

تأثير استخدام بعض التمرينات الساندة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة

الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة لطلابات الصف الثاني متوسط

شذى حسين محمد فرج

*الإيميل: Shatha01@gmail.com

تاريخ نشر: 2026/01/25

تاريخ استلام: 2025/11/10

الملخص

تكمّن 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 وبوابع وحدتين الأسبوع، وتم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية وهم المرحلة الثانية، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج باستخدام التمارين الساندة، وبعدها تم معالجة البيانات المستحصلة من الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق الحقيقة 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 والتربيوية النفسية). ويعتبر الإرسال من الأسلف 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 ساندة 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 بقدراته 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 التمارين الساندة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال من الأسلف فضلاً عن فاعليتها أثناء اللعبة ودقة توجيه الكرة إلى أماكن معينة وعبورها إلى ملعب المنافس.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث من خلال تفاوت مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال من الأسلف 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 وثبيت 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.

1-3 هدف البحث:

الكشف عن:

- تأثير استخدام بعض التمارين الساندة في تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسلف بالكرة الطائرة.

- تأثير استخدام بعض التمارين الساندة في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسلف بالكرة الطائرة.

1-4 فرضيات البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء الحركي وبعض القدرات البدنية الخاصة لمهارة الإرسال الجانبي من الأسلف 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 ل التربية صلاح الدين.

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

المجال المكاني: الساحة الرياضية في ثانوية المستنصرية للبنات.

6-1 تحديد المصطلحات:

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

2- الدراسات النظرية:

2-1 الإرسال وأهميته بـلعبة 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 وتصطحب 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 والقدرات 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 وثبتتها وإلى عملية تعليمية مبنية على أساس 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:

- تمثل الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.

- تُقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلاً.

- تُقذف 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 ارض الملعب وتوجيه الكرة عليها.
- النظر على الشبكة وتصور عبور الكرة ورسم مسارها في التصور الذهني.
- زيادة تكراراتها وفق الوحدات التعليمية ومراعاة أوقات الراحة البنينية.

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 والتربيوية وتحقق إتقان الأداء الفني والخططي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل وأن نجاح الإرسال تضمن تحقيق نقطة للفريق وتبقى الكرة في حيازته للإرسال الذي بعده و لتحقيق 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).

ويتمنى من ذلك أن مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل لطالبات المرحلة المتوسطة مهارة مهمة جداً وفق المنهج الاعتدادي 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 الأحداث 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 وبوابع 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 (%) وبهذا يمثل المجتمع البحثي أصدق تمثيل وقد تم إجراء التجانس للعينة، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

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

3-3 أدوات البحث:

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

3-3-2 الاختبارات البدنية

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

أسم الاختبار: المرونة الأمامية.

الغرض من الاختبار:

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

الأدوات:

مقدار 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 وتسجيل أفضل المحاولات.



التسجيل:

تحسب المسافة من نهاية أصبعي الوسطى لليدين (يجب أن يكونا في مستوى واحد) وسطح 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 أثناء الأداء.

2- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء.

3- ضرورة ملامسة 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 مشطى القدمين، وفيما عدا ذلك تطبق نفس شروط اختبار الدفع لأعلى.



الشكل (2)

يوضح اختبار الدفع لأعلى

3- دقة الارسال

أسم الاختبار: اختبار الارسال من الأعلى ومن الأسفل

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة الارسال من الأعلى أو من الأسفل.

الأدوات:

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

تحدد منطقة الارسال، 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 الارسال 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 الارسال وذلك باستخدام أي نوع من أنواع الإرسال المعروفة سواء من الأسفل أو من الأعلى.

الشروط:

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

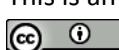
التسجيل:

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.

4-3 التجربة الاستطلاعية:

أن التطبيق الاستطلاعى "يعد تدريباً عملياً للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند إجراء التجربة الرئيسية بغية تجاوزها" (غيث محمد كريم وأخرون، 2023، 290)، الهدف من التجربة الاستطلاعية هو تقنين التمارين الساندة والوحدات التعليمية وعدد التكرارات وتحديد زمن الأداء وتحديد فترات الراحة وفق الطرق العلمية ومبادئ وشروط التعلم .. إضافة إلى استشارة ذوي الاختصاص لمعرفة آرائهم و اختيارهم 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 و زمن الأداء وفترات الراحة لكل تمرين وفقاً لزمن الأداء.
- تحديد زمن فترات الراحة البينية بنسبة (25)٪.
- تحديد التمارين الساندة في الوحدات التعليمية.
- تحديد التمارين الساندة التي تؤثر على الأداء بشكل إيجابي وفقاً لطبيعة العضلات العاملة في الأداء لمهارة الارسال الجانبي من الأسفل وكافة مراحل التعلم الحركي للمهارة.



- التأكيد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

5-3 التمارين الساندة:

وفق المراجع والمصادر العلمية والدراسات السابقة اختارت الباحثة بعض التمارينات 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 (45) د ومراحل زيادة التكرارات وفق مبدأ وشروط التعلم

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

6-3 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.

7-3 التجربة الرئيسية:

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

8-3 الاختبار البعدى:

تم إجراء الاختبارات البعيدة 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 الحقيقة 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 t 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 الارسال الجانبي من الاسفل	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

يتبيّن 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 النراugin وزراعة مرونة العمود الفقري وزيادة التركيز والانتباه وأدى ذلك إلى تحسين مستوى الأداء الحركي لمهارة الإرسال الجانبي من الأسفل بالكرة الطائرة.

4-2 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:

5-1 الاستنتاجات:

- 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.



2-5 التوصيات:

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 للطلاب.
- زيادة عدد الحصص لدرس التربية الرياضية لمرحلة المتوسطة للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلاب.

المصادر

- أحمد، عبدالكريم 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 والتشريحية. ط 1. مركز الكتاب الحديث. القاهرة.
- حسنين، محمد صبحي. عبدالمنعم، حمدي (1970). الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- زيد، ناهدة عبد. آخرون (2023). تأثير استراتيجية (EEACT) على الاستماع بالتعلم ودقة أداء بعض مهارات الكرة الطائرة للطلاب. بحث منشور. مجلة الثقافة الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة تكريت. المجلد 1.
- عبدالدaim، محمد محمود. حسنين، محمد صبحي. (1984). القياس في كرة السلة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- كريم، غيث محمد كريم. آخرون (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 للكليات 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 الاعقلانية 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	الأهداف والملحوظات
القسم الإعدادي	10 د	دخول الطالبات للساحة وأخذ الغياب	
الاعداد الخاص	3 د	تهيئة اجهزة الجسم والمجاميع العضلية العصبية	
الاعداد الخاص	5 د	والمفاصل للعمل	
الاعداد الخاص	3 د	تقسيم الطالبات إلى قسمين أ ، ب	
الاعداد الخاص	10 د	إعادة ضرب الإرسال الجانبي من الأسفل في أي منطقة ترغب بها الطالبة	
الجزء التعليمي	20 د	إعادة شرح وعرض كيفية تطبيق مهارة الإرسال	
الجزء التطبيقي	17 د	الجانبي من الأسفل	
الجزء التطبيقي	17 د	تنفيذ المهارة (10) تكرارات باستخدام تمارين ساندة	
الجزء التطبيقي	17 د	لكل طالبة وتوثيق الارسال الناجح	
القسم الخاتمي	5 د	لعبة بتمارين ساندة تخدم المهارة	
القسم الخاتمي	5 د	وضع الكرات الموجودة (10) كرات على خط	
القسم الخاتمي	5 د	الإرسال وعند النداء بحرف معين تتسابق الطالبات	
القسم الخاتمي	5 د	اللواتي يبدأ اسمهن بهذا الحرف وكل طالبة ترسل	
القسم الخاتمي	5 د	الإرسال الجانبي من الأسفل والطالبة التي ترسل أكثر	
القسم الخاتمي	5 د	من مرة يسجل أسمها بالبطال والتي لا تحصل على	



	الكرة ترجع مع الصاف وبعد الانتهاء تقف الطالبات نسق واحد التهدئة والصيحة الخاتمية		
--	---	--	--

الأهداف التعليمية**الوحدة التعليمية الخامسة/ الأسبوع الثالث**

- التدريب على حركة الدزاع مع الدقة في ضرب الكرة

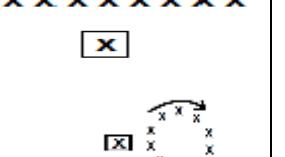
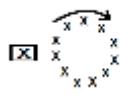
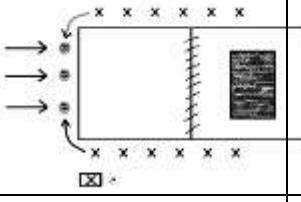
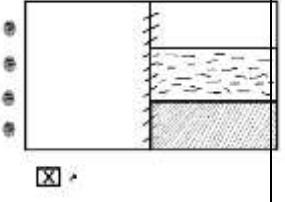
عدد الطالبات: 28

نحو مناطق محددة من قبل المدرس.

زمن الوحدة: 45 دقيقة

- التدريب على مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل

ولتحسين القدرات وعمل المجاميع الحركية للعضلات العاملة.

الاقسام	الزمن	الفعاليات	الاجراءات والملحوظات
القسم الإعدادي	10د	دخول الطالبات للساحة وأخذ الغياب	
الاعداد الخاص	5د	تهيئة اجهزة الجسم والمجاميع العضلية العصبية والمفاصل للعمل	
القسم الرئيسي الجزء التعليمي	10د	احماء حر بالكرة إعادة ضرب الكرة عن طريق مهارة الإرسال الجانبي من الأسفل باستخدام تمارين ساندة و بمناطق مختلفة في منطقة الارسال أي نهاية خط الملعب	
	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 ثلاثة مناطق امتياز وجيد جداً ومتوسط ويفضل تلوينها بالطباسير الملونة لكل طالبة اربع محاولات وتوثيق النتائج عند الطالبة	
القسم الخاتمي	5د	لعبة ترويحية باستخدام الدزاعين كل طالبين وتدور تسمى (دولاب الهوى) الدورة الأولى من اتجاه اليسار إلى اليمين والدورة الثانية من اليمين إلى اليسار وبعدها الوقوف نسق واحد وتهئنة وصيحة الختام	

