مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

تأثير التدريب المتزامن في تطوير أداء مهارة الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة– جلوس

م.م. هند ثائر ذياب
الجامعة العراقية – رئاسة الجامعة العراقية / قسم السلامة والامن الكيمياوي والبايولوجي والاشعاعي
hind.t.dhiyab@aliraqia.edu.iq
07902958565

مستخلص البحث:
تعد الرياضة من الاشكال المهمة والراقية للظاهرة الحركية للأصحاء بصورة عامة ، والمعاقين بصورة خاصة فهي علاج بدني لاستعادة القوى العضلية وبناء المهارات الحركية وتطور التوافق العضلي العصبي ، فهي وسيلة فاعلة من شأنها تذليل الصعوبات والانكسارات النفسية التي يتعرض لها المعاق نتيجة أوقات الفراغ الطويلة في بعض الاحيان والتي يعيشها المعاق يومياً ، فأنها تمثل مكانا خاصاً فضلاً عن تأهيله تربوياً وصحياً صحيحاً وفق الفلسفة التي تتبناها التربية الرياضية لأنها الميدان الحقيقي الذي يسعى من خلاله المعاق ليكون قريبا من المجتمع ويقضي على حالات العزلة والانفراد التي تواجهه بسبب الاعاقة ، تشكل مهارتا الاعداد والضرب الساحق جوهر البناء الهجومي للفريق وتعتمد فعاليتهما على مدى الترابط الزمني والدقة في الاداء تحت ظروف المباراة الحقيقية ، ورغم الاهتمام المتزايد بتطوير هذه الرياضة فئة ذوي الاعاقة ، الا أن الكثير من البرامج التدريبية مازالت تعتمد على الاساليب التقليدية والتي تقوم على تدريب المهارات بشكل منفصل ، مما يؤدي الى بطء اكتساب التناسق المهاري ، وضعف في الانتقال من التمرين الى التصنيف المهاري ، ومن خلال الخبرة الميدانية والملاحظات المباشرة والاطلاع من قبل الباحثة عبر برامج التدريب المستخدمة تبين ان هناك ضعفاً واضحاً في مهارتي الاعداد والضرب الساحق مما يؤثر سلباً على الاداء الهجومي العام ويهدف البحث الى إعداد تمرينات خاصة بالتدريب المتزامن للاعبي الكرة الطائرة – جلوس و التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالتدريب المتزامن في الاداء المهاري للاعبين- جلوس في الكرة الطائرة والمجال البشري اقتصر على لاعبي منتخب الشباب في القاعة الداخلية لملاعب كلية التربية الرياضية للبنات الواقعة في الوزيرية واجرت الباحثة التدريبات خلال الفترة الزمنية من 28-2-2026 لغاية 22-4-2026 ، اما المنهج فقد استخدمت الباحثة المنهج التدريبي ذا العينة الواحدة الملائمة لطبيعة مشكلة البحث والوسائل الاحصائية فقد عمدت الباحثة الى إجراء اختبارات مهارية قبلية وبعدية على عينة البحث المذكور وتم معالجة الامور إحصائياً للتوصل الى تحقيق الاهداف والفروض الخاصة بالبحث من قبل الباحثة وفي ضوء التجارب والنتائج المتحققة بسبب الاختبارات والتدريبات التي استخدمتها الباحثة توصلت الى الاستنتاجات :
1-إن تطور القدرات البدنية من خلال استخدام التدريبات المتزامنة يسهم في إبراز الاداء المهاري لأفراد عينة البحث .
2- إن التدريب المستمر والمنتظم بالتدريبات المتزامنة يعمل على تطوير قدرات اللاعبين المعاقين – جلوس وتحسن من إمكانيتهم وفاعلية أدائهم أثناء المباراة فيما بعد .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

اما التوصيات :

1-اعتماد التدريب بالتمرينات المتزامنة للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة – جلوس لمهارات هجومية ودفاعية أخرى غير التي تطرقت لها الباحثة .

2- إجراء سلسلة من البحوث في مجال الرياضة الخاصة بالإعاقة الحركية للارتقاء بمستوى المعاق واعطائه مكانته المهمة في المجتمع .

3- من الضرورة استخدام أساليب الخاصة بالتشويق وزيادة التكرارات عند وضع المناهج التدريبية الخاصة بالمعاقين وذلك للحصول على أفضل النتائج .

4-توصي الباحثة بضرورة اعطاء أهمية لمثل هذه الدراسات التي تخص شريحة المعاقين حركياً ، وأجراء بحوث مشابهة لفعاليات أخرى واختيار كوادر لازمة للعمل مع هذه الشريحة ومراعاة التدرج والتموج في الحمل التدريبي .

الكلمات المفتاحية : اختبارات بالتدريب المتزامن للمعاقين حركياً ، اختبارات مهارية (الاعداد والضرب الساحق) .

الملخص باللغة الانكليزية :

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد الرياضة من احد الاشكال الراقية والمهمة للظاهرة الحركية للأصحاء بصورة عامه ، والمعاقين بصورة خاصه فهي علاج بدني لاستعادة القوى العضلية وبناء المهارات الحركية وتطور التوافق العضلي العصبي " ان الرياضة تعتمد على القدرات والقابليات والامكانات البدنية والحركية التي تنتج من توظيف جيد لمعطيات الجسم الانساني بشكل خاص " **(أمين أنور الخولي ، 1990 ، ص33)** .فهي تعد وسيلة فاعلة من شأنها تذليل الصعوبات والانكسارات النفسية التي يتعرض لها المعاق نتيجة أوقات الفراغ الطويلة في بعض الاحيان والتي يعيشها المعاق يومياً ، فأنها تمثل مكاناً خاصاً ومهماً للمعاق لانها ترفع القدرات والامكانيات البدنية والعضلية والفكرية للمعاق بصورة خاصة جداً ، فضلاً عن تأهيله تأهيلاً تربوياً وصحياً صحيحاً على وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية ، لانها الميدان الذي يسعى من خلاله المعاق حتى يكون قريبا من المجتمع ويقضي على حالات العزلة والانفراد التي تواجهه بسبب الاعاقة .ومن المهارات المهمة والخاصة بكره الطائرة هي مهارتا الاعداد والضرب الساحق لما لهما من تأثير في تسجيل النقاط والفوز بالمباراة ،حيث هذه المهارتان تحتاج الى توافق عصبي وعضلي وذلك بسبب الدقة العالية في حركات الجسم لتحيق الاداء الصحيح واحراز النقاط ، ومن هنا جاءت اهمية البحث في معرفة تأثير التدريب المتزامن في تطوير هاتين المهارتين (الاعداد والضرب الساحق) بالكرة الطائرة – جلوس .

2-1 مشكلة البحث :

تشكل مهارتا الاعداد والضرب الساحق جوهر البناء الهجومي للفريق وتعتمد فعاليتهما على مدى الترابط الزمني والدقة في الاداء تحت ظروف المباراة الحقيقيه ، ورغم الاهتمام المتزايد بتطوير هذه الرياضة فئة ذوي الاعاقه ، الا أن الكثير من البرامج التدريبية مازالت تعتمد على الاساليب

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

التقليديه والتي تقوم على تدريب المهارات بشكل منفصل ، مما يؤدي الى بطء أكتساب التناسق المهاري ، وضعف في الانتقال من التمرين الى التصنيف المهاري ، ومن خلال الخبره الميدانية والملاحظات المباشره والاطلاع من قبل الباحثة عبر برامج التدريب المستخدمة تبين ان هناك ضعفاً واضحاً في مهارتي الاعداد والضرب الساحق مما يؤثر سلباً على الاداء الهجومي العام ، كما أن محدودية الاساليب التدريبية التي تركز على التداخل الزمني بين المهارات ، تعد احدى العقبات التي تواجه المدربين في تطوير الاداء الفني المتقدم ،ومن هنا تأمل الباحثة من دراسة تلك المشكله لمساعدة المدربين واللاعبين للارتقاء بالمستوى البدني من جهه ومن المستوى المهاري من جهه أخرى لمهارتي الاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة – جلوس والوقوف على المعوقات التدريبية التي يجب التركيز عليها من خلال تحسين عمل المهارات والتدريبات المعنيه أثناء المنافسات .

1-3 أهداف البحث :

1-أعداد تمرينات خاصه بالتدريب المتزامن للاعبي الكرة الطائرة – جلوس .

2-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالتدريب المتزامن في الاداء المهاري للاعبين- جلوس في الكرة الطائرة .

1-4 فرضية البحث :

-هناك فروق ذات دلاله أحصائيه بين الاختبار ين القبلي والبعدي في دقة أداء التمرينات المستخدمة والخاصة بالتدريب المتزامن للاعبي الكرة الطائرة – جلوس ولصالح الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :

1-المجال البشري : لاعبو منتخب الشباب بالكرة الطائرة – جلوس - في محافظة بغداد لموسم 2025- 2026 .

2-المجال المكاني : القاعة الداخلية المغلقة في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد – الوزيرية .

3-المجال الزماني : 18-2-2026 ولغاية 22-4-2026

1-6 تحديد مصطلحات :

التدريب المتزامن : هو فكرة الجمع بين التدريب على التحمل والقوة فهو يعتبر أكثر فاعلية من التدريب على التحمل أو التدريب على القوة كلاً عن انفراد فهو يعتمد على قدرة الرياضي المعاق على التفوق لتحسين الاداء من السرعة في الاداء . (جمال صبري فرج ، 2016 ، ص97)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

الفصل الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :

المنهج : " هو طريقة ممكن يستخدمها الباحث في دراسته للمشكلة حيث يتم التوصل الى حلها واكتشاف الحقيقة " (محمد الغريب ، 1990 ، ص 77)

حيث أن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه لذلك الباحثة استخدمت المنهج التجريبي ذا العينة الواحدة القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

العينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل والذي يجري عليه الباحث عمله وتمثل مجتمع البحث بلاعبي الشباب الكرة الطائرة – جلوس البالغ عددهم (138) لاعباً ، والذين يمثلون مجتمع البحث موزعين على 14 محافظه من منتخبات العراق بالكرة الطائرة – جلوس في اللجنة البارالمبية الواقعة في كلية التربية الرياضية – وزيرية / جامعه بغداد ، أما عينة البحث تمثلت منتخب الشباب البالغ عددهم (8) لاعباً يمثلون نسبة 5.797 % من مجتمع البحث الاصلي في محافظة بغداد الذين يمثلون الاعاقة الاحادية فوق الركبة .

3-2 الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة بعض الادوات والوسائل التي تساعدها في أنجاز التجربة وإكمال البحث.

1-3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية .
- المقابلات الشخصية مع المختصين .
- فريق العمل المساعد .
- استمارة لتسجيل وتقييم البيانات .
- أدوات مكتبيه وقرطاسية مختلفة حسب الاحتياج .
- الوسائل الإحصائية .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :

- شريط قياس نوع معدني .
- شريط لتحديد الاهداف .
- أعمدة بارتفاع 1.75 م .
- حبل بطول 3 م .
- شرط قياس ملون .
- ساعة توقيت
- صافره عدد (2) .
- كرات طائره قانونيه عدد (8) .
- ملعب الكرة الطائرة – جلوس قانوني
- جهاز لابتوب نوع (لينوفا) عدد (1)
- صندوق بارتفاع 10 ، 1 م.
- شواخص.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

- كراسي عدد (6).
- كاميرا تصوير نوع (سوني) عدد (1) .
- بساط عدد (2).
- مصطبة.

4-2 الاختبارات المهارية :-

1- اختبار الاعداد :

أسم الاختبار : الاعداد العالي الامامي من منطق الخلفية. (محمد وليد شهاب ، 2021 ، ص151)

الغرض من الاختبار : لغرض دقة الاعداد العالي الامامي من منطق الخلفية .

الادوات : الملعب (ملعب الكرة الطائرة – جلوس) ، شبكه ، أعمدة بارتفاع (1.75 م) ، حبل بطول 3 م ، شريط لتحديد الاهداف ، شريط قياس ، كرات عدد 5 .

مواصفات الاداء : تقسم منطقة مركز رقم (4) الى ثلاث مناطق مساحتها (1*1) م قريبة من خطي الجانبي والمنتصف سمي (أ) ومنطقة (ب) والتي تحيط منطقة (ب) والتي تحيط منطقة (أ) من الجانبين وتبعد عنه (0.5) م والمنطقة (ج) هي التي تحيط بالمنطقة (ب) أذ يشكل الخط الامامي أحد أركانها وتبعد عنه أيضاً (0.5) م وننصب أعمدة (1.20) م ويربط بها حبل بارتفاع 1.75) م أمام مناطق الدقة تتصف خط الهجوم ويجلس المختبر في دائرة قطرها (1) م ويجلس المدرب في دائرة قطرها (2) م في مركز (5) بحيث يبعد مركزها عن خط الجانب ومنطقة الارسال (1) م ليمرر الكرة الى المختبر ليقوم بأعدادها الى مناطق الدقة ومن فوق الحبل بارتفاع (1.75) م الذي ينصف المسافة بين مناطق الدقة ومحيط الدائرة .

التسجيل : لكل مختبر (5) محاولات وتحتسب كالآتي :-

- (3) درجات اذا مرت الكرة من فوق الحبل وسقطت الكرة في المنطقة (أ).
- (2) درجتين اذا مرت الكرة من فوق الحبل وسقطت الكرة في المنطقة (ب) .
- (1) درجه واحده اذا مرت الكرة من فوق الحبل وسقطت الكرة في المنطقة (ج) .
- (صفر) مخالفة النقاط أعلاه وقواعد اللعبة .
- الدرجة العظمى 15 درجه .

2-اختبار الضرب الساحق :-

أسم الاختبار : الضرب الساحق القطري المستقيم والقطري . (محمد وليد شهاب، 2021 ، ص152)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق القطري المستقيم والقطري

الادوات : الملعب (كرة الطائرة – جلوس) شبكه ، كرات طائره عدد (10) ، شريط تحديد الاهداف ، شريط قياس .

مواصفات الاداء : تقسم جهتي الملعب مركز رقم (1) ومركز رقم (2) الى ركنين ويمثل كل ركن ثلاثة مناطق للدقة أذ مثلث منطقة (أ) مساحتها (1*1) م ومنطقة (ب) تبعد عن منطقة (أ) تحيط بها بمساحة (0.5) م أما الركن الثاني مركز رقم (5) أيضاً يقسم الى أنصاف أقطار دائرة أن مثلث بمنطقة (أ) مركزها ركن الملعب ونصف قطرها (1) م ومنطقة (ب) المحيطة بمنطقة (أ) تبعد عنها (0.5) م ومنطقة (ج) المحيطة بمنطقة (ب) تبعد عنها أيضاً (0.5) م .

شروط التسجيل : للمختبر (10) محاولات :

- (4) درجات اذا سقطت في المنطقة (أ) .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

- (3) درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة (ب) .
- (2) درجتين اذا سقطت الكرة في المنطقة (ج) .
- (1) درجه واحده اذا سقطت الكرة في أرجاء الملعب.
- صفر مخالفة النقاط أعلاه أو قواعد اللعبة
- الدرجة العظمى (40) درجه .

2-5 الاسس العلمية للاختبارات :

1-الصدق : هو المدى لصلاحية الاختبار أو المقياس في ما وضع من أجله (ليلى السيد فرحات ، 2007 ، ص112)

لذا استخدمت الباحثة الصدق الظاهري .

2-الثبات : لو أعيد تطبيق الاختبار على الافراد أنفسهم فأنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربه (نوري الشوك ، 2004 ، ص89) وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفاصل زمني قدره 5 أيام أذ طبق الاختبار بتاريخ 15-2-2026 الموافق يوم السبت وأعيد بتاريخ 20-2-2026 يوم الخميس وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

3-موضوعية الاختبار : من صفات البحث الجيد أن يكون موضوعياً في قياس الظاهره التي أعد أصلا لقياسها وأن يكون هناك فهم كامل من جميع المختبرين بما سيؤديه ، أذ ان الموضوعيه تعني (التحرر من التحيز والتعصب وعدم أدخال العوامل الشخصية فيها (مروان عبد المجيد ، 1999 ، ص44)

اذ ان الاختبارات المستخدمة في البحث سهله وواضحه ومتقنه ، فقد تم تحديد التعليمات لكل اختبار بوضوح وتثبيت جميع الشروط الواجب أتخاذها أثناء التطبيق .

وبعد معالجة النتائج أحصائياً التي دلت على أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعيه عاليه حيث أن الجدول الاتي يوضح ذلك :

جدول (1)اختبارات مهاريه

المقاس والاختبارات	الصدق الظاهري		الثبات		الموضوعيه	
	المتفقون	%	ع	SIG	ع	SIG
اختبار الاعداد	8	%100	0.900	0.001	0.932	0.002
اختبار الضرب الساحق	8	%100	0.858	0.002	0.901	0.003

عدد الخبراء (8) عدد العينة الاستطلاعية (8)

2-6 التجربة الاستطلاعية :-

أن التجربة الاستطلاعية تعد من أهم الوسائل في تنفيذ مشاريع البحوث وأثنائها وفي مختلف الاختصاصات إذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على الكثير من الامور التي تخص الية تنفيذ البحث . (محمد رضا ابراهيم ، 2008 ، ص94) ومن اجل تلافي بعض الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر في أثناء اختبارات البحث الاصلية ، حيث قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

الكرة الطائرة – جلوس وعددهم 4 لاعبين يوم الاربعاء المصادف 28-1-2026ولم يتم استبعادهم وذلك لإكمال عدد العينة 8 لاعبين في القاعة الرياضية المغلقة في اللجنة البارالمبية في جامعة بغداد - الوزيرية .

حيث كان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- التعرف الى مدى تفهم العينة لمفردات الاختبارات .
- التأكد من صلاحية الادوات والأجهزة التي سوف تستخدم في التجربة الرئيسية .
- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات الاصلية وتسجيل نتائجها.
- معرفة التوقيت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- معرفة المشكلات والصعوبات التي تعترض سير البحث بالشكل الصحيح .
- اخذ فكره عن كيفيه استقبال المعاقين للمهارات الاساسية المستخدمة بالبحث (الاعداد والضرب الساحق) .
- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه البحث كون العينة من المعاقين .

2-7 إجراءات التجربة الرئيسية :

2-7-1 الاختبار القبلي :

لقد قمت بإجراء الاختبار القبلي في يوم الاربعاء المصادف 2026/2/4 لافراد العينة والبالغ عددهم (8) لاعبين في الساعة الثالثة ظهراً في القاعة الرياضية المغلقة للاعبي الكرة الطائرة – جلوس في مبني اللجنة البارالمبية في محافظة بغداد (كلية التربية الرياضية للبنات – الوزيرية) حيث تم اجراء الاختبارات المهارية (الاعداد والضرب الساحق) و تم تطبيق اختبارات المتغيرات المبحوثة بالتسلسل بالتدريب المتزامن وقد تم مراعاة الظروف الخاصة بالاختبارات من مكان وزمان وأدوات وطريقة التنفيذ ، فضلاً عن تواجد فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر المستطاع خلال أجراء الاختبارات البعدية .

2-7-2 المنهج التدريبي :-

أن المنهج التدريبي هو المحتوى التطبيقي للتدريب ، اذ يتم تحويل المادة المكتوبة الى اداة نفيذية لإنجاح العملية التدريبية والوصول الى الهدف . (جنان سلمان محمد ، 2002 ، ص103) بعد ما تم الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية التي تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين والاستفادة من التجربة الاستطلاعية تم تطبيق المنهاج التدريبي الخاص بهذه العينة وبإدخال الوسيلة التدريبية وهي استخدام (التدريبات المتزامنة) لأفراد العينة التي تم تصميمها بواقع 24 وحدة تدريبية :

-مدة المنهج التدريبي (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبيه بالاسبوع .
-زمن الوحدة التدريبية : (ساعه واحده) / 60 دقيقه .
- أيام التدريب الاسبوعي (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) .
- العينة تعمل وفق المنهاج التدريبي المختص .
- بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي باستخدام الوسيلة التدريبية يتم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

2-7-3 الاختبارات البعدية :

تم أجراء الاختبارات البعدية من قبل الباحث متبعا نفس خطوات وشروط الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف والمتغيرات الممكنة قدر الامكان وتم تسجيل النتائج من قبل المختصين وذلك في

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

يوم الاربعاء المصادف 2026/4/22 على عينة البحث وفي اليوم التالي تم اجراء المباراة للفريق وتمت جميع الاجراءات بنفس الظروف للاختبارات البعدية.

جدول (2)

وتم الاعتماد على جدول هاره الذي يوضح درجات الشده (محمد رضا أبراهيم أسماعيل ، 2008 ، ص98)

رقم الشده	النسبة المئوية للإنجاز القصوى	درجة الشدة
1	% 50-30	واطئة
2	% 70-50	معتدلة
3	% 80-70	متوسطة
4	% 90-80	تحت القصية
5	% 100-90	قصية
6	% 105-100	فوق القصية

8-2 الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الاحصائية الاجتماعية (spss) الاصدار (V24)،(Statistical package for social sciences) .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

لقد عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات المهارية القبليه والبعدية والتمرينات الخاصة بالتدريب المتزامن على لاعبي الكرة الطائرة – جلوس حيث تم معالجة النتائج أحصائياً للتوصل الى تحقيق الاهداف والفروض الخاصة بالبحث .

1-3 عرض النتائج وتحليلها :

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارتي الاعداد والضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحراف الفروق وقيمة (ت) المحسوبة ودرجه (sig) والدلالة لنتائج اختباري الاعداد والضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس .

الاختبارات المهارية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف-	ع ف	ت المحسوبة	درجة sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع					
الاعداد	15	3.506	23.27	1.677	7.27	2.057	3.629	0.035	معنوي
الضرب الساحق	5.59	0.626	10	2	3.31	0.469	12	0.006	معنوي

من خلال عرضنا للجدول أعلاه نجد ان الوسط الحسابي لمهارة الاعداد في الكرة الطائرة بلغ 15 وبانحراف معياري 3.506 والوسط الحسابي للاختبار البعدي23.27 وبانحراف معياري 1.677 وعند مقارنتها بـ ت المحسوبة نجد انها اكبر من 0.035 درجة sig مما يدل على معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي . وفي مهارة الضرب الساحق نجد في الاختبار القبلي ان الوسط الحسابي 5.59 وبانحراف معياري 0.626 والوسط الحسابي في الاختبار البعدي 10

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

وبانحراف معياري 2 وعند حساب ت المحسوبة والبالغة 12 اكبر من درجة sig نجد هناك فروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البعدي .

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارتي الارسال واستقبال الارسال للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس :

من مراجعة جدول 3 نلاحظ ان هناك معنوية في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاعداد بالكرة الطائرة - جلوس ولصالح الاختبار البعدي وهنا تعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة الى فاعلية التمرينات المستخدمة بالتدريب المتزامن من خلال التطبيق المنظم والدقيق واعتماد الشدد التدريبية المناسبة حيث ان القانون المستخدم لقياس لشدة هو القوة الانفجارية أثناء التمرين / اقصى قوة شد للقوة الانفجارية *100 ، حيث توفر المكان والوقت المناسب للقيام للتدريب وان التدريب بالتمارين المتزامنة يعمل على تقوية الاداء البدني ويصاحبه استجابات عصبية داخلية مما ساعد على تقويه الشد العضلي والذي ينعكس بدوره على الاداء المهاري على وفق ما هو مطلوب منها لتحقيق القدر المناسب من القوة لأداء العمل المناسب فمن خلال التكامل بين الاداء البدني والمهاري يمكن تحقيق الاداء الصحيح والفعال في المهارة (أسامه كامل راتب ، 1990 ، ص188) فضلاً عما يتميز ، التدريب الفتري من زيادة مقاومة الجسم للعمل ضد العوامل المؤدية الى التعب يتأخر مظاهره وذلك باستغلال واستخدام مصادر إنتاج الطاقة في أثناء الاداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل بين بذل الجهد والاسترخاء وبين التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العالية(ايمان نجم ، 2005 ، ص 103) . اما بالنسبة لمهارة الضرب الساحق نلاحظ هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ومن هنا تعزو الباحثة ذلك الى فاعلية تمرينات التزامنية وفاعلية البرنامج التدريبي بشكل عام ومراعاته الاسس التدريبية الصحيحة والمنظمة والتي تتلاءم مع متطلبات الاداء المهاري اذ ان الترابط ما بين الجانب البدني والمهارية بشكل سليم يسهم في تطور دقة الاداء المهاري الملائم للاعبي الكرة الطائرة المعاقين – جلوس . ((أن انسجام التدريب مع قابليات اللاعبين وتنظيم مكان التدريب وتهيئة المستلزمات الضرورية على نحو جيد كل ذلك يرك أثراً إيجابياً في تطوير مهارات اللاعبين)). وأن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال الاداء المهاري والبدني وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه ، وان اللاعب الذي تصور أداءه في مهره معينة بصورة سليمه ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية (محمد علي أحمد القط ، 1999 ، ص12) . ومن هنا تعزو الباحثة الى تأثير التمرينات والتدريبات المتزامنة في القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق لوصف المهارة والعمل على أدائها والاستمرار بتكرارها ، مما أدى الوصول لافضل أداء لدى اللاعبين والتخلص من الاخطاء التي تصاحب الاداء المهاري لذا جاء هنا دور التمرينات المستخدمة (المتزامنة) في إعطاء أفضل النتائج وتحسين المهارة الحركية .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

تم وضع الاستنتاجات والتوصيات من قبل الباحثة بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائياً .

1-أن تطور القدرات البدنية من خلال استخدام التدريبات المتزامنة يسهم في ابراز الاداء المهاري لأفراد عينة البحث .

2-أن التدريب المستمر والمنتظم بالتدريبات المتزامنة يعمل على تطوير قدرات اللاعبين المعاقين – جلوس وتحسن إمكانيتهم وفاعلية أدائهم أثناء المباراة فيما بعد .

4-2 التوصيات :

1-أعتماد التدريب بالتمرينات المتزامنة للاعبين المعاقين بالكرة الطائرة – جلوس لمهارات هجوميه ودفاعيه وليست بدنيه أخرى غير التي تطرقت لها الباحثة .

2-أجراء سلسلة من البحوث في مجال الرياضة الخاصة بالاعاقة الحركية للارتقاء بمستوى المعاق واعطائه مكانته المهمة في المجتمع .

3- من الضرورة استخدام أساليب الخاصة بالتشويق وزيادة التكرارات عند وضع المناهج التدريبية الخاصة بالمعاقين وذلك للحصول على أفضل النتائج .

4-توصي الباحثة بضرورة إعطاء أهميه لمثل هذه الدراسات التي تخص شريحة المعاقين حركياً ، وأجراء بحوث مشابهة لفعاليات أخرى واختيار كوادر لازمه للعمل مع هذه الشريحة ومراعاة التدرج والتموج في الحمل التدريبي .

المصادر

* أسامه كامل راتب . **دوافع التفوق في النشاط الرياضي** ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1990 .

* أمين أنور الخولي . **الرياضة والمجتمع ، الكويت** : سلسلة كتب ثقافيه شهريه : المجلس الوطني ، 1995.

* أيمان نجم . **منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وتأثيرها في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة** ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2005 .

* جنان سلمان محمد ، **منهج مقترح لمادة اللياقه البدنية** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .

* جمال صبري فرج ، السرعه والانجازالرياضي (تخطيط – تدريب – تأهيل) ، ط1 ، كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة ، جامعة المستقبل ، 2016 .

* ليلى السيد فرحات . **القياس والاختبارات في التربية الرياضية** ، ط1 ، القاهره : مركز الكتاب للنشر ، 2007.

* نوري الشوك ، **دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية** ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 2004 .

* مروان عبد المجيد . **الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية** ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1999 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

* مروان عبد المجيد . **الكرة الطائرة للمعاقين حركياً – جلوس** ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2014 .
* محمد علي أحمد القط . **وظائف وأعضاء التدريب الرياضي** ، ط1 ، القاهره : دار الفكر العربي ، 1999 .
* محمد وليد شهاب . **بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنيه للاعبي الكرة الطائرة جلوس المتقدمين** ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012 .

الملاحق

ملحق رقم (1)
الاختبارات المرشحة

المهارات الاساسية	النسب حسب الاهمية				الاختبارات المرشحة	تصلح	لا تصلح
الاعداد	1	2	3	4	1-دقة مهارة الاعداد من مركز(2) نحو مركز(5) المنطقة الخلفية		
					2-الاعداد العالي الامامي من المنطقة الخلفية .		
الضرب الساحق					1-دقة مهارة الضرب الساحق القطري من مركز(4) نحو مركز (5) .		
					2-الضرب الساحق القطري المستقيم .		
					3- الضرب الساحق المستقيم .		
التدريبات المتزامنة					1-الدقة في استخدام تمرينات التدريب المتزامن		
					2-الدقة في استقامة الذراعين وعضلات الكتفين اثناء اداء التمرين .		
					3-الدقة في الانقباض العضلي السريع لليدين واستناد الجذع وارتفاع الجسم عند اداء التمرين .		

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

ملحق رقم (2)
تمارين مهارة الاعداد ومهارة الضرب الساحق

رقم التمرين	التمرين	الادوات المستخدمة
A1	يرمي المدرب الكرة الى المعد الذي يقوم بالإعداد للخلف للاعب المركز (2) ليؤدي اللاعب الاخر الضرب الساحق وتكرر هكذا باستمرار .	ملعب الكرة الطائرة – كرات الطائرة
A2	يجلس لاعبين متقابلين يقوم الاول بأعداد الكرة للثاني الذي يقوم بضرب الكرة ضرب ساحق للاول وتكرر هكذا باستمرار .	ملعب الكرة الطائرة – كرات الطائرة
A3	يجلس اللاعبين على شكل مجموعه أمام مركز (4) والمدرب يجلس في مركز (3) وبجانبه مجموعة كرات أذ يقوم بأعداد الكرة للأعلى للاعب الاول اذ يتقدم بسرعه لضرب الكرة ضرباً ساحقاً وتكرر هكذا باستمرار.	ملعب الكرة الطائرة – كرات الطائرة

ملحق رقم (3)
تمارين التدريبات المتزامنة

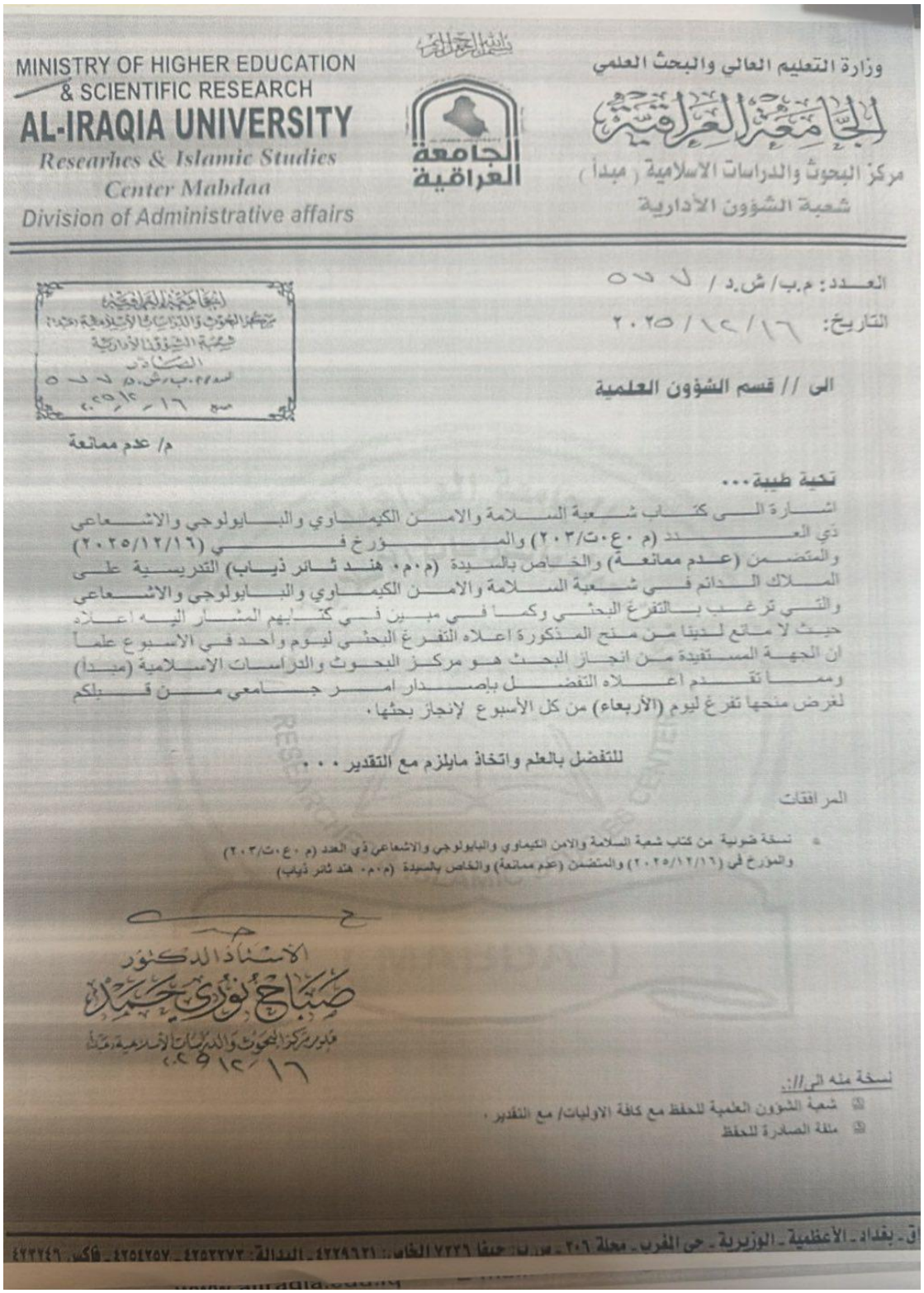
رقم التمرين	التمرين	الادوات المستخدمة
B1	تدريبات الكرات الطبيه من الجلوس : يتم اداء حركات مشابهه للاعداد والضرب الساحق فهي جدً مثاليه لطوير القوه الانفجاريه لعضلات الكتفين والصدر والجذع فهي تعتبر من العضلات المحركة الاساسية في الكرة الطائرة - جلوس .	كرات طبيه ملونه (1-3 كغم)
B2	تدريبات البليومترك من الجلوس : تعتمد هذه التدريبات على الانقباض العضل السريع مثل دفع اليدين بالارض للارتفاع بالجسم قليلاً وهذه التمرينات تهدف الى تطوير القوه الانفجارية اللازمة لمهارة الضرب الساحق .	ملعب الكرة الطائرة والكرة الطائرة القانونية
B3	تدريبات الانقباض الثابت : يتطلب التحضير لوضع الضرب الساحق بحيث تكون الذراعين مشدودة للخلف لبضع ثواني وبعدها الانطلاق لاداء التمرين وهذا يهدف الى تطوير قوة الاوتار العضلية ويزيد من القدرة على تخزين طاقة وتفريغها في الكرة .	ملعب الكرة الطائرة والكرة الطائرة القانونية

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

نموذج لوحدة تدريبيه معد من قبل الباحثة
الهدف من الوحدة : التدريب المتزامن مع مهارة الاعداد والضرب الساحق
زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقه أما فترة الراحه ستكون بين المجاميع
مرحلة الاعداد الخاص

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	االتدريبات المتزامنة	الشده	عدد التكررات* زمن التكرارات	الراحه بين التكرارات	المجاميع	الراحه بين المجاميع	زمن العمل الكلي	الملاحظات
	5د	شرح التمرين الخاص بالتدريب المتزامن وكيفية ادائه من قبل اللاعب المعاق ومشاهدة نموذج لاداء تمرين التدريبات المتزامنة مع مهارة الاعداد والضرب الساحق ومحاوله ادائه بصورة صحيحه	البدء بالتدريب المتزامن مع مهارتي الاعداد والضرب الساحق ويحسب الزمن الكلي من ضمن الوحدة التدريبية الواحده .						يجب التركيز في اداء المهارة مع التدريب المتزامن بصورة صحيحه
القسم الاعدادي	5د	هذا القسم ينفذ من قبل المدرب							
القسم الرئيسي	25د	A1	65%	30*20ثا	30ثا	3	1د	3د	
		A2	70%	15*20ثا	20ثا	3	1د	3,5د	
		A3	75%	12*15ثا	15ثا	3	1د	2,75د	
		B1	80%	10*40ثا	40ثا	3	1د	4د	
		B2	70%	10*20ثا	20ثا	3	1د	3د	
		B3	75%	12*50ثا	50ثا	3	1د	4,5د	
		مجموع زمن العمل الكلي						25.27	
	5د	لعب							
	5د	محاولة أداء التدريبات المتزامنة مع المهارية بشكل صحيح مع تجاوز الاخطاء الواردة سابقاً							يجب التركيز على الاخطاء التي حصلت وتصحيحها لتثبيت التمارين المتزامنة مع المهارية في ذاكرة اللاعبين
الختامي	5د	هذا القسم ينفذ من قبل المدرب							

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670



MINISTRY OF HIGHER EDUCATION & SCIENTIFIC RESEARCH
AL-IRAQIA UNIVERSITY
Researches & Islamic Studies Center Mahdaa
Division of Administrative affairs

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات الاسلامية (مبدأ)
شعبة الشؤون الادارية

العدد: م.ب/ ش.د / ٥٧٧
التاريخ: ٢٠٢٥/١٢/١٦

الى // قسم الشؤون العلمية

م/ عدم ممانعة

تحية طيبة...

اشارة الى كتاب شعبة السلامة والامن الكيماوي والبايولوجي والاشعاعي ذي العدد (م ع ت/٢٠٣) والمؤرخ في (٢٠٢٥/١٢/١٦) والمتضمن (عدم ممانعة) والخاص بالسيدة (م.م. هند ثائر ذياب) التدريسية على الملاك الدائم في شعبة السلامة والامن الكيماوي والبايولوجي والاشعاعي والتي ترغب بالتفرغ البحثي وكما في مبين في كتابهم المشار اليه اعلاه حيث لا مانع لدينا من منح المذكورة اعلاه التفرغ البحثي ليوم واحد في الاسبوع علما ان الجهة المستفيدة من انجاز البحث هو مركز البحوث والدراسات الاسلامية (مبدا) ومما تقدم اعلاه التفضل بإصدار امر جامعي من قبلكم لغرض منحها تفرغ ليوم (الأربعاء) من كل الأسبوع لإنجاز بحثها.

للتفضل بالعلم واتخاذ مايلزم مع التقدير...

المرفقات

- نسخة ضوئية من كتاب شعبة السلامة والامن الكيماوي والبايولوجي والاشعاعي ذي العدد (م ع ت/٢٠٣) والمؤرخ في (٢٠٢٥/١٢/١٦) والمتضمن (عدم ممانعة) والخاص بالسيدة (م.م. هند ثائر ذياب)

الاستاذ الدكتور
صباح نوري حمد
مدير مركز البحوث والدراسات الاسلامية

نسخة منه الى //:
- شعبة الشؤون العلمية للحفظ مع كافة الاوليات/ مع التقدير.
- ملف الصادرة للحفظ

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

The Effect of Concurrent Training on Developing Performance in Setting and Spiking Skills in Seated Volleyball

Hind Thair Dhiyab
Iraqi University - Presidency of the Iraqi University /
Department of Chemical, Biological and Radiological Safety and Security
hind.t.dhiyab@aliraqia.edu.iq
07902958565

Abstract:
Sports are an important and sophisticated form of physical activity for healthy people in general, and for people with disabilities in particular. They are a form of physical therapy for restoring muscle strength, building motor skills, and developing neuromuscular coordination. They are an effective means of overcoming the difficulties and psychological setbacks that people with disabilities experience as a result of the long periods of free time they sometimes live daily. They represent a special place, in addition to their proper educational and health rehabilitation, according to the philosophy that physical education fosters, because it is the real field through which people with disabilities strive to be close to society and eliminate the isolation and seclusion they face due to their disability. The skills of setting and smashing form the core of the team's offensive structure, and their effectiveness depends on the degree of temporal connection and accuracy in performance under the conditions of a real match. Despite the increasing interest in developing this sport for people with disabilities, many training programs still rely on traditional methods that are based on training skills separately, which leads to a slow acquisition of skill coordination. A weakness was observed in the transition from practice to skill classification. Through field experience, direct observations, and the researcher's review of the training programs used, a clear weakness in the setting and spiking skills was identified, negatively impacting overall offensive performance. This research aims to develop specific simultaneous training exercises for seated volleyball players and to identify the impact of these exercises on the skill performance of seated volleyball players. The study was limited to the youth national team players in the indoor hall of the College of Physical Education for Girls, located in Al-Waziriyah. The researcher conducted

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.655-670

the training sessions from February 28, 2026, to April 22, 2026. The researcher employed a single-sample training methodology, suitable for the nature of the research problem. Statistical methods included pre- and post-tests of the skills of the aforementioned research sample. The data were then statistically analyzed to achieve the research objectives and hypotheses. Based on the research and the results obtained from the tests and training methods employed, the researcher reached the following conclusions: 1- Developing physical abilities through synchronized training contributes to enhancing the skill performance of the research sample. 2- Continuous and regular training using synchronized exercises develops the abilities of seated volleyball players with disabilities and improves their potential and performance effectiveness during subsequent matches. Recommendations: 1- Implementing synchronized training for seated volleyball players with disabilities to develop other offensive and defensive skills beyond those discussed by the researcher. 2- Conducting a series of studies in the field of sports for people with physical disabilities to elevate their status and give them their rightful place in society. 3- It is essential to use engaging techniques and increase repetitions when developing training programs for people with disabilities to achieve optimal results. 4- The researcher recommends the need to give importance to such studies that concern the segment of the physically disabled, and to conduct similar research for other activities, and to select the necessary personnel to work with this segment and to take into account the gradualness and fluctuation in the training load.

Keywords: Tests with concurrent training for the physically disabled, skill tests (counting and crushing multiplication).