



تأثير تمرينات مهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية في تعلم

الارسال بالكرة الطائرة للمركز التدريبي في تربية حديثة

بحث تقدم به

طالب ماجستير عبدالجليل مولود عبدالجليل أ.د خليل ابراهيم سليمان

Abdjal2017@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الانبار

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية في تعلم الارسال بالكرة الطائرة , استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي , تكونت عينة البحث من (20) لاعبا في المركز التدريبي في تربية حديثة وبنسبة 80% من مجتمع الاصل , اجرى الباحث الاختبار القبلي يومي السبت والاحد الموافقين (30-31/3/2019) قام الباحث بعملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التابعة لوضعهم على خط شروع واحد , بعدها نفذ الباحث تجربة البحث الرئيسية وذلك بتعرض افراد المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (التمارين المهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية) لمدة (16 الى 22) دقيقة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية بعدها اجريت الاختبارات البعدية يومي الخميس والجمعة الموافقين (6-7/6/2019) وعولجت البيانات احصائيا ونوقشت النتائج مناقشة علمية مستندة الى المصادر والمراجع ذات العلاقة المباشرة باصل الموضوع . وقد خرج الباحث باستنتاجات البحث منها , ان التمرينات المهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية حققت تعلم افضل من التمارين المتبعة في تعليم المجموعة الضابطة وفي ضوء الاستنتاجات وضع الباحث توصيات اهمها اعتماد مبدى التزايد بالمسافتين الافقية والعامودية في تعليم الارسال بالكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية: تمرينات مهارية,الارسال بالكرة الطائرة.

Abstract

The research aims : dandifying the effect of skill full exercises by increasing the vertical and horizontal distances in learning transmitter of volley ball. The researcher utilized the experimental methodology in designing the two equivalent groups of pre and post test , the research sample consisted of (20)



players in the training center in htaditha Education by (80%) of the original community. The researcher performed the pre test on Sunday and Monday in (30-31/3/2019) the researcher performed the process of equivalence between the two research groups according to their skills and levels then the researcher carried out the main research experiment by subjecting the members of the experimental group to the in dependent skills (the skill full exercises by increasing the vertical and horizontal distances) for (16 to 22) minutes in the applied part of the main section of the educational unit then the post – test is carried out on Thursday and Friday (6-7/6/2019) the data are treated statically and the results are discussed scientifically depending on the sources and references diarchy related to the core of the present subject ,the researcher came out the following conchs ions the skillful exercises by increasing the vertical and horizontal distances achieved better learning than the followed exercises in learning the current group Tn the light of the commendations the researcher presented certain recommendations ,the most important one is that adopting the principle of increasing of the vertical and horizontal distances in leaming transmitter of volleyball ..

Keywords: skill training, volleyball dispatch.

الفصل الاول

1- التعريف البحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي لها صداها الواسع في العالم وتحتاج الى التطوير حالها حال الالعاب الاخرى لان لها جمهورها الخاص بها بسبب اختلافها عن الالعاب الجماعية الاخرى من حيث الالتحامات القوية التي تتمتع بها باقي الالعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات تميزها عن باقي الالعاب الجماعية الاخرى , فهي غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها قياساً بعدد اللاعبين فضلاً عن قوانينها الدقيقة لعدد مرات لمس الكرة للفريق ثلاث مرات متتالية فقط وخصوصية حجم الكرة وسرعتها وانتقال اللاعب من المهام الهجومية الى الدفاعية وبالعكس , مما يتحتم على اللاعبين متوافير امكانيات كبيرة حركية



وبدنية من اجل تقديم افضل ما يمكن من انجاز خلال المنافسات لمواجهة مواقف اللعب المختلفة فتارة نرى اللاعب في موقف الهجوم وتارة نراه في موقف الدفاع ,لذلك على لاعب الكرة الطائرة ان يكون مستعد لكل مواقف اللعب المختلفة وان يكون في المكان والزمان المناسبين ليؤدي الواجبات المطلوبة على عاتقه .

وتتكون لعبة الكرة الطائرة من عدد من المهارات الفنية كالارسال والاعداد والضرب الساحق واستقبال الارسال والدفاع عن الملعب ومهارة حائط الصد , وان هذه المهارات تتسم بالصعوبة ولكن تكاد لا تكون مستحيلة اذا ما اتبع اساليب تعليمية وتدريبية علمية دقيقة تحاكي واقع المنافسات فاللاعب يحتاج الى امكانيات معينة للقيام بتلك المهارات من خلال تقدير اللاعب للارتفاع الشبكية والمسافة المخصصة للعب الكرة لكي تكون في المكان المناسب , وان البرامج التعليمية يجب ان تصمم بشكل حديث للحصول على نتائج جيدة , وعليه جرى التركيز على الارسال ,اي ان في بادى الامر يتم تعليم اللاعبين على الامور الاساسية في الكرة الطائرة حتى يثبت التعلم بعدها يتم الانتقال الى المهام المعقدة لان هذه المهام تحتاج الى قدرات بدنية وحركية ومهارية عالية من اللاعبين لتنفيذها , ف "المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، اذ لايمكنلاي فريق ان يطبق خطته الهجومية او الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يواوله لتنفيذ تلك الخطط مضافا الى ذلك توفر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط"⁽¹⁾

ومن هنا جاءت اهمية الدراسة الحالية وذلك باستخدام تمارين مهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية في تعلم الارسال وفقا لمبدأ التدرج في التعلم مما يوفر تكرارات اكثر ويعمل على جعل التعلم تراكميا وصولا الى الاداء الامثل ويحقق تعلمًا مهاريًا يسهم بشكل كبير في تطوير مستوى اللاعبين وبالتالي تحقيق الاهداف المرجوة من ذلك التعلم من خلال جعل اللاعب يؤدي المهارة في مواقف لعب متعددة ومختلفة وصولاً الى المهارة التي تمثل الهدف والغاية من التعلم الحركي للاداء.

2-1 مشكلة البحث

ان للعبة الكرة الطائرة مهارات اساسية وفنية خاصة تحتاج الى امكانيات بدنية وحركية ومهارية من لدن اللاعبين والتي لا يمكن الوصول اليها الا من خلال توفير تمارين نوعية خاصة بكل مهارة من اجل جعل اللاعبين يؤدون المهارات من مواقف مختلفة وكثيرة تحاكي واقع المنافسات وتوهم اللاعبين وتمكنهم من الحصول على متطلبات كل مهارة من مهارات اللعبة وكل موقف من مواقف اللعب وهذا ما يبحث عنه المدرب والمختصين بالعبة من خلال التطرق الى اساليب تعلم مختلفة

¹- ناهدة عبد زيد الدليمي : الكرة الطائرة, ط2,الميزان,النجف الاشرف, 2013, ص35



للاوصول الى الطريقة الافضل للتعلم للارتقاء بمستوى التعلم لدى اللاعبين وايصالهم الى مستوى يوهلهم من الحصول على النقاط والفوز بالمباريات باقل الجهود الممكنة مما جعل الباحث الى ان يتطرق الى اسلوب جديد في تعلم مهارات الكرة الطائرة الا وهو اسلوب التزايد بالمسافتين الأفقية والعمودية من اجل حصول اللاعبين على تسلسل المسارات الحركية الصحيحة وبناءها بصورة تعليمية تحاكي ظروف اللعبة .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث ,لدى ارتأى الباحث الى وضع تمرينات مهارية بتزايد المسافتين الأفقية والعمودية في تعلم الارسال بالكرة الطائرة.

3-1 هدفا البحث

1- التعرف على تأثير التمرينات المهارية بتزايد المسافتين الأفقية والعمودية بتعلم الارسال بالكرة الطائرة .

2- التعرف على افضلية التمرينات المهارية المعدة من التمرينات المتبعة في تعلم الارسال بالكرة الطائرة .

4-1 فرضيتا البحث

1- هناك فروق دالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم الارسال .

2- هناك فروق دالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم الارسال بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي للكرة الطائرة في تربية قضاء حديثة البالغ عددهم (25) لاعب .

2-5-1 المجال الزماني:للمدة من 2019 /3/27 الى 2019/9/3

3-5-1 المجال المكاني: ملعب مدرسة ثانوية بروانة المخصص للمركز التدريبي .

الفصل الثاني

2- منهجية البحث واجراته الميدانية

1-2 منهج البحث



استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث والتي تمثل بلاعبى المركز التدريبي بالكرة الطائرة لتربية حديثة البالغ عددهم (25) لاعبا وذلك باعتبارهم المجموعة الاولى في المركز التدريبي بالاضافة الى توفر العينة باعمار مناسبة وتوفر برنامج متبع من قبل المركز التدريبي ليتم المقارنة التمرينات المعدة من قبل الباحث . اما عينة البحث فقد اختيرت عشوائيا وبلغ قوامها (20) لاعبا قسموا بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية , قوام كل مجموعة (10), ونسبة مئوية مقدارها (80%) من مجتمع الاصل بعد استبعاد (5) لاعبين لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية.

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

اولا : الاجهزة

- جهاز الحاسوب نوع hp .
- حاسبة يدوية .
- كاميرا تصوير (canon) .
- ميزان طبي لقياس الكتلة .
- ساعة توقيت نوع LG .

ثانيا : الادوات

- ملعب كرة طائرة قانوني
- كرات طائرة عدد (15) .
- شريط قياس .
- صافرة .
- شريط لاصق .
- حبل بطول (10م) .

ثالثا : وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- استمارة استبانة لتحديد اهم الاختبارات لمتغيرات البحث التابعة .



- فريق العمل المساعد .

- الشبكة العالمية للمعلومات .

4-2 تحديد متغيرات البحث واختباراتها واعداد التمرينات

اولا : تحديد متغيرات البحث التابعة واختباراتها

استهدف الباحث المتغيرات التابعة الاتية للبحث وفق رؤية الباحث وعلمه بحدود مشكلة بحثه .

فضلا عما افرزته مشكلة بحثه الارسال بالكرة الطائرة :

- الارسال الموجه من الاعلى .

اذ تم اختيار مجموعة من الاختبارات الارسال بالكرة الطائرة , وقام الباحث بوضعها في استمارة استبيان وعرضها على المختصين لكي يتم تحديد اهم الاختبارات المناسبة للبحث وتحديد نسب اتفاق هؤلاء المختصين على هذه الاختبارات.

بعدها تم تفريغ الاستمارات التي تظهر نسبة اتفاق المختصين في عملية اختيار الاختبارات المرشحة وعلى وفق النتائج اذ قام الباحث بالبحث باستبعاد الاختبارات التي تقل بنسبة اتفاق (75%) اذا من حق الباحث ان يحدد او يختار النسبة التي يجدها او يراها مناسبة لبحثه وهذا ما يوكده (كريم جاسم 2010) نقلا عن (محمد حسن ومحمد نصر الدين) بان "للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات" (1) . وكما في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين النسبة المئوية لاتفاق اراء الخبراء في اختبارات متغيرات البحث التابعة

المتغيرات	الاختبارات المرشحة	العدد الكلي	عدد الاتفاق	النسبة المئوية	التاثير
الارسال	دقة الارسال القصير	8	7	87,5%	✓
الموجه	دقة الارسال للنقاط الصعبة	8	1	12,5%	

1- اختبار الارسال الموجه :

دقة الارسال القصير: (2)

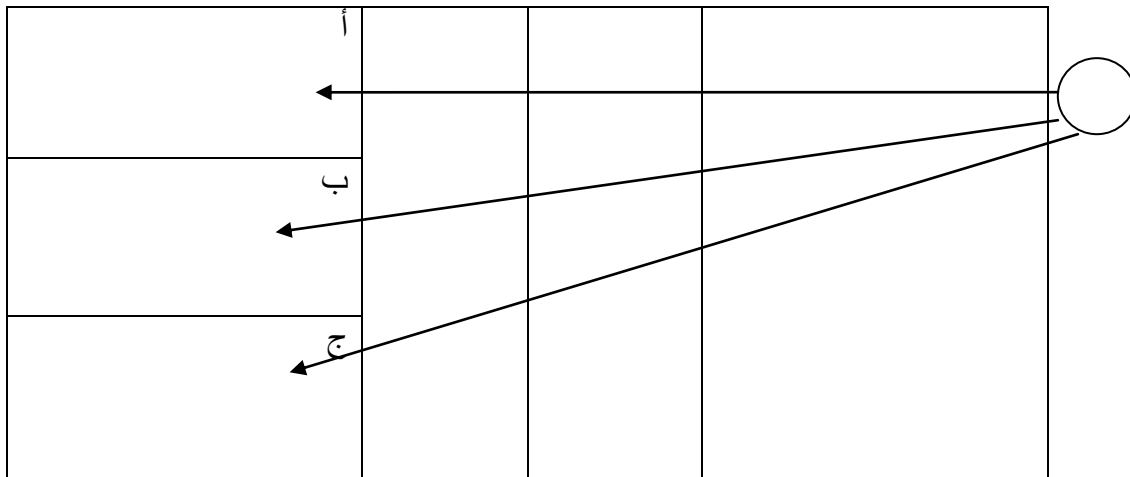
¹ - كريم جاسم الخليفاي :تأثير استخدام نموذج (بلوم) التعلم للتمكن في تحسين مستوى المهارات الفنية الاساسية بلعبة كرة القدم ,رسالة ماجستير ,جامعة الانبار, كلية التربية الرياضية ,2010,ص51 .

² - محمدي صبحي حساتين وحمد عبد المنعم :مصدر سبق ذكره,1997, ص210 .



- الغرض من الاختبار: قياس دقة الارسال القصير.

الادوات : ملعب كرة الطائرة , 15 كرة طائرة , يخطط الملعب كما موضح بالشكل(3-1)
مواصفات الاداء:من المكان المخصص للارسال يقوم المختبر باداء الارسال نحو نصف الملعب
الآخر , بحيث يخصص خمسة ارسالات للمنطقة (أ) وخمسة للمنطقة (ب) وخمسة للمنطقة (ج).



الشكل (1)

يبين اختبار دقة الارسال القصير

التسجيل:

- * 4 نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المحددة .
- * 3 نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المنطقة المجاورة للمنطقة المحددة .
- ملاحظة (يودي كل لاعب 15 محاولة فقط وتكون الدرجة القصوى 60 نقطة).

ثانيا : اعداد التمرينات

بعد ما اطلع الباحث على المصادر العربية والاجنبية (الرسائل والاطاريح) وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) قام الباحث بتصميم تمرينات مهارية بتزايد المسافتين الافقية والعمودية لتعليم الارسال بالكرة الطائرة , ففي الارسال قسم الباحث المنطقة الخلفية للملعب الى ثلاث مناطق متساوية كل منطقة قياس 2 متر × 9 متر ليقوم اللاعب بالارسال من كل منطقة في الملعب الى مناطق محدد في ملعب الاخر حسب ارتفاع الشبكة بعدها يرسل من المنطقة ما بعد منطقة 3 ايضا الى الثلاث مناطق المحدد حسب ارتفاع الشبكة وكما في الجدول (2)

جدول(2)

يبين المسافة الافقية والعمودية في الارسال

المسافة العمودية	المسافة الافقية
------------------	-----------------

ارتفاع الشبكة	الملعب المقابل	الملعب الاول
من ملعب	الى الملعب الاخر	من ملعب
170 سم	المنطقة 1	المنطقة 1
195 سم	المنطقة 2	المنطقة 1
220 سم	المنطقة 3	المنطقة 1
170 سم	المنطقة 1	المنطقة 2
195 سم	المنطقة 2	المنطقة 2
220 سم	المنطقة 3	المنطقة 2
170 سم	المنطقة 1	المنطقة 3
195 سم	المنطقة 2	المنطقة 3
220 سم	المنطقة 3	المنطقة 3
170 سم	المنطقة 1	ما بعد المنطقة 3
195 سم	المنطقة 2	ما بعد المنطقة 3
220 سم	المنطقة 3	ما بعد المنطقة 3

5-2 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء دراسة تجريبية اولية على عينة البحث قبل ان يدخل الى الاجراءات التي تعقب هذه التجربة نظرا لكونها واحدة من الشروط الاساسية في البحث العلمي .

اولا: التجربة الاستطلاعية الاولى

اجريت هذه التجربة يوم الجمعة الموافق (2019/3/29) على الملعب المخصص للمركز التدريبي للتعرف على صلاحية الاختبارات المستخدمة على العينة وقد اجريت على (5) لاعبين من المركز التدريبي وكان الهدف التعرف على ما ياتي :

- معرفة الوقت اللازم للاختبارات .

- كفاية الفريق المساعد والعدد اللازم لتنفيذ الاختبارات .

- التأكد من المكان ومدى صلاحية لاداء الاختبارات وقد وجد الباحث ان الملعب يحتاج الى طلاء ارضية الملعب وتم طلاء الملعب .

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية

اجريت هذه التجربة يوم الثلاثاء الموافق (2019/4/2) على الملعب المخصص للمركز التدريبي للتعرف على مدى صلاحية التمرينات المصممة على العينة وقد اجريت على (5) لاعبين من المركز التدريبي وكان الهدف التعرف على ما ياتي :

- تحديد عدد مرات التكرار ومدة الراحة .

- الزمن الذي يستغرقه كل تمرين .

- مناسبة وملاءمة عدد التمارين وازمانها مع الزمن الكلي للتجربة .

- الاخطاء في التمرين ومحاولة تقويتها مثل المسافات والارتفاعات والكرات واللاعبين .

2-6 اجراءات البحث الميدانية :

2-6-1 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث التجريبية يوم السبت الموافق (2019/3/30) لمتغير الارسال بالكرة الطائرة وعلى ملعب المركز التدريبي الخاص بالكرة الطائرة واجرئ الاختبارات القبليّة للمجموعة البحث الضابطة يوم الاحد الموافق (2019/3/31) وفي المكان والزمان نفسه .

2-6-2 تكافؤ مجموعتي البحث

من اجل ارجاع الفروق التي تطرأ على متغيرات البحث التابعة الى المتغير المستقل كان لا بد على الباحث ان يجد التكافؤ بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من اجل ان يضعهم على خط شروع واحد باعتبار ان عينة البحث يمتلكون مستوى اداء معين في اختبارات الارسال بالكرة الطائرة وكما مبين بالجدول (3) .

جدول(3)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) لمتغيرات البحث



الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوية	2,10	0,21	2,4	17,8	1,48	18	الارسال

2-6-3 تجربة البحث الرئيسية :

بدا الباحث باجراء تجربة البحث الرئيسية في يوم الخميس الموافق (2019/4/4) وذلك بتطبيق التمرينات مهارية بنزايدي المسافنتين الافقية والعمودية والتي خضع لها افراد المجموعة التجريبية حصرا لمدة اسبوعين بواقع (3) وحدات في الاسبوع الواحد وفي ايام (الاحد والثلاثاء والخميس) وبذلك بلغ عدد الوحدات التعليمية الارسال ملحق (1) الكلي (5)وحدة تعليمية وبزمن مقداره (90) دقيقة للوحدة الواحدة مقسمة كما يأتي :

1- القسم التحضيري : (20) دقيقة

2- القسم الرئيسي : (60) دقيقة

- الجزء التعليمي : (10) دقائق

- الجزء التطبيقي : (50) دقيقة

3- القسم الختامي : (10) دقائق

تم تطبيق التمرينات المصممة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس وبزمن مقداره (من 16 دقيقة الى 20 دقيقة) من اصل (50) دقيقة وهو ما يمثل نسبة 40 % من الجزء التطبيقي حيث وزعت على هذا الجزء من الوحدة (12) تمرينا المصممة وبواقع 4 – 5 تمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة وقد راعى الباحث مدى الصعوبة والسهولة في التمرينات الارسال, وفقا لما افرزته نتائج التجارب الاستطلاعية , حيث كان عدد تمرينات الارسال (12) تمرينا, تودى في خمس وحدات تعليمية , حيث يقسم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة تودى التمارين على ملعب , ويودى كل تمرين لمدة اربعة

دقائق في الوحدة التعليمية الواحدة ويعاد تكراره كل تمرين في وحدتين تعليميتين ,وقد تم الانتهاء من تجربة البحث الرئيسية في يوم الاحد الموافق (2019/5/26).

3-6-2 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس الموافق (2019/6/6) مهارة الارسال بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية واجريت الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة يوم الجمعة الموافق (2019/6/7) وقد اتبع الباحث نفس طريقة اداء الاختبارات القبلية وبالشروط ذاتها وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها وباستخدام الادوات نفسها وحضر ايضا فريق العمل المساعد في الاختبارين كليهما وفق تسلسل اجراء الاختبارات .

7-2 الوسائل الاحصائية :⁽¹⁾

$$1- \text{الوسط الحسابي : } \bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$2- \text{الانحراف المعياري : } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

$$3- \text{اختبار (ت) للعينات المرتبطة : } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S^2}{n}}}$$

$$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$$

$$4- \text{اختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد: } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n_1 + n_2}}}$$

¹⁻ علي سموم الفرطوسي : مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية , ط3 , مطبعة المهيم , بغداد , 2016 , ص 65-154 .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها

1-1-3 عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة والوسط الحسابي للفروق وانحرافتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والدلالة مهارة الارسال لمجموعتي البحث

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
			ع	س	ع	س				
المجموعة التجريبية	الارسال	درجة	2,4	17,8	2,87	35,1	17,3	2,86	19,22	دال
المجموعة الضابطة	الارسال	درجة	1,48	18	2,89	23	5	2,75	5,74	دال

(ت) الجدولية (2,26) درجة الحرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (4) الخاص بالفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مهارة الارسال لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية (19,22) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت (5,74) في متغير الارسال على التوالي وبما ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الارسال للمجموعتين كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية امام درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الفروق دالة احصائية ولصالح الاختبارات البعديّة والذي يعزوه الباحث الى التمرينات ذات المتغيرين الافقي والعامودي المصممة من قبل الباحث التي ساهمت من الارتقاء بمستوى الاداء المهاري لعينة البحث وذلك لان التمرينات كانت قريبة لواقع المنافسات وفيها نوع من التشويق الذي يجعل من عينة البحث تودي التمرينات اذ تذكر (رشا طالب, 2007) نقلا عن ابراهيم عصمت ان "التمارين اذا احسن انتقائها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها تستطيع ان تشوق اللاعب وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد في الفهم فهي تشد الفكرة وتساعد في تعليم المهارات وفي تنمية الاتجاهات"⁽¹⁾ اما بالنسبة للتحسن الذي حصل للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

¹ - رشا طالب ذياب: استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة

السلة, رسالة ماجستير, جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية, 2007, ص73.

يعزوه الباحث الى ان كل تمرين يوديه اللاعب يكون ايجابي بالنسبة للاعب وهذا ما توكله (وسن جاسم 2007) نقلا عن (ايمان حمد شهاب) "انه كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة"⁽¹⁾ ويشير (خليل ابراهيم الحديثي 2003) الى "ان الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية من خلال الممارسة والتكرار لعملية التعلم هو تحسين مستوى الاداء كما ان اساس التعلم المهاري هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية التي تمكنه من تحقيق مستوى جيد لاداء المهارة المراد تعلمها"⁽²⁾ وعلى ذلك يسعى الباحثين دائما الى الوصول الى افضل الطرق التعليمية التي تؤدي الى تعلم يوصل اللاعبين مراحل متقدمة من خلال ايجاد طرائق متنوعة للتمارين المهارية وهذا ما اكده (ماهر محمد عواد العامري 2014) ان المدربين "يسعون دائما الى تطبيق افضل الطرائق التدريبية او التعليمية التي من خلالها يستطيع المدرب او المدرس الوصول باللاعب او المتعلم المبتدئ الافضل مستوى ممكن في الاداء المهاري من خلال تعرف المدرب على الكثير من مداخل واساليب التمرين المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يجعل اللاعب في العملية التعليمية موقفا ايجابيا وليس سلبيا"⁽³⁾ وتذكر (ناهدة عبد زيد الدليمي 2016) ان "الهدف من التمرين التعليمي هو اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الاداء كذلك اكتساب مختلف المهارات الاساسية الجديدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم"⁽⁴⁾ وعلى هذا يرى الباحث انه ضرورة التعرف على تمارين متنوعة وجديدة من قبل الباحثين او المدربين من اجل جعل هذه التمارين قريبة الى المنافسات كي توصل الى افضل الطرق التعليمية للمهارات الاساسية من اجل خلق لاعبين يمتازون بامكانيات عالية تمكنهم من حسم المباريات باقل الجهود المبذولة وهذا ما يوكله (سعد منعم وهفال, 2004) "بان التنوع باستخدام التمارين او الاساليب او الوسائل المختلفة الاخرى مما يزيد من القدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في الاداء لمواجهة متغيرات اللعب المختلفة والايفاء بمتطلبات البيئة التنافسية"⁽⁵⁾

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

¹ - وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات

الاساسية في الكرة الطائرة , اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2007, ص95.

² - خليل ابراهيم الحديثي : تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات

الاساسية بالكرة الطائرة , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2003, ص69.

³ - ماهر محمد عواد العامري : مصدر سبق ذكره , ص214 .

⁴ - ناهدة عبد زيد الدليمي : مصدر سبق ذكره , ص124 .

⁵ - سعد منعم الشبخلي , وهفال خورشيد : مجموعة بحوث منشورة , مكتب النور للطباعة والنشر بغداد , 2004 , ص82 .

1-2-4 عرض نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

والدلالة للاختبار البعدي في مهارة الارسال لمجموعي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
الارسال	درجة	2,87	35,1	2,89	23	8,96	دال

(ت) الجدولية (2,10) ودرجة حرية (10+10-2=18) ومستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (2-4) نتائج الاختبارات الخاصة بالفروق بين الاختبارات البعدية في متغير مهارة الارسال للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تبين ان قيمة (ت) المحسوبة كانت (8,96) لمتغيرات الارسال للكشف عن دلالة هذه الفروق وجد ان قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات الارسال كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,10) امام درجة حرية (10+10-2=18) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبذلك تكون الفروق دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية ويعمل ذلك البان لكل برنامج تعليمي مناهجه الخاص الذي يوتر على المهارات الاساسية لكل لعبة ولكن بدرجات متفاوتة بين المهارات وهذا ما اكده الباحث (سيف عباس جهاد 2014) نقلا عن (Macardle) "ان خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب"⁽¹⁾ وان اداء اي مهارة بشكل متكرر ومنتظم يقود الى تحسين مستوى اداء اللاعب وهذا ما اكده (سيد محمد وممدوح عبد المنعم, 1983) الى "ان التكرار يقودنا الى التعلم وفق النظرية التي تقول الى ان الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الاكثر تكرارا وحدثه"⁽²⁾

ومما تقدم يرى الباحث ان التطور الذي حصل في متغيرات البحث التابعة تعود الى التمارين المصممة من قبل الباحث والمستخدم في تعليم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة والتي تعتبر من المهارات المفتوحة في التصنيف اي تكون فيها المثيرات غير معروفة مسبقا لانها تعتمد على

¹ سيف عباس جهاد : اثر تمارين مهارية في تطوير حركة الرجلين وبعض القابليات الحركية وقوة ودقة مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعبين التنس الشباب , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , 2014 , ص 99 .

² سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق , بيروت , دار النهضة للطباعة , 1983 , ص 126 .



المنافس والزميل وكذلك الكيفية (الطريقة) المتبعة من قبل الباحث في تنفيذ تمارين المتنوعة وباشكال مختلفة ووفق اسس علمية ويشير (ماهر محمد عواد العامري 2014) "ان التمرين لهو اهمية في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب وبما يتناسب مع كل فئة"⁽¹⁾ , اما بالنسبة لنتائج الاختبارات لمتغيرات البحث التابعة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث يرجع الباحث اسباب التفوق الى التمرينات المصممة وفق المسافتين الافقية والعمودية والتي صممت من اجل حصول اللاعب على تسلسل حركي صحيح حيث يكون التدرج في استعمال القوة والسرعة بالاضافة الى التدرج في زيادة الارتفاع والمسافة بشكل خطي ومنتظم مما جعل اللاعبين يودون المهارات بزوايا مختلفة وحسب قياسات الملعب الافقية وارتفاع الشبكة العمودية وحسب قدرات افراد العينة للاداء التمرينات ففي الارسال يودي اللاعب الارسال من منطقة 4متر بارتفاع شبكة 170 سم ومن منطقة 6 متر بارتفاع شبكة 195 سم وهكذا الى ان يصل اللاعب الى منطقة الارسال القانونية بحيث يحصل اللاعب على المسار الصحيح للارسال بشكل جيد , وعلى ذلك حصل اللاعب على مسارات حركية وزوايا عديدة للعب الكرة من خلال التمرينات المصممة من قبل الباحث والتي كانت محاكية لواقع المباريات والمنافسات وبالتالي ساعدت على الارتقاء بالمستوى المهاري وزيادة دقة اداء المهارة المستهدفة باللعبة وهذا ما يؤكد صحة الهدف الذي وضعت من اجله التمارين المصممة مقارنة بالتمارين المتبعة للمجموعة الضابطة ومن هذا نستخلص ان خصوصية التعليم في كل لعبة تختلف عن الاخرى فلخصوصية المسافتين الافقية والعمودية الدور الفاعل في تطوير متغيرات البحث التابعة وهذا ما يوكده (سليمان علي 1983)"ان اختيار التمرين له اهمية كبرى حيث انه الوسيلة الاساسية للارتقاء او لتطوير القدرات والمهارات الحركية"⁽²⁾ وهذا ما اكده ايضا (معتز ذنون 2001)"ان المنهاج التعليمي او التدريبي يقاس مدى نجاحه بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي لنوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي"⁽³⁾ وبهذا يكون الباحث قد حقق ما يصبو اليه من هدف البحث وفرضيته .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

¹ -ماهر محمد عواد العامري :مصدر سبق ذكره ,ص205 .

² -سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضي , الموصل , مديرية مطبعة الجامعة ,1983, ص28

³ -معتز يونس ذنون :اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية ,2001, ص69.

- 1- التمارين المهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية حققت اثر ايجابيا في تطوير الارسال.
- 2- التمارين المهارية بتزايد المسافتين الافقية والعامودية كانت الافضل في تطوير (الارسال) لدى افراد المجموعة التجريبية من التمارين المتبعة لافراد المجموعة الضابطة .

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد التمرينات المهارية بتزايد المسافتين الافقية العامودية في تعليم الارسال بالكرة الطائرة .
- 2- اجراء بحوث ودراسات اخرى في تعلم باقي المهارات الكرة الطائرة والعباب اخرى مشابهة .
- 3- ضرورة اجراء دراسات اخرى على فئات عمرية اكبر.

المصادر

- 1- ناهدة عبد زيد الدليمي : الكرة الطائرة, ط2, الميزان, النجف الاشرف, 2013, ص35
- 2- كريم جاسم الخليفوي : تأثير استخدام نموذج (بلوم) التعلم للتمكن في تحسين مستوى المهارات الفنية الاساسية بلعبة كرة القدم, رسالة ماجستير, جامعة الانبار, كلية التربية الرياضية, 2010, ص51 .
- 3- محمدصبيح حسنين وحدي عبد المنعم : مصدر سبق ذكره, 1997, ص210 .
- 4- علي سموم الفرطوسي : مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية, ط3, مطبعة المهيمن , بغداد, 2016, ص 65-154 .
- 5- رشا طالب ذياب : استخدام تمارين مقترحة في نقل اثر التعلم لليد المفضلة وغير المفضلة لمهارة التصويب في كرة السلة, رسالة ماجستير, جامعة ديالى, كلية التربية الرياضية, 2007, ص73 .
- 6- وسن جاسم محمد حسن : تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2007, ص95.
- 7- خليل ابراهيم الحديثي : تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة, اطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2003, ص69.
- 8- سعد منعم الشخيلي, هفال خورشيد : مجموعة بحوث منشورة, مكتب النور للطباعة والنشر بغداد, 2004, ص82 .

9-سيف عباس جهاد : اثر تمارينات مهارية فى تطوير حركة الرجلين وبعض القابليات الحركية وقوة ودقة مهارتى الضربة الامامية والخلفية للاعبى التنس الشباب , اطروحة دكتوراه , جامعة بابل ,كلية التربية الرياضية , 2014 ,ص 99 .

10-سيد محمد خيرالله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ,بيروت , دار النهضة للطباعة , 1983 ,ص 126 .

11-ماهر محمد عواد العامري :مصدر سبق ذكره ,ص 205 .

12-سليمان علي حسن : المدخل الى التدريب الرياضى , الموصل , مديرية مطبعة الجامعة , 1983, ص 28,

13-معتز يونس ذنون :اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب فى بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم , اطروحة دكتوراه , جامعة الموصل , كلية التربية الرياضية , 2001, ص 69.

ملحق(1)الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

الاسبوع :الاول الوحدة :الاولى المكان:ملعب مدرسة ثانوية بروانه للبنين

يوم :الخميس الموافق 2019/4/4العينة : 10 لاعبين

الهدف : تعليم مهارة الارسال زمن الوحدة : 90 دقيقة

شرح طريقة التمارين المخصصة للوحدة التعليمية							القسم التعليمي 10 دقيقة	60 دقيقة	الجزء الرئيس
المجموع بالثانية	زمن الراحة بين المجموعات	عدد المجاميع	زمن الراحة البيئية	التكرار	زمن الاداء	التمرين	20 دقيقة من اصل 50 دقيقة للقسم التطبيقي		
240 ثا	20 ثا	2	50 ثا	5 الى 6	10 ثا	1			
240 ثا	20 ثا	2	50 ثا	5 الى 6	10 ثا	2			
240 ثا	20 ثا	2	50 ثا	5 الى 6	10 ثا	3			
240 ثا	20 ثا	2	50 ثا	5 الى 6	10 ثا	4			
240 ثا	20 ثا	2	50 ثا	5 الى 6	10 ثا	5			

التمارين

- 1- يقف اللاعب في المنطقة 1 ويقوم بارسال الكرة الى المنطقة 1 في الملعب الاخر من فوق الشبكة على ارتفاع 170 سم .
- 2- يقف اللاعب في المنطقة 1 ويقوم بارسال الكرة الى المنطقة 2 في الملعب المقابل من فوق الشبكة على ارتفاع 195 سم .
- 3- يقف اللاعب في المنطقة 1 ويقوم بارسال الكرة الى الملعب المقابل الى المنطقة 3 من فوق الشبكة على ارتفاع 220 سم .
- 4- يقف اللاعب في المنطقة 2 ويقوم بارسال الكرة الى الملعب المقابل الى المنطقة 1 من فوق الشبكة على ارتفاع 170 سم .
- 5- يقف اللاعب في المنطقة 2 ويقوم بارسال الكرة الى الملعب المقابل الى المنطقة 2 من فوق الشبكة على ارتفاع 195 سم .