الطالبات الأمثل في تحسين مستوى الأداء الجيد والوصول إلى نتائج أفضل ويأتي ذلك من خلال التفكير بكيفية الرقي بالمستوى وإيجاد السبل لتطوير الأداء، إذ أن الإنسان يمتاز بقدرته الفريدة على التفكير من أجل تجاوز العقبات وقيود الحياة (محمود وعلي، 2025، 128) ومن هنا جاءت أهمية البحث الذي سلط الضوء على تأثير استخدام بعض التمرينات السائدة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال من الأسفل فضلاً عن فاعليتها أثناء اللعبة ودقة توجيه الكرة إلى أماكن معينة وعبورها إلى ملعب المنافس.

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث من خلال تفاوت مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة، إذ تبين أن مستوى الأداء لهذه المهارة ليس بالمستوى الذي يحقق الطموح فكان لابد من وضع برنامج تعليمي يتضمن تمارين لهذه المهارة والذي يساعد على اكتساب وتثبيت مراحل الأداء الحركي الصحيح وبصورة متدرجة وفق مبدأ التعلم وشروطه وتنمية القدرات التي تسهم في تصحيح المسارات الحركية لمهارة الإرسال بنسبة معينة في التحسن للأداء الحركي.

3-1 هدفا البحث:

الكشف عن:

- تأثير استخدام بعض التمرينات السائدة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.
- تأثير استخدام بعض التمرينات السائدة في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الأداء الحركي وبعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.



- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين مستوى الأداء ودقة النتائج للإرسال الجانبي من الأسفل بكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طالبات الصف الثاني متوسط - ثانوية المستنصرية للبنات- قسم تربية تكريت - المديرية العامة لتربية صلاح الدين.

المجال الزمني: من 2019/9/10 ولغاية 2019/10/27.

المجال المكاني: الساحة الرياضية في ثانوية المستنصرية للبنات.

6-1 تحديد المصطلحات:

التمرينات الساندة: وهي التمرينات التي تسهم في تحسين مستوى الأداء الحركي ومرونة المفصل وتقوية العضلات العاملة للمهارة.

2- الدراسات النظرية:

1-2 الإرسال وأهميته بلعبة الكرة الطائرة:

يعتبر الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وتعرف مهارة الإرسال بأنها المهارة التي تلعب من الخط الخلفي الموجود في منطقة الإرسال بحيث توضع الكرة بيد واحدة وترسل باليد الأخرى وترسل الكرة إلى منطقة الفريق المنافس وتعتبر من المهارات الأساسية التي تستخدم أثناء سير اللعب أو عند استئناف اللعب وتصطبغ الطابع الهجومي وكونها مفتاح اللعب والحصول على النقاط فهي لا تعني ضرب الكرة واجتيازها الشبكة وصولاً إلى الفريق المنافس وحسب بل تدخل ضمن مستوى أداء المهارة والقابليات التي تملكها الطالبة التي توجيه الكرة إلى أي جهة أو منطقة داخل ملعب المنافس، وأن "مهارة الإرسال ليست مارة سهلة وإنما تحتاج لوقت طويل لتعلمها واكتسابها وثبيتها وإلى عملية تعليمية مبنية على أسس علمية إذ أن الوصول إلى النجاح في أداء مهارات الكرة الطائرة يعتمد على إتقانها بالشكل الأفضل" (زيد وآخرون، 2023، 19).

وأن الإرسال الجانبي من الأسفل نوع من أنواع الإرسال الذي يعتمد على خطوات تعليمية مهمة منها الوقوف والركبتان مثنيتان:

- تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.

- تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلاً.

- تقذف الكرة عند مستوى الحوض تقريباً.

إضافة إلى ذلك هناك تمرينات ساندة لهذه المهارة وفق مراحل تعلمها.



- استخدام كرة معلقة امام الطالبات.
 - رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية.
 - تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة عليها.
 - النظر على الشبكة وتصور عبور الكرة ورسم مسارها في التصور الذهني.
 - زيادة تكراراتها وفق الوحدات التعليمية ومراعاة أوقات الراحة البينية.
- إن للتمرينات الساندة أهمية بالغة على رفع مستوى الأداء الحركي بصورة عامة وعلى مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بصورة خاصة.
- كون هذه التمرينات تساعد الطالبة على زيادة القابلية البدنية والمهارية والنفسية والتربوية وتحقيق إتقان الأداء الفني والخططي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل وأن نجاح الإرسال تضمن تحقيق نقطة للفريق وتبقى الكرة في حيازته للإرسال الذي بعده ولتحقيق نقاط أكثر، وأن التمرينات تطور مستوى أداء اللعب يأتي نتيجة الممارسة والتكرار للتمرينات المهارية إذ أنها "مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والتجربة تقود إلى تغيير ثابت نسبياً في السلوك المهاري" (احمد، 2010، 28).
- ويتمخض من ذلك أن مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل لطالبات المرحلة المتوسطة مهارة مهمة جداً ووفق المنهج الاعتيادي المعد من قبل الوزارة.
- لذا من الضروري إتقان هذه المهارة بصورة عالية ودقيقة كونها مفتاح لتسجيل النقاط مباشرة.
- ووصل بالطالبات إلى مرحلة الأوتوماتيكية وباستخدام التمارين الساندة التي تسهم بإتقان المهارة بأقل جهد وأقل وقت وبدقة وتوجيه دقيق عالٍ.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

أن "مجتمع البحث يعد الأمور المهمة في عملية إجراء البحث فهو يتكون من جميع الأفراد أو الاحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (بسمة نعيم محسن، 2023، 606)، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم إعداد برنامج تعليمي يتضمن تمارين ساندة وبواقع وحدتين بالأسبوع.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم المرحلة الثانية وبما أن مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل هي ضمن المنهاج المقرر لهذه المرحلة.



وتم اختيار الصف الثاني (ب) عن طريق إجراء القرعة وكانت تمثل عينة البحث بنسبة (46.66%) وبهذا يمثل المجتمع البحثي أصدق تمثيل وقد تم إجراء التجانس للعينة، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	14.70	1.06	0.855
الطول	156.19	7.671	0.280
الوزن	58.85	14.735	1.212

3-3 أدوات البحث:

مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس، ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، مقياس متري/ قدم، شبكة.

2-3-3 الاختبارات البدنية

1- ثني الجذع من الوقوف/ لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الماددة للفخذين.

أسم الاختبار: المرونة الأمامية.

الغرض من الاختبار:

تقويم قدرة الجذع على الانثناء (قبض الجذع) (الانثناء الأمامي).

الأدوات:

مقعد أو صندوق، مسطرة أو شريط قياس.

مواصفات الأداء:

- 1- يقف المختبر على الصندوق بحيث يكون القدمين متلاصقتين وأصابع القدمين على حافته.
- 2- يقوم المختبر بثني الجذع للأمام وللأسفل للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة بحيث يجب عدم ثني الركبتين نهائياً أثناء الأداء، وعلى المختبر أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها.

الشروط:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- يسمح بتكرار المحاولة وتسجل أفضل المحاولات.



التسجيل:

تحتسب المسافة من نهاية أصبعي الوسطى لليدين (يجب أن يكونا في مستوى واحد) و سطح المقعد أو الصندوق، بحيث يحسب ما فوق السطح بالسالب وما تحته موجب، وفي حالة موازنة الأصابع لسطح المقعد أو الصندوق تماماً يكون الرقم المسجل هو (صفر).



الشكل (1)

اختبار المرونة

2- التكرارات شناو من الركبة.

أسم الاختبار: الدفع لأعلى.

الغرض من الاختبار:

قياس الجلد العضلي لعضلات الذراعين والمنكبين.

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى مدى ممكن.

الشروط:

1- غير مسموح بالتوقف اثناء الأداء.

2- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء.

3- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين، وفرد الذراعين كاملاً عند الصعود.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.



ملاحظة:

عند استخدام هذا الاختبار مع البنات يفضل السماح بالارتكاز على الركبتين وليس على مشطي القدمين، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع لأعلى.



الشكل (2)

يوضح اختبار الدفع لأعلى

3- دقة الإرسال

أسم الاختبار: اختبار الإرسال من الأعلى ومن الأسفل

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الإرسال من الأعلى أو من الأسفل.

الأدوات:

ملعب كرة طائرة قانوني، عشر كرات طائرة، مقياس متري/ قدم، شبكة.

تحدد منطقة الإرسال، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان متوازيان خط الجانب الأول على بعد أربعة أقدام من خط الجانب، والثاني على بعد ستة أقدام من الخط الأول (على بعد عشرة أقدام من الجانب).

يكتب في المستطيل الأول رقم (10) وفي المستطيل الثاني رقم (5)، وفي المستطيل الثالث رقم (1)، حيث تمثل هذه الأرقام درجات المختبر إذا سقطت الكرة في أي من هذه المناطق الثلاث.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال إلى نصف الملعب المقابل على أن تتخطى الشبكة (دون ملامستها) محاولاً إسقاطها في المستطيل المكتوب فيه رقم (10).



هذا ويجب ملاحظة أن هذا الاختبار يمكن استخدامه لقياس دقة مهارة الإرسال وذلك باستخدام أي نوع من أنواع الإرسال المعروفة سواء من الأسفل أو من الأعلى.

الشروط:

- 1- يتم الاتفاق مسبقاً على نوع الإرسال المستخدم.
- 2- لكل فرد عشر محاولات على الاختبار (متتالية).
- 3- يحصل المختبر على (صفر) في حالة ملامسة الكرة للشبكة سواء سقطت الكرة داخل الملعب أو خارجه، أو سقوطها خارج حدود الملعب دون ملامستها للشبكة، أو في حالة أداء الإرسال بطريقة غير التي تم الاتفاق عليها.
- 4- يجب أداء الإرسال من داخل منطقة الإرسال وخلف الخط الجانبي للملعب.

التسجيل:

يحصل اللاعب على (10) درجات إذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك (المستطيل الأول المجاور لخط الجانب)، وعلى (5) درجات إذا سقطت الكرة في المستطيل الثالث، وإذا سقطت الكرة على أحد الخطوط المنصفة للمستطيلين داخل خطوط الملعب تعتبر داخل المقاييس المستهدفة. الدرجة النهائية تمثل مجموعة درجات المختبر في المحاولات العشر التي يقوم بها، أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (100) درجة.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

أن التطبيق الاستطلاعي "يعد تدريباً عملياً للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية بغية تجاوزها" (غيث محمد كريم وآخرون، 2023، 290)، الهدف من التجربة الاستطلاعية هو تقنين التمرينات الساندة والوحدات التعليمية وعدد التكرارات وتحديد زمن الأداء وتحديد فترات الراحة وفق الطرق العلمية ومبادئ وشروط التعلم .. إضافة إلى استشارة ذوي الاختصاص لمعرفة آرائهم واختيارهم التمارين الساندة المناسبة لمستوى أفراد العينة وقد أجريت هذه التجربة على (12) طالبة من خارج عينة البحث وتم الاتفاق على:

- تحديد عدد التكرارات للتمارين الساندة وزمن الأداء وفترات الراحة لكل تمرين وفقاً لزمن الأداء.
- تحديد زمن فترات الراحة البينية بنسبة (25) ثا.
- تحديد التمارين الساندة في الوحدات التعليمية.
- تحديد التمارين الساندة التي تؤثر على الأداء بشكل إيجابي وفقاً لطبيعة العضلات العاملة في الأداء لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل ولكافة مراحل التعلم الحركي للمهارة.



- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

3-5 التمارين الساندة:

وفق المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة اختارت الباحثة بعض التمرينات والتكرارات المرتبطة بتحسين مستوى الأداء لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل من خلال تحسين القدرات البدنية المؤثرة في المهارة قيد البحث وقد شملت:

- تكرارات لتمرينات الإحماء والقدرات البدنية الخاصة.
- تكرارات لتمرينات لتحسين مراحل الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل.
- برنامج تعليمي يتضمن (12) وحدة تعليمية تستغرق شهر ونصف بواقع وحدتين في الأسبوع.

الجدول (2)

يبين عدد الوحدات التعليمية (12 وحدة) وزمن الوحدات التعليمية (45د) ومراحل زيادة التكرارات وفق مبدأ وشروط التعلم

توزيع التكرارات النسبة		الاسبوع 1		الاسبوع 2		الاسبوع 3		الاسبوع 4		الاسبوع 5		الاسبوع 6	
		الوحدة التعليمية		الوحدة التعليمية		الوحدة التعليمية		الوحدة التعليمية		الوحدة التعليمية		الوحدة التعليمية	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
تكرارات تمرينات القدرة البدنية		80%	80%	75%	75%	75%	75%	70%	70%	65%	55%	55%	40%
تكرارات تمرينات تحسين الأداء الحركي		25%	30%	30%	35%	40%	40%	45%	45%	45%	50%	55%	60%

3-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات البدنية للشناو على الركبة واختبار الإرسال الجانبي من الأسفل واختبار مرونة العمود الفقري وتم استبعاد المصابات بالأمراض المزمنة وفق التقارير الطبية الرسمية.

3-7 التجربة الرئيسية:

تم تنفيذ التمرينات الساندة على طالبات المجموعة التجريبية لمدة (6 أسابيع) وبواقع وحدتين في الأسبوع وبزمن مقداره (45) دقيقة لكل وحدة تعليمية من 2019/9/10 إلى 2019/10/27.

3-8 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدي قيد الدراسة للأداء الحركي للمهارة يوم الأربعاء الموافق 2019/10/27 الساعة العاشرة صباحاً وعلى ساحة ثانوية المستنصرية للبنات/ قسم تكريت.



9-3 الوسائل الإحصائية:

تم التعامل مع البيانات بواسطة الحقيبة الإحصائية (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج:

1-1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.000	8.218-	15.879	46.185	7.360	25.111	دقة الإرسال الجانبي من الأسفل	1
معنوي	0.001	3.672-	14.104	35.185	9.784	24.740	الشناو	2
معنوي	0.000	14.441	0.636	1.407-	0.697	0.777	المرونة	3

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي وذلك بتأثير التمرينات الساندة التي تم تنفيذ وتنمية القدرات للعضلات العاملة في الذراعين وزيادة مرونة العمود الفقري وزيادة التركيز والانتباه وأدى ذلك إلى تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.

2-4 مناقشة النتائج:

تشير النتائج في الجدول (3) بقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- التمرينات الساندة المقترحة أدت إلى تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل نتيجة تحسين القدرة العضلية وزيادة التركيز والانتباه وزيادة الدقة.
- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي.



2-5 التوصيات:

بناءً على نتائج البحث والاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي:

- ضرورة إدخال التمرينات الساندة ضمن الوحدات التعليمية وذلك لتنمية المجموعات العضلية العاملة لها من تأثير على مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل.
- وضع برامج تعليمية لتنمية القدرات العضلية وتحسينها لباقي المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للطلّابات.
- زيادة عدد الحصص لدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلّابات.

المصادر

- أحمد، عبد الكريم محمود. (2010). التغذية الراجعة بشكل معرفة الأداء وأثرها على التعلم والأداء لمهارة التهديف الثابت بكرة القدم. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية، المؤتمر العلمي السابع عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة تكريت. المجلد 1.
- حسام الدين، طلحة (2014). أبجديات علوم الحركة في مجالاتها وتطبيقاتها الوظيفية والتشخيصية. ط1. مركز الكتاب الحديث. القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي. عبد المنعم، حمدي (1970). الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- زيد، ناهدة عبد. آخرون (2023). تأثير استراتيجية (EEACT) على الاستمتاع بالتعلم ودقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للطلّاب. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة تكريت. المجلد 1.
- عبدالدايم، محمد محمود. حسنين، محمد صبحي. (1984). القياس في كرة السلة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- كريم، غيث محمد كريم. وآخرون (2023). أثر طريقة التدريس المصغر في تعلم مهارات التمرير من أعلى وأسفل في الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية، وقائع المؤتمر العلمي الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة تكريت.
- محجوب، وجيه. (2000). التعلم وجدولة التدريب. مكتبة العادل للطباعة الفنية. بغداد.



- محسن، بسمة نعيم. (2023). التنبؤ بمعالجة المعلومات من حيث اختبار الذاكرة البصرية في الكرة الطائرة لكليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة في العراق. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية. وقائع المؤتمر العلمي الأول. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة تكريت.
- محمود، عيسى نجم. علي، جاسم عباس. (2025). بناء مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية. وقائع المؤتمر العلمي الأول. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة تكريت.

الوحدات التعليمية

الأهداف التعليمية

الوحدة التعليمية الرابعة/ الأسبوع الثاني

- التدريب على حركة الذراع مع الدقة في ضرب الكرة

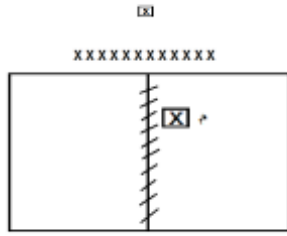
عدد الطالبات: 28

نحو منطقة المنافس.

زمن الوحدة: 45 دقيقة

- التدريب على مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل

ولتحسين القدرات وعمل المجاميع الحركية للعضلات العاملة.

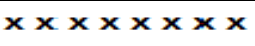
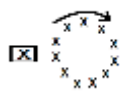
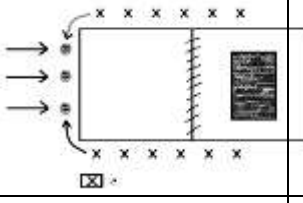
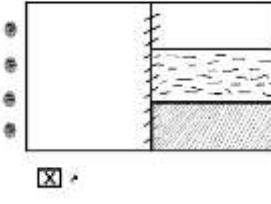
الاقسام	الزمن	الفعاليات	الاجراءات والملاحظات
القسم الإعدادي	10د	دخول الطالبات للساحة وأخذ الغياب	
	3د	تهئية اجهزة الجسم والمجاميع العضلية العصبية	
	5د	والمفاصل للعمل	
	3د	تقسم الطالبات إلى قسمين أ ، ب	
الاعداد الخاص	10د	إعادة ضرب الإرسال الجانبي من الأسفل في أي منطقة ترغب بها الطالبة	
القسم الرئيسي	20د	إعادة شرح وعرض كيفية تطبيق مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل	
الجزء التعليمي	17د	تنفيذ المهارة (10) تكرارات باستخدام تمارين سائدة لكل طالبة وتوثيق الإرسال الناجح	
القسم الختامي	5د	لعبة بتمارين سائدة تخدم المهارة وضع الكرات الموجودة (10) كرات على خط الإرسال وعند النداء بحرف معين تتسابق الطالبات اللواتي يبدأ اسمهن بهذا الحرف وكل طالبة ترسل الإرسال الجانبي من الأسفل والطالبة التي ترسل أكثر من مرة يسجل أسمها بالبطل والتي لا تحصل على	



	الكرة ترجع مع الصف وبعد الانتهاء تقف الطالبات نسق واحد التهدة والصيحة الختامية		
--	---	--	--

الوحدة التعليمية الخامسة/ الأسبوع الثالث الأهداف التعليمية

- عدد الطالبات: 28
زمن الوحدة: 45 دقيقة
- التدريب على حركة الذراع مع الدقة في ضرب الكرة
نحو مناطق محددة من قبل المدرس.
- التدريب على مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل
ولتحسين القدرات وعمل المجاميع الحركية للعضلات العاملة.

الاقسام	الزمن	الفعاليات	الاجراءات والملاحظات
القسم الإعدادي	10د	دخول الطالبات للساحة وأخذ الغياب	
	3د	تهئية اجهزة الجسم والمجاميع العضلية العصبية	
	5د	والمفاصل للعمل	
	3د	احماء حر بالكرة	
الاعداد الخاص	10د	إعادة ضرب الكرة عن طريق مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل باستخدام تمارين سائدة و بمناطق مختلفة في منطقة الارسال أي نهاية خط الملعب	
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	20د	إعادة شرح وعرض كيفية تطبيق مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل ومحاولة تشجيع الطالبات في التركيز على عبور الكرة وأن تقع في ملعب المنافس وأن تمس المكان المخصص من قبل المدرس وتقسيمها ثلاث مناطق امتياز وجيد جداً ومتوسط ويفضل تلوينها بالطباشير الملونة لكل طالبة اربع محاولات وتوثيق النتائج عند الطالبة	
القسم الختامي	5د	لعبة تروحية باستخدام وباستخدام الذراعين كل طالبتين وتدور تسمى (دولاب الهوى) الدورة الأولى من اتجاه اليسار إلى اليمين والدورة الثانية من اليمين إلى اليسار وبعدها الوقوف نسق واحد وتهدة وصيحة الختام	