

فاعلية تمارين مهارية توافقية في تعلم مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام بكرة الطائرة

لمياء جبار كاظم الزبيدي
طالبة ماجستير / كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى

الملخص :

تطرقَت الباحثة إلى أهمية التعلم في تطور الشعوب من خلال تنشئة جيل جديد وفقاً لأسس علمية متطورة وإلى ضرورة وأهمية التمارين المهارية وضرورة التوافق العضلي العصبي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . ويهدف البحث إلى أعداد تمارين مهارية توافقية ومعرفة مدى فاعليتها في تعلم مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام بكرة الطائرة والمنهج التجريبي هو المنهج المستخدم بالبحث وعينة البحث شملت طالبات الرابع الإعدادي في ثانوية (أم عمارة) للبنات والبالغ عددهن (٤١) طالبة وتم استخدام الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء وبعد استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة توصلت الباحثة إلى استنتاجات أهمها إن التمارين المختارة تتناسب مع أعمار وقابلية العينة لغرض زيادة الدافعية لدى الطالبات ، ولأجل الأثر الإيجابي والفعال في عملية التعلم تستخدم التمارين المهارية التوافقية في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية وتكرارها والتدرج بها من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب يسرع من عملية التعلم. توصلت الباحثة لأهم التوصيات وهي إتباع الأسلوب العلمي باختيار التمارين في الوحدة التعليمية آخذين بنظر الاعتبار الفروق الفردية والجوانب الخاصة للجنس والعمر .

The effectiveness of skill exercises in learning And retain the skill scroll from the top reel plane Lamyaa Jabbar Kadhim al-Zayde

Abstract :

Turning the researcher to the importance of learning in the development of peoples through the upbringing of a new generation according to scientific principles developed and the need and the importance of exercise technique and the need for

compatibility neuromuscular in learning the basic skills Volleyball.

The research aims to numbers exercises skill consensual and see how effective they are in learning the skill scroll in front of the head to the front reel plane and the experimental method is the method used to research and research sample included students of the fourth class students (Om Omara secondary school) for girls and of their number (41) student was used tests nominated by experts and after the use of means of statistical appropriate findings the researcher to the conclusions of the most important of the exercises selected commensurate with age and scalability of the sample for the purpose of increasing the motivation of the students, and for the positive impact and effective in the learning process using harmonic technique exercises in the main part of the educational unit, frequency and gradient from easy to difficult and from the simple to the complex accelerates the learning process.

Researcher reached the most important recommendations which follow a scientific method of choosing exercise in module taking into account individual differences and special aspects of sex and age.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

يعد التعلم من أهم السمات التي تؤثر تأثيراً هاماً في تقدم الشعوب حيث انه يؤثر تأثيراً ايجابياً وشاملاً في تنشئة الجيل الجديد على أسس علمية متطورة ويعتمد هذا التقدم والتطور بمدى المعرفة بالطرق والوسائل والنظريات التدريسية والتعليمية الحديثة .

تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الرياضية الهامة في الثقافة الرياضية وهي من الألعاب الجماعية الشعبية حيث إنها تتضمن مكونات هامة وضرورية لتكوين الشخصية لدى الطالب لما تتميز به من سمات جيدة تنعكس مباشرة على التكوين التربوي للطلبة مثل التعاون ونكران الذات والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقيادة والقدرة على التصرف . وطبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الأشخاص الممارسين لها التمتع بالأداء المهاري الجيد الذي يمكنهم من استخدام المهارات بالشكل الصحيح وحسب ما تتطلبه مواقف اللعب المختلفة .

وهنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين مهارية توافقية لغرض التعلم لمهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام بكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :-

إن الباحثة قد عملت في مجال التعليم بصفة مدرسة للتربية الرياضية في المدارس الثانوية وقد لاحظت الباحثة إن الأداء المهاري لدى الطالبات في لعبة الكرة الطائرة دون المستوى المطلوب وتعتقد الباحثة إن ذلك يعود إلى سببين ، الأول هو عدم مراعاة الفروق الفردية ، أما الثاني فهو نوع التمارين المتبعة والتي لا تساعد على تعلم هذه المهارات وأدائها بالصورة الصحيحة وعدم التركيز على التوافق العضلي العصبي وعدم الاهتمام بالتمارين التوافقية والتركيز فقط على التمارين المهارية وذلك لكون لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى قدرات عقلية تطبيقية بالأداء المهاري التوافقي بالاعتماد على النواحي الفسيولوجية والوظيفية لجسم الإنسان .

وللوصول لهذا المستوى ارتأت الباحثة وبعد الاطلاع على المصادر التي تناولت التمارين المهارية بالكرة الطائرة (الكاتب ، ١٩٨٧ : ٣٤) أن تعد تمارين توافقية وتدخلها على التمارين المهارية ليصبح تمرين واحد يمزج بين المهارة والتوافق .
- وعليه حاولت الباحثة صياغة مشكلة البحث بالإجابة عن الأسئلة التالية :

هل تؤثر التمارين المهارية التوافقية في عملية تعلم مهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام ؟

1-3 أهداف البحث :-

- 1- إعداد تمارين (مهارة توافقية) .
- 2- معرفة مدى تأثير التمارين بتعلم مهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام بالكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة لأفراد العينة لصالح الاختبار البعدي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات الصف الرابع الأعدادي في (ثانوية أم عمارة للبنات) للعام الدراسي (2012 - 2013) .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/٢/١٧ لغاية ٢٠١٣/٤/١٤ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : في ساحة (ثانوية أم عمارة للبنات) .

1-6 تحديد المصطلحات :-

- التمارين المهارية : " هي مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة " (خليفة ، ١٩٩٠ : ١١١) .
- التمارين التوافقية : " هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي ، فإذا ما كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي

والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه بـ (التوافق العصبي العضلي) وعندما يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ : ٢٥) .
 - المهارة : " هي الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد اللعبة " (خيون ، ٢٠٠٢ : ١٩) .
 - التعلم : " هو مجموعة من العمليات التي تتم من خلالها انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم " (لزام ، ٢٠٠٥ : ٧) .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :-

1-1-2 التمرينات المهارية التوافقية :-

إن التمرين هو الصفة المميزة للوحدة التعليمية والتدريبية وعليه يعتمد مقدار التعلم والتطور في الأداء وتعددت الآراء حول مفهوم التمرين حسب تعدد أغراضه ويعرف بأنه " هو مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة " (خليفة ، ١٩٩٠ : ١١١) .
 وعُرفت التمرينات بأنها " عبارة عن بعض الحركات البدنية التي توضع وفق قواعد خاصة فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية والفسولوجية والتشريحية والطبيعية وتؤدي هذه الحركات أما مرة واحدة أو مرات متتالية " (الديري ، ١٩٨٧ : ٢١) .
 ويمكن تقسيم التمرينات الرياضية إلى التمرينات العامة والخاصة وتمرينات المنافسة " (مختار ، ١٩٨٨ : ١٧) ، وتعد التمرينات المهارية التوافقية من ضمن التمرينات الخاصة حيث تعرف التمرينات الخاصة " وسيلة جيدة ذات متطلبات متعددة لناحية الجسم البدنية والمهارية ، وتلعب التمرينات الخاصة دورا مهما في المادة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضية وإن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع التمرينات الخاصة بالمنافسة " (Matawan , 1981:39) ، ومن أمثلة هذه التمرينات " التمرينات المهارية والتوافقية والخطوية المركبة وهي تعطى للتدريب على المهارات الأساسية مع تنمية الصفات البدنية " (مختار ، ١٩٨٨ : ١٨) ، ولا يمكن لأي فرد أن يؤدي المهارات المطلوبة منه ما لم يمتلك توافق بين عمل الجهاز العصبي من جهة والعضلات العاملة من جهة أخرى أي يجب أن تتوفر لديه الإمكانية الحركية والتي هي مزيج من مكونات اللياقة البدنية والتي لا يكتسبها الفرد إلا بالتوافق ومتى ما اكتسب الفرد التوافق أصبح لديه اقتصاد في العمل وسهولة في الأداء " عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين (الرياضي عندما يؤدي حركة) فإنه يقصد الوصول لهدف معين من خلال حركته هذه ، وهذه العملية تحتاج إلى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى التوافق الذي يعني التنظيم والترتيب والتبويب وتنظيم الجهد والتكرار طريق التعلم " (علي ، ٢٠٠٥ : ١) ويقوم الجهاز العصبي العضلي بنقل المعلومات وتنظيمها وتنسيقها عن طريق الأعصاب إلى أنحاء الجسم .

2-1-2 أهمية التمرينات :-

ترجع أهمية التمرينات في كونها احد أنواع الألعاب الرياضية المختلفة التي تسعى الدول المتقدمة إلى تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة وتبرز هذه الأهمية من خلال (خليفة، ١٩٩٠: ٤٤٢) .

1- تعد التمرينات الرياضية من أكثر النشاطات الحركية والأقل تعرضاً للإصابة .
2- يمكن لجميع المستويات أداءها فهي لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات .

3- تعد التمرينات الرياضية أساساً للاستعداد للموسم الرياضي .
4- تسهم التمرينات الرياضية بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية والقدرات العقلية للاعبين .
5- للتمرينات الرياضية أهمية كبرى في الأعداد العام والخاص ولجميع النشاطات الحركية .

وتعرف الباحثة التمرينات المهارية التوافقية :

هو الأداء الحركي للفرد وبصورة منظمة لغرض الاقتصاد بالجهد والوصول للانسيابية عن طريق التكرار بالتمرين أثناء عملية التعلم .
أما التعلم الحركي فيُعرف أنه " تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح ، وأن التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي " (خيون، 2002: ١٧) .

وأعتبر التعلم الحركي هو " التغير الثابت نسبياً في السلوك الحركي للفرد نتيجة اكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق الممارسة " (شاكر ، ٢٠٠٥: ٦٧) .

3-1-2 أساليب قياس التعلم :-

إن الهدف من التعلم هو التغير الحاصل في سلوك الفرد سواء كان ذلك سلوك حركياً أو معرفياً ، وإن هناك " وسائل وأساليب قياس متنوعة تبعاً لنوع التعلم ، فالتعلم الحركي يقاس بوسائل غير تلك التي تستخدم لقياس التعلم المعرفي أو الاجتماعي " (جبار، ٢٠٠٧: ٢١) .

ولكي يعكس الأداء الحركي مقدار التعلم يجب إتباع إجراءات خاصة للحد من هذه المحاذير ، وهناك عدة مقاييس مستخدمة في قياس التغير في الأداء باعتباره تابعاً للممارسة المدعمة ومنها (الكناني، ١٩٩٢: ٣٦-٤٠) .

- 1- عدد الاستجابات الخاطئة .
- 2- عدد المحاولات اللازمة للوصول إلى مستوى تعلم معين .
- 3- عدد الأخطاء الكلي الذي حدث قبل الوصول إلى مستوى تعلم معين .
- 4- مقدار الزمن الكلي المستغرق حتى يصل المتعلم إلى مستوى تعلم معين .
- 5- معدل الاستجابة .
- 6- سعة الاستجابة .
- 7- تكرار الاستجابة الصحيحة .
- 8- الجهد المدخر (إعادة التعلم)

٢-١-٤ مهارة التمير من أمام الرأس إلى الأمام :-

هي إحدى أنواع مهارات التمير بالكرة الطائرة والتي تهدف إلى تمرير الكرة إلى اللاعب الزميل أو إلى الفريق المنافس (سبهان ، ٢٠١١ : ١٥) وتصنف مهارة التمير إلى نوعين :

١- مهارة التمير من الأعلى : وهي تمرير الكرة من فوق الرأس بالأصابع إلى اللاعب الزميل أو إلى الفريق الآخر وتعد الأساس للوصول إلى التخصص في مهارة الإعداد أو استقبال الإرسال والدفاع من الأعلى بالأصابع (المهارة قيد البحث هي مهارة التمير من أمام الرأس للأمام) وهي أكثر أنواع التميرات استعمالاً لكونها سهلة الأداء والتعلم .

٢- مهارة التمير من الأسفل : وهي تمرير الكرة بالساعدين من الأسفل إلى اللاعب الزميل أو إلى الفريق الآخر وتعد الأساس للوصول إلى التخصص في مهارة استقبال الإرسال من أسفل أو الدفاع عن الملعب .

٢-٢ الدراسات المشابهة :-

لم تجد الباحثة دراسة مشابهة تتناول التمرينات مهارية التوافقية تعطى في آن واحد وفي نفس التمرين ولذا كان من الضروري الخوض في موضوع دمج التمرين المهاري والتمرين التوافقي بهيئة تمرين واحد ، لما للتوافق العضلي العصبي من أهمية في الأداء المهاري لأي فعالية رياضية .

الباب الثالث**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية****3-1 منهج البحث :-**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات الفروض . وهو " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة كحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة عن الحادثة نفسها وتفسيرها " (محجوب ، ٢٠٠٠ : ٢٩٧) .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

إن اختيار مجتمع وعينة البحث من الأمور المهمة التي يجب أن يراعيها الباحث لأن العينة هي " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه " (محجوب ، ٢٠٠٠ : ١٦٤) . إن اختيار العينة يعتمد اعتماداً قوياً على أهداف البحث ، وعليه حددت الباحثة مجتمع وعينة البحث كالآتي :

1- اختارت الباحثة ثانوية (أم عمارة) للبنات لتنفيذ تجربتها للأسباب التالية :

أ- استعداد إدارة المدرسة للتعاون في تنفيذ التجربة .

ب- كون الباحثة واحدة من الكادر التدريسي في نفس الثانوية المذكورة .

ج- تجانس عينة البحث من حيث الموقع الجغرافي .

2- تم اختيار مجتمع البحث وهن طالبات الصف الرابع الإعدادي والبالغ عددهن (٥٠) طالبة بواقع شعبتين ، تم استبعاد طالبة بسبب ظروفها الصحية وتحديد عينة البحث المكونة من (٤١) طالبة وتم تقسيمهن باستخدام القرعة إلى مجاميع كالآتي :

- أ- مجموعة تجريبية وعددها (٢١) طالبة .
 ب- مجموعة ضابطه وعددها (٢٠) طالبة .
 ج- مجموعة عددها (٨) طالبات لغرض إجراء التجارب الاستطلاعية عليهن .
3-2-1 تجانس العينة :-

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد العينة وفقا لمتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) للحد من تأثير هذه المتغيرات على نتائج التعلم ، " أن تكون المجاميع الضابطة والتجريبية متجانسة تماما في جميع الظروف عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية " (عبيدات،١٩٩٦: ٣٤٨) . ولبيان خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية فقد استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لأنه يبين ذلك حسب ما هو مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح تجانس العينة في مقياس العمر والطول والوزن

الوسائل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (شهر)	١٥,٦٠٢	٠,٢٦٢	١٥,٦٠٠	٠,٠٢٢
الطول (سم)	١٧١,٦٣	٦,٧٧	١٧٣,٠٠	- ٠,٦٠٧
الوزن (كغم)	٦٧,٣٩	١٤,٨٠	٦٥,٠٠	٠,٤٨٤

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تفرغ البيانات .
- استمارة استبيان لتحديد درجات تقييم مهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام .
- استمارة تقييم الأداء المهاري من قبل الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التي تستطيع من خلالها إجراء خطوات إعداد البحث والاختبارات المهارية وتنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث والمتمثلة بالآتي : (جهاز حاسوب - كاميرا فيديو - جهاز قياس الوزن - شريط معدني لقياس الطول - كرات طائرة - أصباغ سبري - صفارة - طباشير) .

3-3-4 الاختبار المستخدم بالبحث :-

قامت الباحثة بإجراء الاختبار على وفق أسلوب استمارة التقييم المهاري التي عرضت على الخبراء إذ إن الدرجة النهائية للاختبار هي (١٠) درجات مقسمة على ثلاثة أقسام (التحضير ، الرئيسي ، الختامي) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأحد المصادف ٢٠١٣/٢/١٧ في الساعة (٨,٥٠) صباحاً على عينة مكونة من (٨) طالبات والتجربة الاستطلاعية " هي تدريب عملي للباحث من اجل الوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لتفاديها" (المندلأوي، ١٩٩٠: ١٠٧).

٣-٦ الاختبار القبلي :-

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٣/٢/١٨ في ساحة مدرسة ثانوية (أم عمارة) للبنات وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبار وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبار البعدي . تم استخدام استمارة تقييم المهارات حيث تعطى عشر درجات من قبل ثلاث مقيمين ويتم احتساب الوسط الحسابي لدرجات المقيمين من محاولتين للمهارة وبعد تفريغ البيانات للمجموعتين تم استخدام (T - Test) وتستخدم نفس الاستمارة في الاختبارات البعدية .

٣-٧ التجربة الرئيسية :-

تم البدء بالتجربة الرئيسية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٣/٢/١٩ والانتهاؤها منها في يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٤/١١ على أفراد المجموعة التجريبية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع علما انه تم تعويض الوحدة التعليمية في حال مصادفة العطل في ذلك اليوم وبلغ عدد الوحدات التعليمية (١٦) وحدة واستغرق زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة .

٣-٨ الاختبار البعدي :-

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي يوم الأحد المصادف ٢٠١٣/٤/١٤ في الساعة (٨,٥٠) صباحاً واتبعت الباحثة نفس الإجراءات للاختبار القبلي من مكان وأدوات وطريقة تنفيذ ونفس الفريق المساعد . قامت ألباحثة بتصوير الاختبار لغرض عرضه على المقيمين

٣-٩ الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات البحث للاختبار القبلي و البعدي عن طريق نظام (spss) .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمهارة التمرير من أمام الرأس للأمام وتحليلها ومناقشتها :-

جدول (٢)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين في الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التمرير من أمام الرأس للأمام

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصائية الدلالة
	ع	س	ع	س					
التجريبية	٤,٢٣٨	٠,٦٢٤	٧,٨٠٩	٠,٩٢٨	١٣,٥٥٨	٢,٠٨٦	٢٠	٠,٠٥	معنوي
الضابطة	٣,٩٥٠	٠,٨٢٥	٤,٣٠٠	١,٠٨٠	١,١٩٦	٢,٠٩٣	١٩	٠,٠٥	غير معنوي

يوضح الجدول (٢) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام بالكرة الطائرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي كان على التوالي (٤,٢٣٨ ، ٠,٦٢٤) درجة وفي الاختبار البعدي كان (٧,٨٠٩ ، ٠,٩٢٨) درجة وباستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة بلغت قيمة (t) المحسوبة (١٣,٥٥٨) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٠٨٦) تحت درجة حرية (٢٠) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (٣,٩٥٠ ، ٠,٨٢٥) درجة وفي الاختبار البعدي كان (٤,٣٠٠ ، ١,٠٨٠) درجة ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١,١٩٦) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٠٩٣) تحت درجة حرية (١٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي

٤-٢ عرض نتائج الاختبار البعدي لمهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام وتحليلها :-

جدول (٣)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي للمجموعتين لمهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام

المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصائية الدلالة
	ع	س					
التجريبية	٧,٨٠٩	٠,٩٢٨	١١,١٧٠	٢,٠٣	٣٩	٠,٠٥	معنوي
الضابطة	٤,٣٠٠	١,٠٨٠					

يوضح الجدول (٣) نتائج الاختبار البعدي لمهارة التمرير من أمام الرأس إلى الأمام للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ تبين أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على التوالي (٧,٨٠٩، ٠,٩٢٨) درجة أما المجموعة الضابطة فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي على التوالي (٤,٣٠٠، ١,٠٨٠) درجة وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١,١٧٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (٢,٠٣) تحت درجة حرية (٣٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣ مناقشة النتائج :-

يتبين لنا من خلال الجداول (٢ ، ٣) إن هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وأيضا وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزوا الباحثة السبب إلى :

- ١- استخدام التمرينات المهارية التوافقية كان له الأثر الايجابي الأفضل قياسا بالتمرينات المهارية المتبعة حيث " إن اختيار التمرين له أهميه كبيرة إذ انه الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية " (حسن : ١٩٩٣ ، ٢٨).
- ٢- استخدام التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للطالبات ومنها تمارين تنمية عضلات الذراعين والكتفين والجذع إذ " إن القوة العضلية أول عنصر بدني من حيث الأهمية الأمر الذي يدعوا إلى تنميتها في المجال المدرسي " (بسطويسي والسامرائي : ١٩٨٤ ، ٢٤٩) .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- إن استخدام التمرينات المهارية التوافقية ضمن الوحدة التعليمية له الأثر الايجابي والفعال في تعلم المهارات الأساسية وبنسب مختلفة .
- ٢- إن مجموعتي البحث أظهرت نتائج أفضل بعد انتهاء التجربة ولكن نسبة التطور لدى المجموعة التجريبية اكبر من المجموعة الضابطة .
- ٣- إن تنوع التمرينات يزيد من الإثارة والتشويق والمنافسة مما يسهل عملية التعلم .
- ٤- أتباع الأسلوب العلمي الصحيح في أداء التمرينات والتدرج من السهل إلى الصعب يساعد في عملية التعلم .

٥-٢ التوصيات :-

- ١- استخدام التمرينات التوافقية المصاحبة للتمرينات المهارية في تعلم المهارات الأساسية في العاب أخرى .
- ٢- الاهتمام بدراسة الفروق الفردية لدى عينة البحث لغرض تطوير العملية التعليمية.

(المصادر العربية والأجنبية)

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997 .

- ٢- بسطويسي احمد بسطويسي ، عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٤) .
- ٣- حسين سبهان ، طارق حسن ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة : ط ١ (مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١١) .
- ٤- حنفي مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988) .
- ٥- ذوقان عبيدات وآخرون ؛ البحث العلمي مفهومه ، أدواته ، وأساليبه ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1996) .
- ٦- رجاء محمود ، أبو علام ؛ علم النفس التربوي ، ط 4 : (الكويت ، دار القلم ، 1986) .
- ٧- سامي محمد ملحم ؛ سيكولوجية التعلم والتعليم ، الأسس النظرية والتطبيقية ، ط 1 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2001) .
- ٨- سليمان علي حسن ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي : (الموصل مديرية مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣) .
- ٩- عادل فاضل علي ؛ التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته ، 2005 ، الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية .
- ١٠- عقيل الكاتب ؛ الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) .
- ١١- علي الديري ؛ أصول التمرينات وطرق تدريسها ، ط 1 : (الأردن مطبعة دار الأمل ، 1987) .
- ١٢- فرات جبار سعد الله ، مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط 1 : (جامعة ديالى ، مطبعة المتنبي ، 2007) .
- ١٣- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- ١٤- قاسم لزام ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .
- ١٥- محي الدين توق ، يوسف قطامي ، عبد الرحمن عدس ؛ أسس علم النفس التربوي ، ط 2 ؛ (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002) .
- ١٦- ممدوح عبد المنعم الكناني ، احمد محمد مبارك الكندري ؛ سيكولوجية التعلم وأنماط التعلم وتطبيقاتها النفسية والتربوية : (الكويت ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٢) .
- ١٧- نبيل خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990) .
- ١٨- نبيل محمود شاكر ؛ لم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (جامعة ديالى ، كلية التربية الأساسية ، 2005) .
- ١٩- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 2000) .

- 20- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002) .
- 21- Matawan . Lp . Gyundlogen dose sport lichjen Training sport overly (Berlin . 1981) .

الملاحق (التمرينات المهارية التوافقية)

التمرين (١) :

تقف الطالبات على شكل صف أمام الحائط على مسافة (1) م ثم يقمن برمي الكرة بشدة على الأرض وبعد ارتدادها يؤدين مناولة باتجاه الحائط فوق (٢) م وتكرر العملية .

التمرين (٢) :

تقف الطالبات على شكل صف على طول الخط الجانبي لملاعب كرة الطائرة وتقوم كل طالبة بتمرير الكرة من الأعلى ثم تركها تسقط وبعد ارتدادها تتحرك الطالبة تحت الكرة لتمررها مرة أخرى وهكذا حتى الوصول إلى الخط الجانبي الآخر ، ويكرر التمرين ذهاباً وإياباً .

التمرين (٣) :

تمرر كل طالبة الكرة على الحائط على رقم (١) أولاً ثم رقم (٢) ثم رقم (٣) على التوالي وتكرر العملية .

التمرين (٤) :

تنفذ الطالبات التمرير إلى الأعلى من وضع الوقوف بصورة مستمرة وبارتفاع (50) سم .

التمرين (٥) :

تنفذ الطالبات التمرير إلى الأعلى من المشي وبصورة مستمرة بارتفاع (50) سم حتى الوصول إلى الطالبة المقابلة وتسلم الكرة إليها وتقوم الأخرى بنفس العمل .

التمرين (٦) :

طالبتان متقابلتان المسافة بينهما (3) م وتقومان بتمرير الكرة بينهما من الأعلى مع المشي على طول الملعب .

التمرين (٧) :

تمرر إحدى الطالبات الكرة على الحائط وتتحرك جانبا لتستلمها زميلتها وتكرر الكرة على الحائط وتتحرك جانبا لتعود الطالبة الأولى لتستلمها وتكرر العملية .

التمرين (٨) :

تقف الطالبات أمام الحائط على مسافة (3) م وتقوم كل طالبة بتنفيذ الإعداد على الحائط على ارتفاع (2.5) م ولكن التمريرة الأولى إلى الأعلى والتمريرة الثانية على الحائط مع المشي .

التمرين (٩) :

طالبتان متقابلتان بينهما (6) م يتبادلان تمرير الكرة ولكن التمريرة الأولى إلى الأعلى والتمريرة الثانية إلى الطالبة الأخرى وهكذا بالتبادل .

التمرين (١٠) :

تقف الطالبات على شكل قاطرتين متقابلتين وعلى بعد (50) سم من الشبكة في كل نصفي الملعب ثم تقوم الأولى بتنفيذ الإعداد من الأعلى والمشى الجانبي بمحاذاة الشبكة وعند الوصول إلى نهاية الشبكة تقوم بمسك الكرة والرجوع خلف القاطرة وتنطلق الثانية لتكرار نفس التمرير .

التمرين (١١) :

تقف الطالبات على شكل صف على خط الهجوم في كل نصفي الملعب ويتبادلان تمرير الكرة من الأعلى فوق الشبكة مع الاستمرار بالمشي وبشكل جانبي وتكرر العملية .

ملحق (٢)

يبين استمارة تقييم مهارة التمرير من أمام الرأس للأمام

المهارات	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	الدرجة النهائية

ملحق (٣)

أسماء الخبراء وذوي الاختصاص

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.م. د بسمة نعيم محسن	التعلم الحركي	جامعة ديالى
١		الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية
١	د نجلاء عباس الزهيري	طرائق تدريس	جامعة بغداد
٢		الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات
١	م. د محمود وليد شهاب	اختبارات	جامعة ديالى
٣		الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية
١	م. م باسم إبراهيم حميد	الكرة الطائرة	جامعة ديالى
٤			كلية التربية الرياضية
١	م. م فؤاد عبد اللطيف غيدان	تدريس	جامعة ديالى
٥		الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية