

تأثير استخدام التمرينات الخاصة على مهارة استقبال الإرسال للاعبات الكرة الطائرة تحت ١٦
سنة

**The effect of using special exercises on the skill of receiving service for
volleyball players under 16 years of age**

ايمان عبد العزيز علي أحمد سلام

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة جامعة قناة
السويس

Eman Abd EL-Aziz Ali Ahmed Sallam

**Assistant Lecturer at the College of Sports Education - Department of
Sports Training and Movement Sciences, Suez Canal University**

المستخلص

يهدف هذا البحث الي تصميم تمارينات لتصحيح الأخطاء الفنية لتحسين مهارة استقبال الإرسال و التعرف على مدي تأثير التمارينات لتصحيح أخطاء مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة للاعبات الكره الطائره وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بتصميم مجموعة واحدة للبرنامج المصمم مع إجراء القياسات (القبلي - التبعي - البعدي) .وقامت الباحثه بتحديد مجتمع البحث منطقة الاسماعيليه المكونة من ٤ فرق من إجمالي ٦٤ لاعبة تحت ١٦ سنة شابات من لاعبات الكرة الطائرة بنادي القناه فريق تحت ١٦ سنة وعددهم (١٧) لاعبة ، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها كلما زاد المساحة للذراعين تفوق اللاعب في مهارة استقبال الإرسال و كلما اقترب مركز الثقل من الأرض في استقبال الإرسال كلما زادت دقة الاستقبال وأوصت بتطبيق البرنامج التدريبي على جميع المراحل السنبة المختلفة واستخدام البرنامج التدريبي لأنه يقدم إسهامات علمية قيمة لتحسين مهارة استقبال الإرسال بالاستعانة بالأساليب والأدوات لتطوير النواحي المهارية والبدنية للاعبات .

التمارين الخاصة ، استقبال الإرسال

Abstract

This research aims to design exercises to correct technical errors to improve the skill of receiving the transmitter and to identify the extent of the effect of the exercises to correct the errors of the reception skill in volleyball for volleyball players. The researcher used the experimental approach to suit the nature of this research by designing one group of the program designed with measurements (pre The researcher identified the research community in the Ismailia region, which consists of 4 teams out of a total of 64 female players under 16 years of age who are volleyball players in the Channel Club, a team under 16 years old, and they number (17) players. The player has excelled in the skill of receiving the transmission, and the closer the center of gravity is to the ground in receiving the transmission, the more accurate the reception is.

Special exercises, dispatch reception

يهدف التدريب الرياضي الى محاولة الوصول باللاعبين الى تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس . ويرتبط هذا الهدف ارتباطا وثيقا باعداد اللاعبين اعدادا شاملا و مركزا لتنمية و تطوير مختلف قدرات و مهارات و صفات و سمات ومعلومات و معارف اللاعب بصورة تسهم في زيادة قدراته للوصول الى أعلى المستويات الرياضية . و تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد أوسع الألعاب الرياضية انتشارا . ذلك كونها لعبة أولمبية تعتمد على شدة المنافسة بين الفريقين في المباراة التي تجذب عددا كبيرا من الممارسين و المشاهدين . كذلك سرعة تحول الفريق من الهجوم للدفاع و العكس مما يضيف مزيدا من الاثارة على لعبة الكرة الطائرة .

ويرى ميغيل Miguel (٢٠١٤) "من خلال دراسته لتحديد مهارات الكرة الطائرة التي تميز الفريق للفوز في المباريات باستخدام برنامج VIS الى أن أخطاء الاستقبال هي احد المحددات الرئيسية للفوز في المباريات" (ص ١).

ويشير ميجل (٢٠١٤) "الي أن مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة من أهم مهارات الكرة الطائرة الحديثة كونها هي المهارة المسؤولة عن تسهيل هجوم الفريق من خلال الاعداد و الضرب الساحق . كذلك ضعف هذه المهارة ينتج عنه صعوبة أداء المهارات الأخرى" .

وأن استقبال الإرسال هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات و بطريقة صحيحة و قانونية(ص ٦١) .
ويري نصر الدين(٢٠٠٣) "الي أن مهارة استقبال الارسال عملية دفاعية الغرض منها عمل التركيب الهجومي و كذلك امتصاص قوة الارسال و توجيهها للمعد"(ص ٢٥) .

ويشير نصر الدين (٢٠٠٣)"الي أن مهارة استقبال الارسال احدى صور التشكيلات الدفاعية للملعب فمهما كان الفريق متمكنا من أساليب الهجوم يكون بدون جدوى أو بلا فاعلية اذا كانت مهارة استقبال الارسال ضعيفة حيث أنها تعتمد على مستوى عال من القدرات البدنية كالرشاقة و سرعة رد الفعل و الدقة" (ص ٤٦) .

ويري الطيب (٢٠٠١)"من ناحية أخرى ان مهارة استقبال الارسال هي المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع و الهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب"(ص ٦١) .

ويؤكد ميجل (٢٠١٤)"أنه يجب على اللاعب عند أداء مهارة استقبال الارسال أن يتخذ وقفة الاستعداد المناسبة لاستقبال الكرة بصورة صحيحة . و كذلك الاحتمالات المختلفة لقوة ارسال الخصم" (ص ٣٢) .

ويري السيد(٢٠١٠)"أنه من خلال اتقان مهارة استقبال الارسال بدقة و كفاءة يستطيع الفريق مباغنة الخصم بأداء كافة خطط اللعب الموضوعية من قبل المدرب بنجاح" (ص ٦١) .

ويري أيضا السيد (٢٠١٠)" أن ادخال تعديل اللاعب الحر (الليبرو) في عملية استقبال الارسال كان لها الأثر الأكبر في تطوير هذه المهارة حتى يتقلص الفارق بين الهجوم و الدفاع و يتحقق التوازن بينهما" (ص ٤٨) .

و يرى كل من " أبو جهيم " (١٩٩٧) و " سلامة " (١٩٩٧) و " حسب الله (١٩٩٩) " أن مهارة استقبال الارسال احدى المهارات الدفاعية الهامة في رياضة الكرة الطائرة حيث كانت تؤدي في السنوات السابقة قبل (١٩٩٨ م) بالتمرير من أسفل بالساعدين فقط والتي تتمثل في استقبال الكرة و توجيهها للمعد ويعود ذلك لعرض المساحة التي تلامسها الكرة على الساعدين عند لعبها ولكن بعد التعديلات الحديثة أصبحت تؤدي هذه المهارة من أسفل بالساعدين أو من أعلى بالأصابع ذلك حسب نوع و قوة و سرعة و اتجاه الكرة المستقبلة"(ص ١٠٥) .

و يوضح كل من " السيد ، زيادة " (٢٠٠٣) و " أبو الفتوح " (٢٠٠٥) و " عبد العزيز " (٢٠٠٧) و " الاتحاد الدولي للكرة الطائرة FIVB " أن مهارة استقبال الارسال مهارة وسيطة تأتي بعد مهارة الارسال وتعقبها مهارات الاعداد و الضرب الساحق . كما أن الاستقبال الجيد و مواجهة أنواع الارسالات التي تتميز بالقوة والسرعة يعد المحور الذي تبنى عليه التشكيلات الهجومية المنظمة و المؤثرة .

وهذا ما أوضحت احصاءات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة. حيث أوضحت أن ٨٥% من من التكوينات الهجومية على الشبكة تتم من خلال عدد اللاعبين المشتركين في تشكيلات استقبال الارسال مما يوضح أهمية ودور مهارة استقبال الارسال في نتائج المباريات. (ص ١٠٥)

وهناك أشكال مختلفة لتشكيلات استقبال الارسال منها :

- ١- (٥) لاعبين مستقبلين شكل حرف W .
 - ٢- (٤) لاعبين مستقبلين شكل فنجان Cup .
 - ٣- (٣) لاعبين مستقبلين شكل خط Line .
 - ٤- لاعبين مستقبلين (لاعبين متخصصين) شكل حر .
- وفي التشكيلات الأساسية للاستقبال يراعى :

١- مناطق المسئوليات .

٢- الاستقبال من خلال : (العلاقة بتحركات المعدين-العلاقة بهدف الاستقبال)

٣- نماذج الحركة .

٤- مناطق التداخل أو التلاحم أو ما شابه ذلك .

٥- تغطية الملعب .

المناطق الضعيفة للإرسال : (كل الحركة تمر على مراكز المستقبلين في علاقة بالمرسل - خطوط المستقبلين تكون متعامدة على المرسل و ليس على خطوط جانبي الملعب) (ص ٧٠) .

خصائص المرحلة السنوية قيد البحث : (ناشئات الكرة تحت ١٦ سنة بنات)

تسمى هذه المرحلة مرحلة المراهقة المتأخرة ويتميز النمو البدني والحركي لهذه المرحلة بالنمو البسطي للعظام مع استمرار نمو العضلات مما يؤدي إلي زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن ويزداد في نهاية هذه المرحلة زيادة توافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة جهاز الدوري التنفسي مما يساعد علي التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة لزيادة للنمو البدني والحركي وأطلق علي هذه المرحلة للنمو مرحلة الأعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية وفي هذه المرحلة تتميز البنات بالاتزان وذلك لان التركيب التشريحي للبنات يعطيها فرصة أكبر لذلك ويستمر الذكاء في النمو بمعدل بطيء حتي نهاية هذه المرحلة حيث تظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة (ص ٨) .

ويري الباحثان أن العناصر الاتية لها أثر كبير في تنمية مهارة استقبال الإرسال (السرعة الانتقالية - سرعة الاستجابة - سرعة الاداء - الرشاقة) .

تعريف الرشاقة :

وتعرفها فرحات (٢٠٠١) هي القدرة علي تغيير اتجاه أو أجزاءه بسرعة (ص ٥٥) .

٢/١ مشكلة البحث

تواجه مهارة الإستقبال أخطر مهارة وهي الإرسال التي تؤدي دون ضغط من اللاعب المنافس أو اللعب الزميل وكذلك اللاعب يقوم بتوجيه الإرسال في أكبر هدف في الألعاب الجماعية ومن خلال أكبر مساحة للوقت وهي (٨ ثوان) ، ومن متابعة الباحثان للمنتخبات الوطنية بجميع مراحلها والدوري العام للرجال والسيدات والمراحل السنوية المختلفة في الدوري قد لاحظ الباحثان إنخفاض في مستوي فاعلية أداء مهارة الإستقبال وقد تؤثر بشكل كبير علي الأداء الهجومي للفريق وبالتالي علي نتائج الفريق أو خسارة نقاط مباشرة نتيجة ضعف مهارة الاستقبال.

ومن خلال عمل الباحثان في تدريب فرق الكرة الطائرة المختلفة وايضا في التدريس في كليه التربية الرياضية فقد لاحظوا وجود مشكلة كبيرة في مهارة استقبال الارسال مما يؤدي الي صعوبة الهجوم و احرارز النقاط من الضرب الساحق لعدم دقة مهارة استقبال الارسال بالصورة التي تمكن الفريق من الاعداد لهجوم ناجح مما ينتج عنها خسارة معظم الفرق و المنتخبات في كل الأعمار ابتداء من الناشئين و الناشئات مروراً بالشباب و الشابات انتهاء بالرجال و السيدات .

٣/١ أهمية البحث :

- ١- وضع تمارينات خاصة لتحسين مهارة استقبال الارسال .
- ٢- قد يساعد هذا البحث المدربين على تحسين مهارة استقبال الارسال في ضوء التمارينات المستخدمة .
- ٣- قد يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به كثيرا من المدربين في ايجاد حلول لتحسين مهارة استقبال الارسال .
- ٤- فتح المجال امام الباحثين لاجراء البحوث والدراسات المشابهة نظرا لاهميتها البالغة علي نتائج المباريات .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

- ١- تصميم تمارينات لتصحيح الأخطاء الفنية لتحسين مهارة استقبال الارسال .
- ٢- التعرف على مدي تأثير التمارينات لتصحيح أخطاء مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة .

٥/١ فرض البحث:

توجد فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيه في مهارة استقبال الارسال.

٦/١ المصطلحات العلمية المستخدمة بالبحث :

١/٦/١ مهارة استقبال الارسال Serve reception :

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من أسفل لاعلي بالساعدين من اسفل أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (ص ٢٨) (ص ٥٥) (ص ٢٣) .

الدراسات السابقة
جدول (١) الدراسات العربية السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
1	محمود محمد محمد الطيب ، ٢٠١١ م	تقييم الفاعلية المهارية للمنتخب المصري خلال بطولة كأس العالم للكرة الطائرة رجال باليابان .	الوصفي	فريق 12	تفوق جميع الفرق المشاركة علي الفريق المصري في كافة المهارات الاساسية .
2	ايهاب ثابت محمد سيد ، ١٩٩٩ م	دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة .	الوصفي	٣٦ لاعب	تم التوصل الي ان التشكيلات الهجومية المبنية من الاستقبال الجيد للارسال اكثر نجاحا من التشكيلات التي تم انجازها من استقبال غير جيد سواء التي تتم من الموجه الاولي للهجوم او الموجه الثانية .
3	محمد أحمد شعبان أمين ، ٢٠٠٣ م	تقويم خصائص اللاعب الحر في الكرة الطائرة .	الوصفي	١٥ لاعب	أن استقبال الارسال التموجي من المراكز (١ ، ٦ ، ٤) لا يمكن استقبالها الا من أعلي .
4	عماد نصر الدين احمد ، ٢٠٠٣ م	تأثير تعديلات القواعد الدولية في الكرة الطائرة علي أداء بعض المهارات الأساسية	الوصفي	١٨ مباراة	لا بد من وضع محددات لاختيار اللاعب المدافع الحر من الصغر .
5	داليا محمد سيد هاشم ، ٢٠٠١ م	بعض المتغيرات المساهمة في اداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة .	الوصفي	٣٣ لاعب	اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية الخاصة التي أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة لاهميتها في الاداء المهاري للاعب المدافع الحر .

٢/٧ : الدراسات الأجنبية :

جدول (٢) الدراسات الأجنبية السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
٦	سينغ k.singh & s.singh.(٢٠١٣م)	دراسة تنبؤية لمهارة التمرير من أسفل بالساعدين وعلاقتها بالمقاييس الجسمية وقياسات القوة .	التجريبي	٥٥ لاعب	قوة عضلات الذراعين والساقين لهم الأثر الأكبر في القدرة علي التمرير من أسفل بالساعدين للكرة الطائرة .
٧	ليوس وكونتوريس م. & p.kountouris (2005) y.lios	تقييم المهارات الخطئية في دورة الألعاب الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م.	الوصفي	الفرق المشاركة	زيادة أخطاء مهارة إستقبال الارسال ويعزي ذلك إلي تحسين مهارة الارسال.
8	palao.j.m&etal.(٢٠٠٤م) وأخرون	تأثير مستويات الفريق علي الأداء في الكرة الطائرة .	الوصفي	٣٣مباراة للرجال / ٢٣مباراة للسيدات	زيادة في نجاح مهارة إستقبال لدي السيدات بالمقارنة بضعف هذه المهارة عند الرجال .
9	miguel&etal.(٢٠١٤م) وأخرون	المهارات المرتبطة بالفوز في مباريات الكرة الطائرة .	الوصفي	٤ مباريات	أن أخطاء الاستقبال أهم المتغيرات الرئيسية التي تحدد النتائج النهائية للفوز في المباريات .

٨/١ إجراءات البحث :

١/٨/١ المنهج المستخدم :

المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذا البحث بتصميم مجموعة واحدة للبرنامج المصمم مع إجراء القياسات (القبلي -
التبعي - البعدي) .

٢/٨/١ العينة :

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث منطقة الاسماعيلية المكونة من ٤ فرق من إجمالي ٦٤ لاعبة تحت ١٦ سنة شابات
للكرة الطائرة ، اختيار عينة البحث من لاعبات الكرة الطائرة بنادي القناة فريق تحت ١٦ سنة وعددهم (١٧) لاعبة .

جدول (٣) توصيف عينة البحث ن = ١٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	172.235	174.000	6.676	1.463-
الطول بالذراع	سم	220.882	222.000	9.068	1.585-
الوزن	كجم	64.294	61.000	9.238	0.704
العمر	سنة	17.176	17.000	0.728	0.290-
العمر التدريبي	سنة	7.882	8.000	0.697	0.161

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو للمجموعتين ،
كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±) .

جدول (٤) توصيف عينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث للقياس القبلي = ن

١٧

الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة الاستقبال من الارسال (٣٠ محاولة)		39.176	40.000	24.221	0.373
دقة التمرير من اسفل على الحائط (٣٠ تمريرة)		59.412	65.000	11.710	0.965-
قياس مهارة اللاعبة في استقبال الارسال (١٠ محاولات)		12.588	12.000	3.906	0.155-
قياس مهارة اللاعبة في استقبال الارسال (٣٠ محاولة)		48.235	50.000	11.718	0.375-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات المهارية قيد البحث
للقياس القبلي ، كما يتضح تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات حيث تراوح معامل الالتواء بين (٣ ±) .

جدول (٥) توصيف عينة البحث فى اختبار الرشاقة قيد البحث للقياس القبلى					
الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الرشاقة		39.882	41.000	5.840	0.355-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لاختبار الرشاقة قيد البحث للقياس القبلى ، كما يتضح تجانس أفراد العينة فى هذا الاختبار حيث تراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

٣/٨/١ أدوات جمع البيانات:

القياسات المستخدمة :

١- اختبارات استقبال الارسال وفقا للمسح المرجعي.

٤/٨/١ خطوات إجراء الدراسة :

- ١- تصميم البرنامج لتطوير مهارة استقبال الارسال تبعا للمسح المرجعي .
- ٢- تحديد الاختبارات وأجهزة القياس .
- ٣- التطبيق على عينة البحث خلال القياسات القبلىة والتتبعية والبعدية .
- ٤- تفرغ البيانات واعدادها للمعالجة الاحصائية .

٥/٨/١ زمن البرنامج المطبق :

- البرنامج سيكون بواقع ١٢ اسبوع (٣ شهور) .
- ٦ وحدات تدريبية أسبوعيا منها ٦ وحدات تدريبية لمهارة استقبال الارسال .
- عدد الوحدات التدريبية ٧٢ وحدة للبرنامج ككل .
- زمن الوحدة التدريبية (من ٩٠ : ١٢٠) دقيقة تقريبا .
- مرحلة تطبيق البرنامج : خلال فترة الاعداد الخاص و فترة ما قبل المنافسة .
- موقع تدريبها في الوحدة التدريبية : الرئيسى .

٦/٨/١ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابى- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتواء- الوسيط .
- تحليل التباين .
- مقارنة الفروق الفردية بين القياسات (شوفيه -L.S.D) .

عرض ومناقشة النتائج :-

ن = ١٧

جدول (٦) توصيف عينة البحث في القياسات المختلفة للاختبارات المهارية

الاختبار	القياس القبلي		القياس التتبعي		القياس البعدى		المجموع
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دقة الاستقبال من الارسال (٣٠ محاولة)	39.176	24.221	58.824	32.573	96.588	13.616	64.863
دقة التمرير من اسفل على الحائط (٣٠ تمريرة)	59.412	11.710	77.647	11.608	103.353	9.513	80.137
قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال (١٠ محاولات)	12.588	3.906	20.765	2.635	23.765	3.545	19.039
قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال (٣٠ محاولة)	48.235	11.718	66.765	11.448	74.059	9.763	63.020

يشير جدول (٦) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في القياسات للاختبارات المهارية

جدول (٧) تحليل التباين بين القياسات للاختبارات المهارية

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
دقة الاستقبال من الارسال (٣٠ محاولة)	بين القياسات	28946.980	2	14473.490	*23.687
	داخل القياسات	29329.059	48	611.022	
	المجموع	58276.039	50		
دقة التمرير من اسفل على الحائط (٣٠ تمريرة)	بين القياسات	16570.157	2	8285.078	*68.591
	داخل القياسات	5797.882	48	120.789	
	المجموع	22368.039	50		
قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال (١٠ محاولات)	بين القياسات	1137.686	2	568.843	*49.088
	داخل القياسات	556.235	48	11.588	
	المجموع	1693.922	50		
قياس مهارة اللاعب في استقبال الارسال (٣٠ محاولة)	بين القياسات	6025.922	2	3012.961	*24.853
	داخل القياسات	5819.059	48	121.230	
	المجموع	11844.980	50		

قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية ٢ ، ٤٨ هي ٣,١٩

تشير نتائج جدول (٧) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات (القبلى - التتبعي - البعدي) فى الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات (القبلى - التتبعي - البعدي) فى الاختبارات المهارية باستخدام اختبار أقل فرق

معنوى L.S.D.

البعدي	التتبعي	القبلى	المتوسط الحسابي	القياس	الاختبار
*57.412	*19.647		39.176	القياس القبلى	دقة الاستقبال من الارسال (٣٠ محاولة)
*37.765			58.824	القياس التتبعي	
			96.588	القياس البعدي	
*43.941	*18.235		59.412	القياس القبلى	دقة التمرير من اسفل على الحائط (٣٠ تمريرة)
*25.706			77.647	القياس التتبعي	
			103.353	القياس البعدي	
*11.176	*8.176		12.588	القياس القبلى	قياس مهارة اللاعب فى استقبال الارسال (١٠ محاولات)
*3.000			20.765	القياس التتبعي	
			23.765	القياس البعدي	
*25.823	*18.529		48.235	القياس القبلى	قياس مهارة اللاعب فى استقبال الارسال (٣٠ محاولة)
7.294			66.765	القياس التتبعي	
			74.059	القياس البعدي	

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياسات فى :

- القياس القبلى والقياس التتبعي فى اختبار دقة الاستقبال من الارسال(٣٠ محاولة) لصالح القياس التتبعي.
- القياس القبلى والقياس البعدي فى اختبار دقة الاستقبال من الارسال(٣٠ محاولة) لصالح القياس البعدي.
- القياس التتبعي والقياس البعدي فى اختبار دقة الاستقبال من الارسال(٣٠ محاولة) لصالح القياس البعدي.
- القياس القبلى والقياس التتبعي فى اختبار دقة التمرير من اسفل على الحائط(٣٠ تمريرة) لصالح القياس التتبعي.
- القياس القبلى والقياس البعدي فى اختبار دقة التمرير من اسفل على الحائط(٣٠ تمريرة) لصالح القياس البعدي.
- القياس التتبعي والقياس البعدي فى اختبار دقة التمرير من اسفل على الحائط(٣٠ تمريرة) لصالح القياس البعدي.
- القياس القبلى والقياس التتبعي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فى استقبال الارسال(١٠ محاولات) لصالح القياس التتبعي.
- القياس القبلى والقياس البعدي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فى استقبال الارسال(١٠ محاولات) لصالح القياس البعدي.
- القياس التتبعي والقياس البعدي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فى استقبال الارسال(١٠ محاولات) لصالح القياس البعدي.
- القياس القبلى والقياس التتبعي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فى استقبال الارسال(٣٠ محاولة) لصالح القياس التتبعي.
- القياس القبلى والقياس البعدي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فى استقبال الارسال(٣٠ محاولة) لصالح القياس البعدي.
- بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياس التتبعي والقياس البعدي فى اختبار قياس مهارة اللاعبة فاستقبال الارسال(٣٠ محاولة).

الوحدات التدريبية خلال فترة الإعداد الخاص لمهارة استقبال الإرسال

١. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين الكرة الأولى قصيرة والأخري طويلة
٢. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين الأولى من مركز ٢ والأخري من مركز ٦
٣. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لثلاثة كرات الكرة الأولى من مركز ٦ ثم الاخري من مركز ٢ ثم الرجوع قطري لأخذ الكرة الثالثة
٤. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين الأولى طويلة من مركز ٦ ثم الاخري قصيرة من مركز ٢
٥. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين الأولى القصيرة من مركز ٤ ثم الكرة الطويلة من مركز ٦
٦. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب للكرة القصيرة من مركز ٢ ثم الرجوع عمودي إلي مركز ١
٧. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب للكرة القصيرة من مركز ٤ ثم الرجوع عمودي إلي مركز ٥
٨. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب للكرة القصيرة من مركز ٣ ثم الرجوع عمودي إلي مركز ٦
٩. تقوم اللاعبة باستقبال الإرسال من خلال المدرب لثلاثة كرات من مركز ٢ إلي مركز ٤ ثم قطري إلي مركز ٦
١٠. تقوم اللاعبة بالوثب من علي حاجز إرتفاع ٤٠ سم ثم الإستقبال للإرسال مباشرة ثم التحرك إلي الكرة القصيرة من مركز ٢ ثم الرجوع قطري إلي مركز ٥
١١. تقوم اللاعبة بالوثب من علي حاجز إرتفاع ٤٠ سم ثم الجري إلي الكرة القصيرة ثم إلي الكرة القطرية من مركز ٥

- ١٢ . تقوم اللاعب بالوثب من علي حاجز ٤٠ سم ثم الجري للكرة القصيرة من مركز ٢ ثم الرجوع عمودي إلى مركز ١
- ١٣ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين الأولى من مركز ٢ ثم التحرك إلى الكرة الثانية من مركز ٤
- ١٤ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال المدرب لثلاثة كرات الكرة الأولى قصيرة من مركز ٣ ثم الكرة الطويلة إلى طرفي الملعب (١ - ٥) .
- ١٥ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال المدرب لثلاثة كرات الكرة الأولى طويلة من مركز ٦ ثم القصيرة علي طرفي الملعب (١ - ٥) .
- ١٦ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال المدرب لكرتين علي حسب موقعهما بالملعب مثال (١-٢) أو (٢-١) أو (٤-١) أو (٦-١) .
- ١٧ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال أثنين مدربين واحد يقف خلف اللاعب المستقبلة ليعطي الإشارة لمكان الإرسال وآخر يقوم بعملية الإرسال حسب الإشارة .
- ١٨ . تقوم اللاعب بإستقبال الإرسال من خلال المدرب لثلاث مراكز (١ - ٥ - ٦) .

الاستنتاجات:-

- ١ - كلما زاد المساحة للذراعين تفوق اللاعب في مهارة استقبال الإرسال .
- ٢ - كلما اقترب مركز الثقل من الأرض في استقبال الإرسال كلما زادت دقة الاستقبال .
- ٣ - وجود فروق في دقة مهارة استقبال من الإرسال بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي
- ٤ - وجود فروق في دقة مهارة استقبال من الإرسال بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .
- ٥ - وجود فروق في دقة مهارة استقبال من الإرسال بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .
- ٦ - وجود فروق في دقة التمرير من أسفل علي الحائط بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي

- وجود فروق في دقة التمرير من أسفل علي الحائط بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .
- ٨ - وجود فروق في دقة التمرير من أسفل علي الحائط بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .
 - ٩ - وجود فروق في مهارة اللاعب في استقبال الإرسال بين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي .
 - ١٠ - وجود فروق في مهارة اللاعب في استقبال الإرسال بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .
 - ١١ - وجود فروق في مهارة اللاعب في استقبال الإرسال بين القياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي .

التوصيات:-

- ضوء نتائج البحث وإستخلاصاته تقدم الباحثان التوصيات التالية :
- ١ - تطبيق البرنامج التدريبي على جميع المراحل السنوية المختلفة .
 - ٢ - استخدام البرنامج التدريبي لأنه يقدم إسهامات علمية قيمة لتحسين مهارة استقبال الإرسال بالاستعانة بالأساليب والأدوات لتطوير النواحي المهارية والبدنية للاعبات .
 - ٣ - عقد الدورات العلمية والتدريبية لمعرفة كل ما هو جديد ومستحدث في أساليب التدريب وكيفية تطبيقها علي المراحل السنوية المختلفة .
 - ٤ - مراعاة الفروق الفردية أثناء التدريب علي مهارة استقبال الإرسال .

- ٥ - استخدام الأساليب التدريبية المختلفة في جميع مهارات الكرة الطائرة والتي تناسب المراحل السنوية المختلفة .
٦- ابتكار تمارين لتصحيح أخطاء مهارة استقبال الإرسال .
٧- وضع خطط وبرامج لتحسين وتصحيح مهارة استقبال الإرسال .

٩/١ قائمة المراجع

١/٩/١ المراجع باللغة العربية

الحريري، يحيى ؛ سيد -حسني .(١٩٩٤)، مقدمة نظرية في أساسيات الجمباز ، الإسكندرية

Hariri-Yahya; Syed-Hosni. (1994), *A theoretical introduction to the fundamentals of gymnastics, Alexandria*

الطيب، محمود.(٢٠٠١)، تقييم الفاعلية المهارية للمنتخب المصري خلال بطولة كأس العالم للكرة الطائرة رجال باليابان ، (غير منشور) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

El-Tayeb-Mahmoud (2001), *Evaluation of the Skill Effectiveness of the Egyptian National Team during the Men's Volleyball World Cup in Japan, (unpublished), Faculty of Physical Education, Alexandria University*

السيد، عبد العاطي.(٢٠١٠)، تأثير تنمية المرونة علي بعض المكونات البدنية ودقة مهارتي الإرسال والإستقبال لناشئة الكرة الطائرة تحت ١٣ سنة ، (غير منشور) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

Mr.-Abdel-Ati. (2010), *The effect of flexibility development on some physical components and the accuracy of the transmission and reception skills of volleyball juniors under 13 years old, (unpublished), Faculty of Physical Education, Alexandria University.*

أمين، محمد.(٢٠٠٣)، تقويم خصائص اللاعب الحرفي في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية

Amin-Muhammad (2003), *Evaluation of the Characteristics of a Freestyle Player in Volleyball, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Alexandria University*

ثابت، إيهاب.(١٩٩٩)، دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

Thabit-Ihab. (1999), *an analytical study of some offensive formations and their connection with the skill of receiving service in volleyball, a master's thesis, Faculty of Physical Education, Minia University*

حسنيين، علي وآخرون.(٢٠٠٠)، الكرة الطائرة المعاصرة مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة

Hassanein-Ali et al. (2000), *Contemporary Volleyball, Al-Ghad Library and Press, Cairo*

خليل، عاطف.(٢٠٠٦)، الكرة الطائرة " ، بدون دار نشر ، القاهرة

Khalil-Atef (2006), *Volleyball, Bidoon Publishing House, Cairo*

سمير، احمد.(٢٠٠٤)، تأثير برنامج مقترح للتدريب بالإثقال علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير ، (غير منشورة) كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

SamirAhmed (2004), *The Impact of a Proposed Weight Training Program on Some Physical Variables and Improving the Digital Level for Junior Swimmers Under 13 Years of Age, Master Thesis, (unpublished), College of Physical Education, Minia University*

سيد، ليلى.(٢٠٠١)، القياس والأختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب ، القاهرة

Syed - Layla. (2001), *Measurement and Testing in Physical Education, The Book Center, Cairo*

علي، محمد. (٢٠٠٠) ، المبادئ العلمية للسباحة ، القاهرة

Ali-Muhammad(2000), *The Scientific Principles of Swimming, Cairo*

فوزي، احمد. (١٩٩٨) ، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية .

Fawzi-Ahmed. (1998), *The Psychology of Learning for Sports Kinetic Skills, Dar Al Maaref, Alexandria.*

لطفي، لطفي و اخرون. (٢٠٠٢) ، الكرة الطائرة " بدون دار نشر

Lotfi-Lotfi et al. (2002), *Volleyball, "without publishing house".*

نصر الدين، عماد. (٢٠٠٣) ، تأثير تعديلات القواعد الدولية في الكرة الطائرة علي أداء بعض المهارات الأساسية ،

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين حلوان

Nasreddin - Imad. (2003), *The effect of amendments to international rules in volleyball on the performance of some basic skills, an MA thesis, College of Physical Education, Benin Helwan*

هاشم، داليا. (٢٠٠١) ، بعض المتغيرات المساهمة في أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية بنات حلوان

Hashem-Dalia (2001), *Some Variables Contributing to the Performance of the Free Defender in Volleyball, Master Thesis, Helwan Girls' College of Physical Education.*

وجيه، محمود. (١٩٩٦) ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مصر الحديثة ، القاهرة

Wagih-Mahmoud (1996), *Volleyball between theory and practice, Modern Egypt, Cairo*

٢/٩/١ المراجع الأجنبية

k.singh ؛ s.singh (2013) ، *of volleyball players fore armpassskill ability in relation to their anthropometric profile and strength measures.*

miguel et al (2014) ، *game related volleyball skills that influence victorg journal humnin kinetics .*

p.kountouris&y.lios (2005) ، *Evolution in men's volleyball skills and tactics as evidenced in the Athens 2004 Olympic Games*

palao.j.m&etal(2004) ، *Effect of team level on skill performance in Volleyball .*