

تأثير تمارين تخصصية بجهاز الكتروني في تطوير دقة الاداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب

استلام البحث : 2022/8/8

حيدر زامل مهدي
المديرية العامة لتربية الديوانيةأ.م.د بشير شاكر حسين
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قبول البحث : 2022/10/2

ملخص البحث

احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث ، إذ تم التطرق الى مهارة حائط الصد ، وهي احدى المهارات الدفاعية المهمة بالكرة الطائرة كونها مهارة مفتوحة وتحتاج الى صفات بدنية وقدرات حركية من قوة وسرعة ودقة وتكامل مهاري وبدني جيد وهذه المهارات والقدرات لا بد ان تتطور باستخدام طرق حديثه في علم التدريب الرياضي ومن هذه الطرق ابتكار وتصميم تمارين تخصصية بجهاز الكتروني لتطوير الاداء المهاري لحائط الصد للشباب بالكرة الطائرة . أما مشكلة البحث فتتلخص بأن الباحث يرى إن وجود تفوق ملحوظ لمستوى الهجوم على مستوى حائط الصد خاصة في حائط الصد الفردي ، واي خلل في حائط الصد يجعل الفريق المنافس يستحوذ على اكثر عدد من النقاط ويتفوق معنويا عليه إضافة الى ضعف تشكيل الدفاع خلف حائط الصد كون الملعب يكون مفتوحا للهجوم وتكمن أهمية الدراسة هي إعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين تخصصية بجهاز الكتروني في تطوير دقة الاداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب .

الكلمات المفتاحية : التمارين التخصصية بالجهاز الالكتروني- دقة الاداء المهاري

The effect of specialized exercises with an electronic device on developing the accuracy of the skill performance of the volleyball block wall for youth

Haidar zamil mahde

Basher shaker haseen

Abstract

This section contains the introduction and the importance of the research, as it has been addressed to the skill of the wall, which is one of the important defensive skills in volleyball, as it is an open skill and requires physical characteristics and motor abilities of strength, speed, accuracy and integration of good skills and physicality. These skills and abilities must be developed using modern methods in The science of sports training, and one of these methods is the creation and design of specialized exercises with an electronic device to develop the skill performance of the wall for youth in volleyball. . As for the research problem, it is summarized that the researcher sees that there is a noticeable superiority in the level of the attack at the level of the blocking wall, especially in the individual blocking wall. It is open to attack, and the importance of the study is to prepare a training curriculum using specialized exercises with an electronic device in developing the accuracy of the skill performance of the volleyball block wall for youth

Keywords : *specialized exercises with the electronic device - accuracy of skill performance*

1- المقدمة :

أن التغير السريع في ايقاع اللعب في فعالية الكرة الطائرة فضلاً عن تطور الجانب الهجومي على المهارات الدفاعية جعل من الاهمية السعي والعمل من قبل الباحثين والمدربين والمهتمين بمكان ان تحتل مهارات الدفاع عن الملعب الصدارة في الاهمية لخلق حالة التوازن ومواكبة الجمل الهجومية السريعة, ومن هذه المهارات الدفاعية مهارة حائط الصد ، وهي احدى المهارات الدفاعية المهمة بالكرة الطائرة كونها مهارة مفتوحة وتحتاج الى صفات بدنية وقدرات حركية من قوة وسرعة ودقة وتكامل مهاري وبدني جيد وهذه المهارات والقدرات لا بد ان تتطور باستخدام طرق حديثة في علم التدريب الرياضي ومن هذه الطرق ابتكار وتصميم تمرينات تخصصية بجهاز الكنتروني لتطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لحائط الصد للشباب بالكرة الطائرة ان مهارة حائط الصد هي إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتعتبر الدعامة الدفاعية الامامية استخدمت في بداية الأمر بلاعب واحد ثم تطورت بعدها بلاعبين حتى أصبحت بثلاثة لاعبين وترجع أهمية حائط الصد الى عمل جدار أمام الهجوم للفريق المنافس لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة . وأن من أهميتها أنها وسيلة فعالة في تثبيط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمه من ضرب الكرة ساحقا فوق الشبكة وإفشال خطة هجوم الخصم . لذا فإن نجاح إدائه له تأثير نفسي على لاعبي الفريق المنافس . إذ أن شعور اللاعب المهاجم باشتراك لاعبين مقابلين له من الجهة الأخرى من الشبكة يفقده الى حد ما حرية التصرف في توجيه الكرة الى المكان الصحيح خاصة اذا كان حائط الصد بلاعب واحد .

2 - الغرض من الدراسة :

التعرف على مدى تأثير التمرينات التخصصية بجهاز الكنتروني في تطوير دقة الاداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.

3- الطريقة والإجراءات :

1-3 العينة :-

تم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبي شباب اندية الفرات الاوسط بالكرة الطائرة وتم اختيار العينة من لاعبي نادي الدغارة الرياضي بصور عمدية وهم (12) لاعب طريق القرعة , وتم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة , تجريبية) بالتساوي بالطريقة العشوائية وكالتالي :-

المجموعة الاولى الضابطة عددهم (6 لاعبين) يخضعون لتدريبات المدرب .

المجموعة الثانية التجريبية عددهم (6 لاعبين) يخضعون الى تمرينات تخصصية بجهاز الكنتروني.

ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث(2:60) لجيء الباحث في التحقق من تجانس عينة البحث التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول , الوزن , العمر الزمني , العمر التدريبي) اذ استعمل الباحث معامل الالتواء قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكذلك تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المدروسة .

2-3 تصميم الدراسة : التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية ضابطة) ذواتي الاختبار القبلي والبعدي محكمة

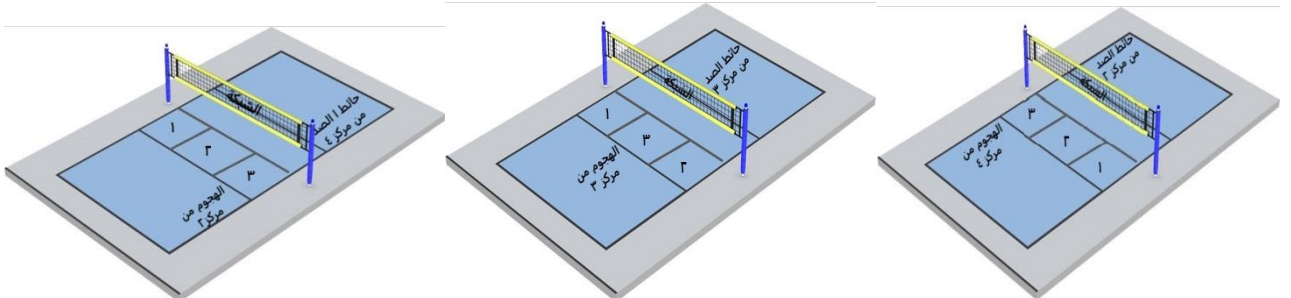
الضبط.(3:162)

3-3 المتغيرات المدروسة : دقة الاداء المهاري لحائط الصد .

3-4 الاختبارات المستخدمة: تم تحديد اختبار دقة الأداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة.

◀ الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة حائط الصد (4:85) إجراءات الاختبار: يقف اللاعب المختبر في المركز (4) جاهزاً لاداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق منضدة لاداء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي ، لكل لاعب (3) محاولات من كل مركز (2 ، 3 ، 4) تحتسب الصحيحة منها أي (الهجومية فقط) حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (27) درجة ..

التسجيل : يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة.



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة الاداء المهاري لحائط الصد من المراكز 2،3،4

5-3 التجربة الرئيسية

1-5-3 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 13 / 12 / 2020 وقد راعى الباحث تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات والمتمثلة بالمكان والزمان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك بهدف ايجاد نفس الظروف في الاختبارات البعدية قدر المستطاع.

2-5-3 المنهج التدريبي وطريقته تنفيذه:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية التدريبية فضلا عن اجراء بعض المقابلات مع السادة المختصين والخبراء في مجال التدريب الرياضي والاختبار والقياس والكرة الطائرة لاستثمار توجيهاتهم العلمية وخبراتهم للشروع بتصميم المناهج التدريبية وخصوصا في مهارة حائط الصد والمرحلة التدريبية والمرحلة العمرية لعينة البحث ، قام الباحث بإعداد منهج تدريبي في فترة الاعداد الخاص هدفه الارتقاء بدقة حائط الصد وبعض القدرات البدنية بالكرة الطائرة للشباب وقد احتوى المنهج التدريبي على ما يلي :

1 - استغرق المنهج التدريبي (8) أسابيع وبمعدل (3) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ، إذ كانت الأيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) أياما تدريبية ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية .

2 - ملائمة محتوى المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث ، مراعاة الهدف من إعداد المنهج التدريبي المقترح ، مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة ، تراوحت الشدة التدريبية من (75% - 100%) مستخدما التدريب التكراري والتدريب المرتفع الشدة لتطوير القدرات البدنية ودقة حائط الصد ، مع جعل حجم الوحدة التدريبية متساويا لجميع افراد العينة ، وتراوحت فترة الراحة من (120 – 130) نبضة بالدقيقة .

3- تم تطبيق المنهج خلال فترة الأعداد الخاص .

4- أستخدم الباحث التمرج 1:2 .

5 -لأجل ضمان سلامة العمل تم عرض المنهج التدريبي(*) على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي لإبداء آراءهم في مدى ملائمته لمثل هذه العينة ، وقد ابدوا مجموعة من التوجيهات والتعديلات والتي اخذ الباحث بأرائهم بنظر الاعتبار بعد أن تمت مناقشتهم في بعض أوجه الاختلاف وبذلك توصل الباحث إلى إعداد المنهج المقترح ، وتم تطبيق المنهج للفترة من يوم الثلاثاء 15 / 12 / 2020 ولغاية يوم الاحد المصادف 14 / 2 / 2021 ، تم قياس الفترة الزمنية لكل تمرين من خلال ساعة توقيت الالكترونية واعتمد الباحث معدل النبض اثناء الأداء لكل تمرين مع مراعاة صعوبة كل تمرين اعتمادا على مبدأ التدرج بالتمرينات ، حيث أعطيت فترة للأحماء الخاص على نوعية وصعوبة كل تمرين محاولة من الباحث لمنع أي إصابة قد يتعرض لها افراد العينة اثناء تطبيق التمرينات.

6- استغرق معدل زمن التمرينات التخصصية بالجهاز الالكتروني(*) في الوحدة التدريبية الواحدة من (33 الى 106) دقيقة بحيث بلغ زمن مجموع الوحدات التدريبية الى (1550) دقيقة .

3-5-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التدريبية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية مراعى في ذلك كل الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة وتمت الاختبارات البعدية في يوم الاثنين المصادف 2021/2/15 .

4. - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتناول هذا الفصل عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، بعد ان استكمل الباحث جمع البيانات الناتجة عن الاختبارات المستخدمة التي وضعت بجداول ، لما تمثله من سهولة في استخلاص الادلة العلمية ؛ ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث تمكن من تحقيق فرضيات البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث

(*) ينظر الملحق (1) .

4-1- عرض نتائج قيم دقة الاداء المهاري لحائط الصد وتحليلها ومناقشتها :
4-1-1- عرض نتائج دقة الاداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب وتحليلها ومناقشتها للمجموعة
التجريبية

الجدول (1)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في دقة الاداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة للشباب للمجموعة التجريبية

ت	المتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى*الدلالة
			س	ع	س	ع				
1	دقة حائط الصد	درجة	13.50	1.6431	19.50	1.871	2.829	1.155	5.196	0.003

من خلال الجدول (1) تبين أن هناك فروق معنوية ما بين الاختبارين قبل التدريب وبعد التدريب ولصالح بعد التدريب للمجموعة التجريبية لمتغير دقة حائط الصد، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة لمتغير دقة حائط الصد بلغت (5.196) إما قيمة مستوى دلالة الاختبار فكانت (0.003) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار بعد التدريب ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات الخاصة بآداء حائط الصد بالجهاز التي تم تطبيقه من قبل أفراد عينة البحث التجريبية التي تعرضت الى متغيرات الدراسة وفق المنهج المعد من قبل الباحث، حيث أن تطبيق تأثير تمرينات تخصصية بجهاز الكتروني في تطوير دقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب باستخدام التكرارات النموذجية وفق موجات حمل التدريب في تطبيق الوحدات التدريبية اليومية لدى أفراد عينة البحث التجريبية ساهم وبشكل رئيسي بتطور دقة حائط الصد التي يجب أن يمتلكها لاعب الكرة الطائرة عالي وهذا ما أكده (حسين سبهان صخي) "أن اللاعب المدافع يحتاج الى فهم سير المباراة، وطريقة لعب الفريق المنافس، ليكون قادراً على كشف هجوم الفريق المنافس في الوقت المناسب اعتماداً على حائط الصد لفريقه، والتحرك بصورة صحيحة ودقة التوقيت السليم مع الكرة" (186:5).

1-5 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي ظهرت أستنتج الباحث ما يأتي :-

1- ان استخدام التمرينات التخصصية بجهاز الكتروني كانت ذات تأثير ايجابي في تطوير دقة حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.
2- هناك تطور ملحوظ في دقة الاداء المهاري لحائط الصد نتيجة استخدام التمرينات التخصصية بجهاز الكتروني بالكرة الطائرة للشباب.

3- للمنهج التدريبي وفق التمرينات التخصصية بجهاز الكتروني له تأثير ايجابي على الاداء المهاري.

2-5 التوصيات :- يوصي الباحث :

1- اعتماد طرائق متعددة ومتنوعة وحديثة في التدريب ومنها تمرينات تخصصية بجهاز الكتروني في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري التي أثبتت فاعليتها على مستوى أداء حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب.

2- الاعتماد على الجهاز الالكتروني في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري عند تقويم المناهج التدريبية كونه عاملاً أساسياً في عملية تقويم الاداء المهاري والبدني للاعب الكرة الطائرة للشباب

المصادر

- (1) عامر أبراهيم : منهجية البحث العملي ، ط1، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2012 ..
- (2) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،
- (3) ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1988 ، .
- (4) : تأثير منهج تدريبي (بالثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18) سنة اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 ..
- (5) م حسين سبهان صخي و طارق حسن رزوقي: الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية - انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة، ط1، مطبعة الكلمة الطبية النجف الاشرف،

ملحق (1)

التمرينات التخصصية باستخدام الجهاز الالكتروني للاعب حائط الصد بالكرة الطائرة للشباب :-

1- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرة الالكترونية (1) :-

يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرة الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (2)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرة الالكترونية (1)

2- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) (و يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (3)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

3- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) (و بعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (4)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

4- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.4) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (5)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ب) بالكرة الالكترونية (1)

5- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) ويعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه



الشكل (6)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ب) بالكرة الالكترونية (1) و (2)

6- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-:



الشكل (7)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ب) بالكرة الالكترونية (1) و (2) و (3)

7- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ج) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه :-:



الشكل (8)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ج) بالكرة الالكترونية (1)

8- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-

يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل(9)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

9- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4،ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (4) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل(10)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (4.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

10- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.3) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ا) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم بالكرات الالكترونية (1) ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه:-



الشكل(11)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.3) بالكرات الالكترونية (1)

11- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3،ا) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ا) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (12)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.3) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

12- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.3) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (13)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.3) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

13- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ب) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (14)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ب) بالكرة الالكترونية (1)

14- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3 ، ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (15)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

15- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-

يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (16)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

16- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرة الالكترونية (1) :-

يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه:-



الشكل (17)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1)

17- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) :-

يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (18)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

18- تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-

يقف اللاعب في مركز (3) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (19)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

19 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.2) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيأ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه:-



الشكل (20)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (3.ج) بالكرات الالكترونية (1)

20 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.2) بالكرة الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيأ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرات الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل (21)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.2) بالكرات الالكترونية (1) و (2)

21 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.2) بالكرة الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (أ) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيأ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه :-



الشكل(22)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (1.2) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

22 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة .



الشكل(23)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرة الالكترونية (1)

23 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرة الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكلادناه:-



الشكل(24)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرة الالكترونية (1) و (2)

24 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ب) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ج) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه



الشكل(25)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (2.ب) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)

25 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرة الالكترونية (1) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (1) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد وكما في الشكل ادناه:-



الشكل(26)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرة الالكترونية (1)

26 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرة الالكترونية (1) و (2) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (2) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (ب) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه



الشكل(27)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرة الالكترونية (1) و (2)

27 - تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3) :-
يقف اللاعب في مركز (2) المنطقة (ج) ويقف المدرب في الجهة المقابلة من الملعب ماسكا لوحة التحكم ثم يقوم المدرب بالضغط على زر المنبه في لوحة التحكم لتهيؤ اللاعب وبعدها يقوم بالضغط على زر الكرة الالكترونية (3) ليقوم اللاعب بأداء حائط الصد على الكرة في منطقة (أ) وبعدها يعود الى نقطة البداية وكما في الشكل ادناه



الشكل(28)

يوضح تمرين حائط الصد الفردي من مركز (ج.2) بالكرات الالكترونية (1) و (2) و (3)