



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالمهارة واستقبال الارسل لكرة الطائرة

بمبحث تخرج مقدم الى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

اعداد الطالب

عدنان رحمن نور

اشراف

د. حسنين فلاح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا
فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا
قِيلَ انشُرُوا فانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

الاهداء

الى من رباني وسهروا علي

الى من منحاني العزيمة والقوة

الى أجمل عطايا الرحمن

الى من أرى الحياة بعينيهما

الى الغاليان امي وابي

﴿حفظهما الله﴾

الشكر والتقدير

الحمد لله والحمد حمده كما يستحق حمدا كثيرا يليق بجلالته حمدا دائما لا ينقطع ابدا وصلى الله على سيد المرسلين وقائد الغر المحجلين واخر الأنبياء لا نبي من بعده محمد صلى الله عليه واله وسلم.

اتقدم بالشكر والعرفان الى من ساهم في اخراج هذا البحث بهذه الصورة الى من رافقنا في رحلتنا الي من كان متابع لنا في عملنا قدم النصح والارشاد لنا واكتسبنا من المعلومات ما تكفي للرد على اي سؤال يخص بحثنا الى المجد في عمله (د. حسنين فلاح) اسأل الله ان يجزيه خيرا ويجعل هذا العمل نافعا له في الدنيا والآخرة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى رئاسة جامعة القادسية والى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وشكر خاص الى رئاسة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وكل كوادرم التدريسية اساتذتي جميعا كل الشكر لكم جميعا الى ينابيع الصدق الصافي الى من تحلو الحياة برفقتهم الى من يذهبوا مرارة العيش بطيب كلامهم الى من وقفوا جنبنا ولم يتخلوا عنا الى سندنا في الشدائد ان غبتوا عن انظارنا لا تتسكم قلوبنا ولا يغيب صوتكم عن سامعنا.

واخيرا اسأل الله العلي التقدير ان يكون هذا العمل نافعا خالصا لوجهه تعالى.

الباب الأول

1- تعريف البحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

2-1 مشكله البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3-5-1 المجال المكاني

الباب الأول

1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب التي شغلت حيزاً واسعاً لدى مشجعيها ومتابعيها شأنها شأن بقية الألعاب المنظمة الأخرى لأنها تتميز بطابع خاص يميزها عن باقي الألعاب نظراً لطبيعة الأداء الحديث في اللعبة وكنتيجة للتعديلات والتغييرات التي طرأت على قانون اللعبة "وأنها تحتاج إلى إعداد بدني يشمل كل من القوة والسرعة والمرونة والمطاولة والرشاقة فضلاً عن حاجتها إلى إعداد مهاري ونفسي" (1) .

إن جميع الأفعال الإرادية التي يقوم بها الفرد هي نتيجة عمل لعضلة واحدة او مجموعة عضلية وفي بعض الأحيان يستدعي الأمر اشتراك مجاميع عضلية عديدة وهذا يتوقف على نوع العمل وكمية القوة المراد استخدامها. وإنّ اشتراك أكثر من عضلة واحدة في عمل معين لايعني هذا ان جميع هذه العضلات تعمل في اتجاه واحد او تشترك جميعاً بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الأهمية النسبية لمسؤولية القيام بذلك العمل (2) إنّ هذا العمل في أداء الحركة يتطلب درجة من التوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي وتبرز أهمية التوافق العضلي العصبي في الكرة الطائرة حيث ان للتوافق العضلي العصبي أهمية ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر التوافق في لعبة الكرة الطائرة أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى تكتيك اللاعب. " ويمكن ملاحظة أهمية التوافق العضلي العصبي من خلال ملاحظة قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وتنظيم الأفعال الحركية داخل الساحة وكذلك أيضاً من خلال تحديد المكان الملائم لحركة اللاعب داخل الساحة ، وبما ان لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المنظمة لذلك فان

-
- 1.نوري ابراهيم الشوك: أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق :- رسالة ماجستير غير منشورة :جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية : 1986.
 - 2.سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك , ط2 , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة , 1999 ص 60 .

التركيز ينصب على الجانب التكنيكي وعلى الملاحظة الدائمة لحركة اللاعبين من نفس الفريق وكذلك حركة الخصم وخاصة عند أداء الضرب الساحق " (1) وتعتمد لعبة كرة الطائرة على العديد من المهارات ومنها مهارة استقبال الإرسال والتي تعني استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب وذلك بامتصاص قوتها وسرعتها وبتمريرها من اسفل الى اعلى بالساعدين من اسفل او اعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل (2), ولذى ارتى الباحث الى الوصول لعلاقة التوافق العضلي العصبي بهمارة الاستقبال الإرسال بالكره الطائره

1. لؤي غانم الصميدعي وآخرون : التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة مجلة ديالى الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص1364.

2 _ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص69 .

2-1 مشكله البحث

يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية

المختلفة . وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية وتعد أول لمسة للفريق المستقبل والتي ينبغي أن تنفذ بشكل دقيق ومضبوط لكي يتبعها الإعداد والهجوم وهي مهارة دفاعية يتوقف عليها موقف الفريق في كثير من الأحيان ونضرا لملاحظة الباحث وجود ضعف في مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكره الطائره بشكل يؤثر على مستوى الاداء وتحقيق الفوز فقد عمد الباحث الى دراسة هذه المشكله حول علاقة التوافق العضلي العصبي في مهارة استقبال الارسال لدى لاعبي الكره الطائره من خلال السؤال التالي:هل يوجد للتوافق العضلي العصبي علاقه بمهارة استقبال الارسال بالكره الطائره لدى لاعبي نادي المهنائوية ؟

3_1 اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على:

/ التعرف على علاقه الارتباط بين التوافق العضلي العصبي بمهارة استقبال الارسال بالكره الطائره

1_4 فروض البحث

يفترض الباحث

/وجود علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي بمهارة استقبال الارسال بالكره الطائرة

1_5 مجالات البحث

1_5_1 المجال البشري: لاعبي نادي المهنأوية بالكره الطائرة للموسم الرياضي 2022 - 2023

1_5_2 المجال المكاني: القاعة المغلقة للنادي المهنأوية الرياضي

1_5_3 المجال الزماني: للفترة من 1/12/20022 ولغاية 1/2/2023

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية الدراسات المشابهة.

1-2الدراسات النظرية .

1-1-2 التوافق العضلي العصبي

2-1-2 أهمية التوافق العضلي العصبي في الكرة الطائرة

3-1- المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة لؤي غانم الصميدعي و(آخرون)

1_الدراسات النظرية

1-1-2 التوافق العضلي العصبي

"هو قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جداًُ ويعرفه (سنجر Singer) " هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص " (1) . "ويعرفه (لارسون Larson) (هو قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد) . اما (بارو Barrou) و (مجي Megee) فقد عرفا التوافق بأنه (قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في إطار محدد) " ويقول (فليشمان Fleishman) . (إن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد) يُعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه (القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد) ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه " هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة " (2) .

يعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الحركية التي هي حاصل جمع وتمازج عناصر ومكونات اللياقة البدنية المختلفة .

1.ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 م ، ص52 .

2.محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج1 ، ط2 ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص391 .

ويعرفه (روبرت 1982) بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة احادية الانسيابية ذات جهد فعال لأخذ ذلك الواجب الحركي " (1) .

يؤدي التوافق العضلي العصبي دوراً أساسياً فعالاً في مختلف حركات الانسان لذلك فإن الحاجة إلى التوافق تكون مهمة في اداء المهارات الرياضية وإننا نجد بجانب دقة الاستيعاب الحركي بواسطة المعلومات المتأتية من حاسة الشعور العضلي وايضاً المعلومات المتأتية من الحواس الأخرى ومن ضمنها حاسة النظر ولذلك تزداد وتتحسن حاسة النظر فيما يخص الوضع واجزاء الحركة وكذلك وضع الخصم ووضع الكرة (المراقبة عن طريق النظر) (2)

أهذب بطلك وكن بطل في شتى الألعاب

"للتوافق العصبي العضلي أهمية عظيمة ودور بارز في تحقيق الفوز ويعتبر التوافق في لعبة الكرة الطائرة أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية والتي تنعكس على مستوى تكتيك اللاعب مرة أخرى " (3) . ((ويمكن ملاحظة أهمية التوافق العضلي العصبي من خلال ملاحظة قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وتنظيم الأفعال الحركية داخل

1.سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 ، ص 67 .

2. عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج 1 ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 168 .

3. لؤي غانم الصميدعي و (آخرون): مصدر سبق ذكره ، ص 1363 .

الساحة كذلك أيضا من خلال تحديد المكان الملائم لحركة اللاعب داخل الساحة وبما أنّ لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المنظمة لذلك فان التركيز ينصب على الجانب التكتيكي وعلى الملاحظة الدائمة لحركة اللاعبين من نفس الفريق وكذلك حركة الخصم وخاصة عند أداء الضرب الساحق" (1) (ويشير محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم) إن لاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد على (200) قفزة في المباراة الواحدة ، وعادة ما تكون هذه القفزات بمعدلات ثابتة وقريبة من الحد الأقصى للقفز لذلك يتطلب عند أداء مهارة الضرب الساحق توافق عصبي عضلي وكذلك درجة كبيرة من الدقة عند إرسال الكرة إلى ساحة الخصم مخترة حائط الصد للفريق المنافس وبقوة وانسيابية في الحركة عند ضرب الكرة (2).

1 لؤي غانم الصميدعي و (آخرون) مصدر سبق ذكره ، ص 1363

2.محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 ، ص392 .

المهارة " هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز الذي يدل على ما تعلمه الفرد وعلى مستوى أجادته لما تعلمه " (1). والمهارة بأنها صفة الحركة إذا ما كررت بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها "نهاية" (2). وان الكرة الطائرة تسخر (3) بالمهارات الهجومية والمهارات الدفاعية ويتفق على ذلك (حمدي عبد المنعم 1994) (وسعد حماد (1997). (4) على إن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب أدائها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج جيدة . أما (بلي) (لاين) و (تيلر فرانسيون (فيشيران الى أن المهارة هي الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة " (5).

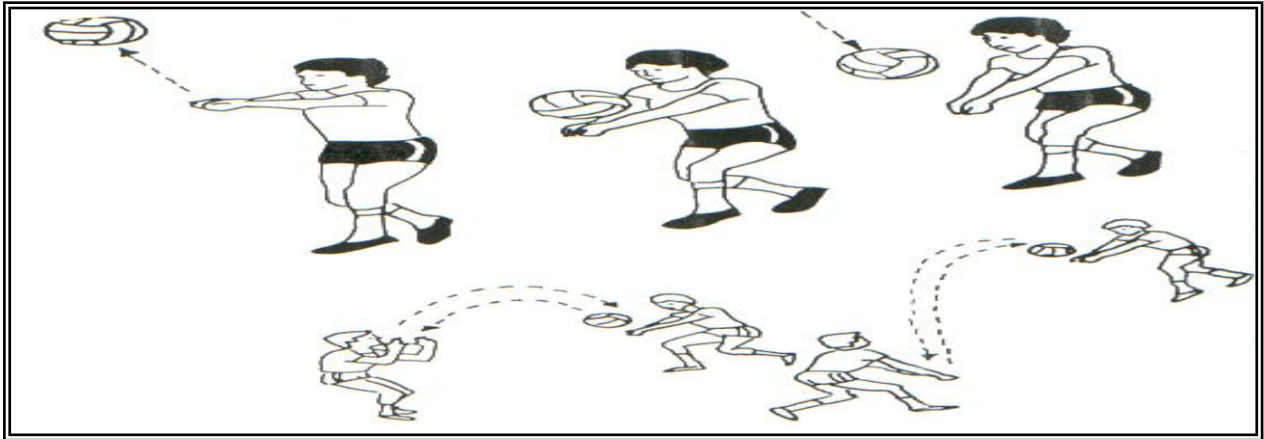
تقسم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الى ما يلي : (6).

1. مهارة ارسال.
2. مهارة الاستقبال.
3. مهارة الاعداد (التمرير).
4. مهارة الضرب الساحق.

-
1. بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 38.
 2. وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل لخدمات الطباعة ، 2000 ، ص 129.
 3. حمدي عبد المنعم : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، القاهرة ، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1984 ، ص 2.
 4. سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط 1 ، ليبيا ، منشورات السابع من أبريل ، 1997 ، ص 29.
 5. Knapp, B, Skill in sport. the Attainment of proficiency, Rutledge and Kegen Paul, 1983, P. 37.
 6. Federation international volley ball, coaches manual, Lausanne (ch) 1989, 1949.

مهارة استقبال الارسال :

مهارة أستقبال الارسال هو استقبال الكرة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او الزميل في الملعب وذلك بامتصاص قوتها وسرعتها وبتمريرها من اسفل الى اعلى بالساعدين من اسفل او اعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل⁽¹⁾ , وهي مهارة اُشتقت من مهارة التمرير من الاسفل بالساعدين والتمرير من الأعلى بالأصابع , وأختلف الهدف هنا في القدرة على استقبال الأرسال وإيصال الكرة بدقة الى اللاعب المعد⁽²⁾ . وتعد أول لمسة للفريق المستقبل والتي ينبغي أن تنفذ بشكل دقيق ومضبوط لكي يتبعها الإعداد والهجوم⁽³⁾ وهو مهارة دفاعية يتوقف عليها موقف الفريق في كثير من الأحيان⁽⁴⁾ , ويُعد إتقان الأداء الفني من أهم عناصر هذه المهارة ، إذ يتطلب التركيز على الكرة وارتفاعها وسرعتها وقوتها ، لكي يستطيع اللاعب الوصول إلى المنطقة المستهدفة ، ليحصل على أحسن موقع للتمرير ، ولتهيئة نفسه لتنفيذ الواجب بصورة جيدة وبإتقان⁽⁵⁾ , والشكل (1) يوضح مهارة أستقبال الارسال بالذراعين من الاسفل , وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الأخيرة بلاعبين متخصصين في كل فريق لهذه المهمة لأنها صعبة ومهمة على ضوء المستويات العالية الفنية للفرق المتقدمة في أداء الإرسالات المتنوعة وتحتل مهارة الاستقبال 12%



1 - علي مصطفى طه : الكرة الطائرة . تاريخ . تعليم . تدريب . تحليل . قانون , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999 , ص 69 .

2 - حسين سبهان صخي و طارق حسن رزوقي : المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة , ط1 , مطبعة الكلمة الطيبة , 2011 , ص 17 .

3- مكين هـ. ايكسرون وفراش سكافس: سلسلة الاكتشاف في الكرة الطائرة (ترجمة) فريق كمونة وآخرون، مطابع التعليم العالي، 1990، ص 40.

(4) Beal D.and others:VB coaching tips for the "90s".VB support syndicate U.S.A.,1991.P.129.

5 - عصام الوحاش : الكرة الطائرة للشباب , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1990 , ص 144 .

الشكل (1)

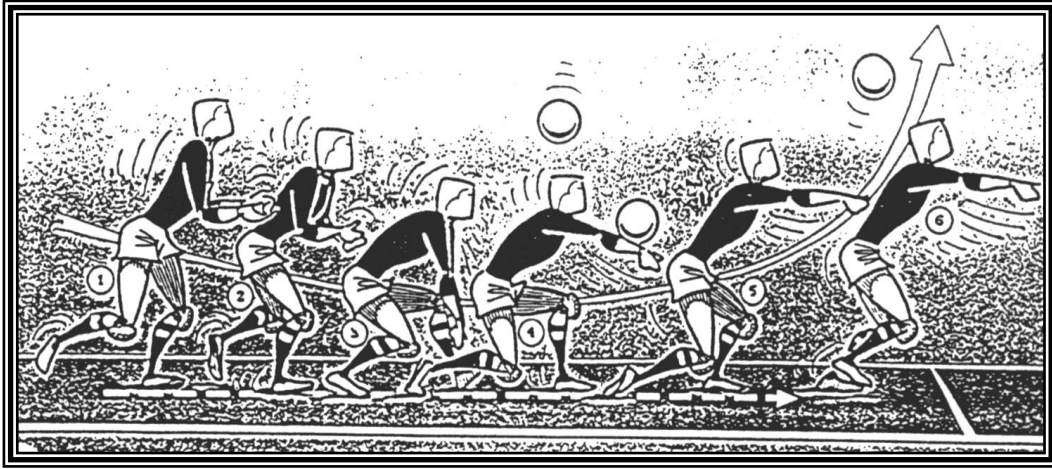
يوضح استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل

ينقسم الأداء الحركي الفني لمهارة الإستقبال ويسمى أحياناً المراحل التعليمية الى الاقسام التالية (6) :

1- التهيؤ (الاستعداد) 2- قدرات التوقع والتقدير والاحساس 3- قدرات رد الفعل 4- حركة القدمين

5- فن التنفيذ (الاداء)

ويجب أستقبال الكرة بالساعدين بهدف امتصاص قوة ضربة الفريق الاخر والسيطرة على الكرة , وتمريها برفق الى زميل يقوم بإعدادها للضربة الساحقة , ويجب ان يظل نظرك على الكرة , ولا تفرج يديك صعوداً لضرب الكرة فسرعتها عند ارتطامها بذراعيك كافية لاعطائها حركة ارتداد معتدلة السرعة (7), والشكل رقم (2) يوضح مراحل أداء استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل .



الشكل (2)

يوضح مراحل أداء استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل

6 - سعد حمادي الجميلي : كرة الطائرة وتدريبها الميدانية لمهارة الإرسال , الاستقبال , الإعداد , ط1 , عمان , دار دجلة , 2010 , ص 115 .

7 - احمد عيسى البوريني و صبحي احمد قبلان : كرة الطائرة مهارات وتدريبات , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011 , ص 11 .

أولاً : التهيؤ (الاستعداد) (8):

- الوقوف يكون بتقديم قدم على قدم أو القدمان متوازيين وتكون المسافة بين القدمين أكثر من مسافة عرض الأكتاف .
- الأمشاط مؤشرة أماماً .
- يكون الارتكاز على الأمشاط .
- ثني الرجلين بدرجة 90 .
- كتلة مركز ثقل الجسم تكون 60% على الرجل الامامية و40% على الرجل الخلفية .
- الجذع يكون عمودياً ومائلاً إلى الأمام .
- يكون ارتفاع الاكتاف أمام مشط القدم الامامية .
- يكون الرأس مرفوعاً والنظر أماماً .
- تكون الذراعان متباعدتين عن بعضهما بقدر مسافة الكتفين مع مدهما أماماً أسفل وتكون قريبة من الركبتين .

ثانياً : قدرات التوقع والتقدير والاحساس (9):

والتي ينتج عنها حالة تنبؤية يكتسبها اللاعب من خلال ممارسة لعبة الكرة الطائرة لفترة طويلة يحدث عنها توقعات وتقديرات وإحساس أثناء اللعب من حيث ما يأتي :

1- ما يخص الكرة :

- ارتفاع تمريرة الكرة .
- انخفاض تمريرة الكرة .

8 - ساهرة حنا بولص : الاتصال الرياضي في لعبة الكرة الطائرة ، ط1، عمان ، دار مجد للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص62

9 - سعد حمادي الجميلي : مصدر سبق ذكرة ، 2010 ، ص116 .

- سرعة تمريرة الكرة .
 - بطء تمريرة الكرة .
 - مسافة تمريرة الكرة (قرب - بعد الكرة) .
 - قوة تمريرة الكرة _ ضعف تمريرة الكرة .
 - اتجاه تمريرة الكرة .
 - مكان تمريرة الكرة .
- 2- ما يخص اللاعب :

- القوة التي يجب توافرها لتنفيذ التمريرة .
- السرعة التي يجب توافرها لتنفيذ التمريرة .
- الحركة المطلوبة لتنفيذ التمريرة .
- التفكير السليم لأداء تنفيذ التمريرة .

يوعز المخ من خلال هذه التنبؤات والتوقعات بالإشارة الى العضلات التي ستقوم بالحركة المطلوبة عن طريق الجهاز العصبي لكي تهيء نفسها من مستلزمات المكونات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) هي (السرعة - القوة - المرونة - الرشاقة - الدقة - التوازن - التحمل) لتنفيذ النوع المطلوب من مهارة التمريرة بالطريقة الجيدة وبإتقان تام .

ثالثاً : قدرات رد الفعل (10):

هذه إحدى مراحل مهارة الاستقبال والتي ينبغي أن يمتلكها اللاعب عند أدائه لهذه المهارة والمكونة من :

- سرعة الحركة (الرشاقة) تغيير اتجاه حركة اللاعب أثناء القفز في الهواء أو على الارض وذلك حسب متطلبات سير الكرة .

- الارتخاء الذي ينتج عنه التركيز للانقباض العضلي لاستلام الإشارة عن طريق قنوات الجهاز العصبي للعضلات التي ستكلف للقيام بالحركة .

- التوقيت والتوازن الذي يعني مناسبة الحركة إلى الكرة والأداء الفعال بالمكان واتجاه اللعب .

رابعاً : حركة القدمين (11) :

- سرعة الحركة باتجاه الكرة .

- التحرك من الوقفة المنخفضة (الانثناء بدرجة 90) .

- تغير الاتجاه بالحركة يكون بثلاثة أنواع وهي :

1- طريقة النقل : إذا كانت المسافة أقل من 3 م تكون حركة القدمين بنقل قدم الرجل

اليمنى وتتبعها قدم الرجل اليسرى والعكس صحيح . إذا كانت الحركة لليسار .

2- طريقة التقاطع : إذا كانت المسافة بحدود 3 م تكون الحركة بتقاطع الرجلين (

المقصية) وإذا كانت الحركة إلى جهة اليمين يكون التقاطع بالرجل اليسرى مع نقل

الرجل اليمنى إلى الخارج (جهة اليمين) والعكس إذا كانت الحركة لجهة اليسار تكون

الحركة عكسياً .

3- طريقة الركض : إذا كانت المسافة أكثر من 3 م تكون حركة الرجلين بالركض السريع

مع تقاطع الخطوة الأخيرة بنفس طريقة التقاطع السابقة .

خامساً : فن التنفيذ (الأداء) (12) :

تنفيذ هذه المرحلة عندما يكون جسم اللاعب المستقبل خلف خط سير الكرة المرسله من الفريق

الخصم ويبدأ اللاعب بالخطوات التالية :

11 - ساهرة حنا بولص : مصدر سبق ذكره ، 2006 ، ص 64 .

12 - سعد حمادي الجميلي : مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 119 .

- وضع كف داخل كف وثني رسغها لأسفل مع تلاصق الإبهامين مشيرين للأمام والأسفل .
- تلاصق الذراعين الممدودتين أماماً لأسفل مع توسيع الساعدين للخارج (المنطقة الإنسية) .
- الذراعان يشكلان زاوية مع الجذع بدرجة من (40 - 45) .
- انثناء الرجلين بدرجة 90 مع الارتكاز على المشطين .
- سحب الأكتاف للأمام والداخل أي تقليص عضلات الصدر .
- سحب الذقن للداخل .
- النظر للأمام وعلى الكرة .
- في حالة مس الكرة الذراعين يتم مد جميع مفاصل الجسم باتجاه التمريرة بواسطة الدفع بالمشطين والرجلين وحركة الأكتاف والذراعين ويعتمد هذا على :
- ❖ رد فعل الذراعين وعضلات الرجلين والبطن أثناء ملامسة الساعدين للكرة .
- ❖ التوقيت الجيد للحركة والقدرة على التحكم بالجسم .
- ❖ تدعيم الجسم بالقوة العضلية للأطراف العليا .

2_2_ الدراسات المشابهة

2_2_1_ دراسة لؤي غانم الصميدعي و(آخرون) (1).

عنوان الدراسة (التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة)
حيث كانت اهداف الدراسة :

1_ التعرف على قيم التوافق العضلي العصبي لكلا الذراعين وقيم الدقة الحركية للإرسال التنسي بالكرة الطائرة .

2_ إيجاد العلاقة الارتباطية بين التوافق العضلي العصبي للذراعين والدقة بالإرسال التنسي بالكرة الطائرة .

اما فرضية البحث : فكانت وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين التوافق العضلي العصبي ودقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وبطريقة المسح لملائمة طبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية لجامعة الموصل للعام الدراسي 1997-1998 وبواقع (10) لاعبين والمشاركين في دوري الكرة الطائرة .

الاستنتاجات

1_ دقة الإرسال كانت جيدة لدى عينة البحث وسجلت متوسط حسابي قدره (33) ° درجة من مجموع (40) ° درجة .

2_ التوافق العضلي العصبي لذراع اليمين أفضل من ذراع اليسار وكذلك أفضل من استقبال الكرة بكلتا الذراعين وسجل قيمة (4.5) من خمس مرات وهي أعلى قيمة للاختبارات الثلاثة.

3_ كانت العلاقة الارتباطية معنوية بين التوافق العضلي العصبي لذراع اليمين ودقة الإرسال التنسي وبقية 70% .

4_ لم نحصل على علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي لذراع اليسار ودقة الإرسال التنسي لدى عينة البحث .

خلاصة الدراره المشابهة

1_ تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة الأولى لـ (لؤي غانم الصميدعي وآخرون) في تناولها لبعض اختبارات التوافق وهو جزء من دراسة الباحث وتتشابه معها من حيث الفعالية وكذلك تتشابه من حيث

حجم العينة فقد اشتملت عينة الدراسة المشابهة على (10) لاعبين وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح في الدراسة المشابهة في حين استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية

الباب الثالث

1- منهج البحث واجراءته الميدانية .

1-3 منهج البحث .

2-3 عينة البحث .

3-3 أدوات البحث .

3-4 أجرات البحث الميدانية:.

3-5 التجربة الاستطلاعية .

3-6. تجربة البحث الميدانية

3-7 الوسائل الاحصائية

الباب الثالث

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب أن يكون ملائماً لحل مشكلة ما والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث. (1) وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية التي تتمثل في إيجاد العلاقة بين متغيرين فالعلاقات الارتباطية " التي عن طريقها نتعرف إلى أي حد يرتبط متغيران مع بعضهما وهي مهمة في تحليل الأسباب والأثر ويمكن أن تعطي تفسير للعلاقة بتحليل منطقي رقمي ظاهر " . (2)

2-3 مجتمع وعينة البحث

من الأمور الأساسية التي ينبغي على الباحث مراعاتها هي الحصول على عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً. (3) وبناءً على ذلك فقد كان المجتمع الأصلي للبحث هو نادي المهنائويه الرياضي المشارك في الدرجة الاولى بالكره الطائره للموسم 2018_2019 والبالغ عددهم (14) لاعب فيما بلغت عينة البحث (10) لاعبين وهي تمثل نسبة حوالي 71% وقد تم اختيار العينه بالطريقه العشوائيه.

1. وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 ، ص81 .

2. وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، 1985 ، ص23 .

3. جابر عبد الحميد ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة : مطبعة دار التأليف ، 1973 ، ص230 .

3_3_3_ الادوات والوسائل المستخدمه:

3_3_1_ الوسائل المستخدمه بالبحث:

المصادر العربيه

الاستبيان

الاختبارات

كادر العمل المساعد

العينه

3_3_2_ الادوات المستخدمه في البحث:

- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (10) كرة .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس بطول 10م .
- شريط لاصق ملون .
- طباشير ملون .

3_4_ أجرات البحث الميدانية:

3_4_1_ تحديد بعض الاختبارات المستخدمة في التجربة الرئيسية

الاختبار هو " قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة " (1). إذ عرض الباحث الاختبارات المقننة وعددها (6) اختبارات ثلاثة اختبارات في مجال قياس دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) وثلاثة اختبارات في مجال قياس دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل

على الخبراء والمختصين وتم توزيع الاستمارات عليهم وبعد جمعها تم تفرغ البيانات وإيجاد النسبة المئوية لكل اختبار وتم قبول الاختبارين الذين حصلوا على النسبة الأعلى وهما قياس دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) وقياس دقة أداء مهارة استقبال الإرسال (بالذراعين من الأسفل). وكانت النسبة في اختبار الإرسال من الأعلى (تنس) 75% ونسبة اختبار استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل 87.5%.

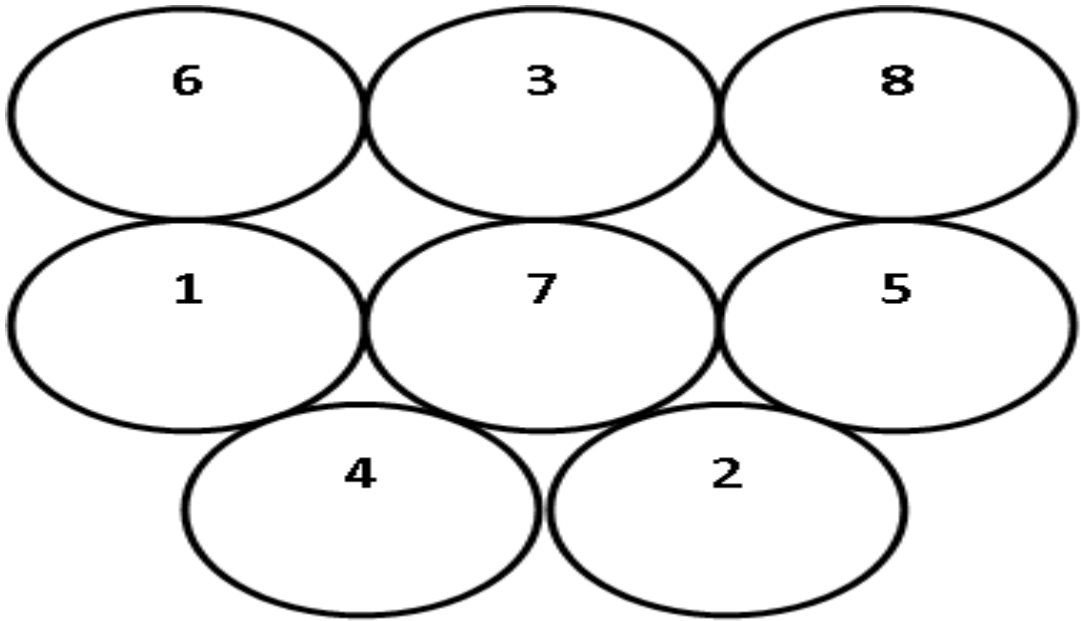
(اختبار الدوائر المرقمة (1))

* الغرض من الاختبار :- قياس التوافق بين العين والرجلين

* الادوات : ساعة ايقاف ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمترأ . ترقم الدوائر كما هو وارد بالشكل (11)

* مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك باقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



الشكل (11)

اختبار الدوائر المرقمة

الاختبار الثاني : اختبار قياس دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل الشكل (4) .

1-الغرض من الاختبار :قياس دقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل من مركز (1) .

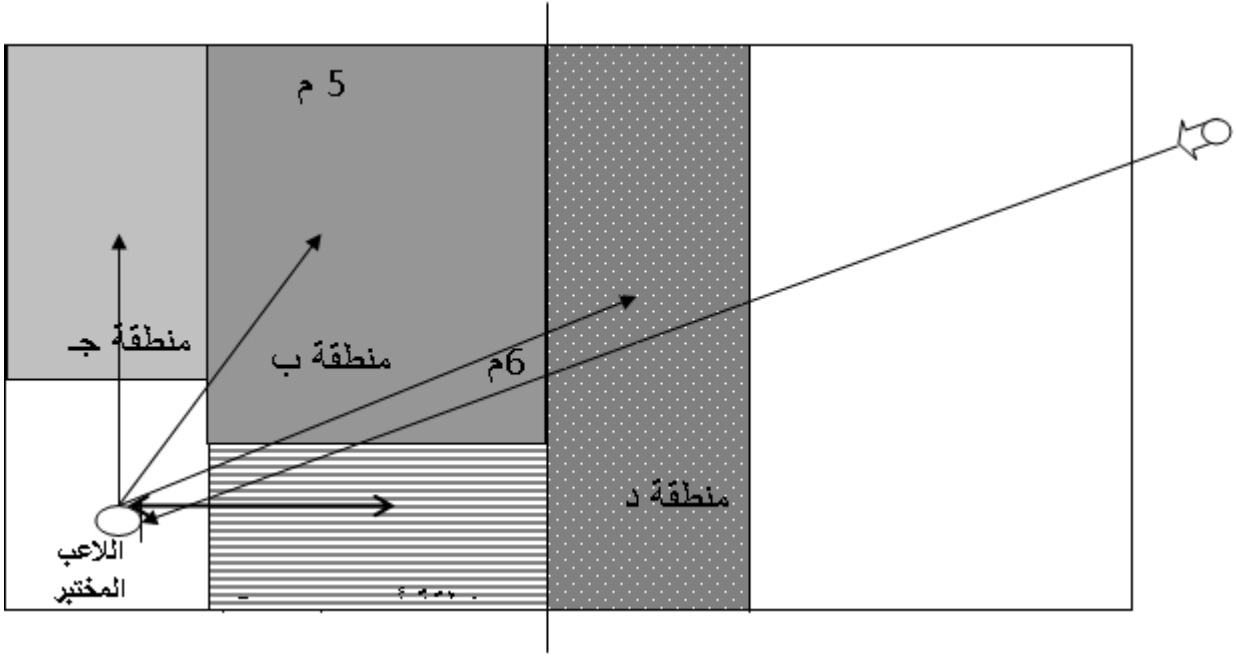
2-الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني مقسم كما في الشكل (4) ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، (5) كرات طائرة قانونية

3-مواصفات الأداء : يقوم المدرب (الباحث) بتوجيه الكرة للاعب في مركز (1) فيستقبلها إلى مركز (2) المنطقة (أ) .

1-شروط التسجيل : للاعب ثلاثة محاولات فقط .

- 4نقاط لكل محاولة داخل منطقة (أ)
- 3 نقاط لكل محاولة داخل منطقة (ب) .
- نقطتان لكل محاولة داخل منطقة (ج) .
- نقطة واحدة لكل محاولة داخل منطقة (د) .

● صفر من النقاط عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
 عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.



سك (4) اختبار قياس دقة اداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الاسفل

1 مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية ، قياسات جسمية، انتقاء معاقين ط،1،عمان،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،2001،ص293.

3_5_ التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه ، بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته. (1)

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم 2022/12/20 في تمام الساعة الثانية والنصف في قاعة نادي المهنائويه الرياضي على عينة من مجتمع البحث وعددهم (4) اربعة لاعبين يمثلون نادي المهنائويه الرياضي وقد تم استبعادهم في التجربة الرئيسية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1 - التأكد من تفهم عينة البحث لمفردات اختبارات البحث

2 - معرفة الوقت الذي تستغرقه التجربة.

3- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه العمل ومعالجتها.

4- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

5- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد *

3_6 تجربة البحث الميدانية

تمثلت إجراءات البحث بإجراء اختبارات التوافق العضلي العصبي واختبار استقبال بالكره الطائره ، التي قام بتطبيقها الباحث على عينة البحث والبالغ عددها (10) لاعبين على مدى ثلاثة ايام، وابتدأ من تاريخ 1 / 2 / 2019.

3_7 الوسائل الاحصائية/استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss ومنها استخراج:

$$\text{أولاً: الوسط الحسابي (1) } \bar{X} = \frac{\text{مجم س}}{N}$$

$$\text{ثانياً : الانحراف المعياري (2) } = \sqrt{\frac{\text{مجم س}^2 - \frac{(\text{مجم س})^2}{N}}{N-1}}$$

1. وديع ياسين التكريني وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، 1996 ، ص 112 .

2. المصدر السابق نفسه : ص 212 .

ثالثاً : النسبة المئوية : (1)

$$\% \text{ — } \times 100 \text{ الجزء}$$

الكل

6 مج ف 2

رابعاً: معامل ارتباط الرتب (سبيرمان). (2) رت = 1 -

ن (ن - 2) 1 -

2. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، 2004 ، ص 284 .

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج .

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4_1_ عرض وتحليل النتائج علاقة التوافق العضلي العصبي بمهارة استقبال
الارسال بالكره الطائره ومناقشتها:

جدول رقم (()) يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه والمعنويه لعلاقة
التوافق العضلي العصبي بمهارة الاستقبال بالكره الطائره.

الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبارات	ت
0.92	0.49	4.3ثا	اختبار التوافق الدوائر المرقمه	1
	2.195	9.054	اختبار مهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل	2

من خلال الجدول السابق نلاحظ بان الوسط الحسابي قد بلغ 4.3 ثانيه في اختبار التوافق العضلي العصبي للاعب نادي المهنائويه الرياضي وبانحراف معياري بلغ 0.49 اما استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل للاعبين نادي المهنائويه الرياضي قد بلغ 9.054 وبانحراف معياري 2.195.

وبالتالي فان قيمة الانحراف المعياري لكلا الاختبارين اقل من (3) مما يعطي مقبوليه للقيم التي حصل عليها اللاعبين نتيجة اجراء الاختبارات اما عن قيمة الارتباط بين قيم التوافق العضلي العصبي ومهارة استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل للاعبين نادي المهنائويه الرياضي بالكره الطائره قد بلغت 0.92 وهذه القيمه تعني وجود ارتباط قوي بين المتغيرات قيد الدراسه.

ويرى الباحث منطقية النتائج كون مهارة استقبال الارسال بالكره الطائره تتطلب التوافق بحركة العينين والذراعين مع حركة الرجلين وبذلك كلما كان اللاعب يمتلك قدره على نقل السيالات العصبية بشكل يخدم الاداء الحركي وبدون حركات زائده وبدونه استخدام العضلات لاتخدم الاداء الحركي بحيث نجد الانسيابيه بالاداء مما ينعكس على جودة مهارة الاستقبال بالكره الطائره.

اذ يقوم الجهاز العصبي الذاتي بزيادة نشاط الأعضاء الداخلية والعمل على حفظها كنشاط القلب والرئتين والأوعية الدموية وغدد الافرازات الداخلية والأمعاء والمعدة (1).

ويعتبر التوافق بين العين واليد والرجل اكثر العوامل اهميه بالنسبه لاداء الرياضي حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال الاشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العاديه اليوميه او حركات ترتبط بمجال الاداء الرياضي ،انما تتطلب قدره من التوافق بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي(2).

2. لؤي غانم الصميدعي وآخرون: مصدر سبق ذكره، ص 1363

كما يرى الباحث بان اساس المهارات الهجوميه يعتمد على الاداء الصحيح للمهارات الدفاعية حيث. ان نتيجة المباراة تتوقف على مدى نجاح الفريق في الدقة وان كل ما يؤدي من مهارات هجومية مع تعاون أفراد الفريق وتنفيذ الخطط ما هو إلا إعداد لتحقيق هدف واحد وهو تنفيذ أحسن الظروف وأكثرها أماناً في سبيل إيجاد وضع مناسب لإنهاء عملية الهجوم بدقة عالية وتوافق وانسيابية" (1) . .

1. حسن السيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1994 ، ص 14.

الباب الخامس

- 5- الاستنتاجات والتوصيات .
- 1-5 الاستنتاجات .
- 2-5 التوصيات .

5_ الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العضلي العصبي ومهارة استقبال الارسال من الاسفل بالكره للاعبى نادي المهنأويه الرياضي.

5_2_ التوصيات:

- ضرورة قيام المدربين باختيار فرقههم اختبارات دوريه للتوافق العضلي العصبي ومهارة استقبال الارسال بالكره الطأئره.
- اجراء بحوث مشابهه بين التوافق العضلي العصبي وباقي المهارات الاساسيه بالكره الطأئره.
- للهتمام بتطوير التوافق العضلي العصبي لدى لاعبي كرة الطأئره.

الملاحق

رقم (1)

يبين الاختبارات التي تم عرضها على الخبراء والمختصين

الأهمية النسبية					الأختبارات
5	4	3	2	1	
					(1) الدوائر المرقمة (2) نط الحبل (3) رمي واستقبال الكرات

رقم (2) يبين اسماء الخبراء والمختصين بعلم التدريب بكرة الطائرة

مكان العمل	الاختصاص	الشهادة	أسم الخبير	ت
كلية التربية الرياضية_ جامعة القادسيه	كرة طائره	دكتوراه	علي مهدي	1
كلية التربية الرياضية_ جامعة القادسيه	كرة طائره	دكتوراه	علاء كاظم	3
كلية التربية الرياضية_ جامعة القادسيه	كرة طائره	دكتوراه	حازم علي	4
كلية التربية الرياضية_ جامعة القادسيه	كرة طائره	دكتوراه	حازم موسى	5

6	احمد عبد الامير	دكتوراه	كرة طائره	كلية التربية الرياضيه_ جامعة القادسيه
---	--------------------	---------	-----------	--

المصادر

- 1- احمد عيسى البوريني و صبحي احمد قبلان : كرة الطائرة مهارات وتدريبات , عمان , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2011 .
- 2- بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- 3- جابر عبد الحميد ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة : مطبعة دار التأليف ، 1973.
- 4- حمدي عبد المنعم : المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، القاهرة ، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1984.
- 5- حسين سبهان صخي و طارق حسن رزوقي : المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، ط1 ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2011.
- 6- حسن السيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1994.
- 7- سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .
- 8- ساري احمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية ، ط1 ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 م
- 9- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، ط1، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1985 .
- 10- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، ط1 ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997.

- 11- سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الارسال ,الاستقبال , الاعداد , ط1 , عمان , دار دجلة , 2010.
- 12- ساهرة حنا بولص : الاتصال الرياضي في لعبة الكرة الطائرة ، ط1، عمان ، دار مجد للنشر والتوزيع ، 2006.
- 13- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 14- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة الطيف ، 2004.
- 15- عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج1 ، بغداد: مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- 16- عصام الوحاش : الكرة الطائرة للشباب ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990.
- 17- قيس ناجي وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1988.
- 18- لؤي غانم الصميدعي وآخرون : التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة ضرب الإرسال التنسي بالكرة الطائرة مجلة ديالى الرياضية ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2002.
- 19- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996.
- 20- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربيه البدنيه، ج1، 1987، 1
- 21- مكين هـ. ايكسرون وفراش سكافس: سلسلة الاكتشاف في الكرة الطائرة (ترجمة) فريق كمونة وآخرون، مطابع التعليم العالي، 1990.

- 22- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مهارات ، خطط ، اختبارات بدنية ومهارية ، قياسات جسمية،انتقاء معاقين ،ط1،عمان،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،2001
- 23- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998
- 24- نوري ابراهيم الشوك: أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق :- رسالة ماجستير غير منشورة :جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية : 1986
- 25-وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- 26- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل : مطبعة جامعة الموصل ، 1985.
- 27- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001
- 28- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه : بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ،
- 29- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل لخدمات الطباعة ، 2000.
- 30- وديع ياسين التكريني وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل : دار الكتب ، 1996 ، ص 112 .
- 31- Knapp , B , Skill in sport . the Attainment of proficiency , Rutledge . and Kegen Paul , 1983 , P. 37
- 32- Federation international volley ball , coaches manual , Lausanne (ch) 1989 , 1949
- 33- Beal D.and others:VB coaching tips for the "90s".VB support syndicate U.S.A.,1991.P.129