

تأثير اسلوب التعلم الشامل باستخدام التمرينات المتغيرة في تطوير الاداء الفني لمهارة  
حائط الصد بالكرة الطائرة

سجاد حمدان حسين أ . د . محمد عوفي راضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تطرق الباحثان في اهمية البحث على ان مهارة حائط الصد تعد من المهارات الدفاعية المهمة بالكرة الطائرة التي يستطيع الفريق من خلالها الحد من خطورة الضربات الساحقة التي يقوم بها الفريق المنافس وبما أن مهارة حائط الصد من المهارات المركبة والمفتوحة فيطلب من القائمين على العملية التعليمية ايجاد اسلوب تعليمي يستطيع من خلاله المتعلم التدرج السليم والكافي لتمرينات الوحدات التعليمية ، لذلك فإن اسلوب التعلم الشامل من الاساليب المهمة والفعالة في تحقيق هذا الهدف. أما مشكلة البحث فتمثلت بوجود ضعفا واضحا في اداء تلك المهارة بما ينسجم مع اللعب الهجومي الذي وصل اليه اللاعبون مما يتسبب بضياع الكثير من النقاط في الشوط الواحد ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي أما عينة البحث فتكونت من لاعبي المدرسة التخصصية للكرة الطائرة في قضاء الجبايش حيث قام الباحثان بأعداد منهج تعليمي تطويري استمر (8) اسابيع اذ قاموا بأجراء الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث.

**Summary of the research**

**(The effect of a comprehensive learning style using changing exercises in developing the technical performance of the volleyball wall skill)**

The researchers discussed the importance of the research on the skill of the blocking wall is one of the important defensive skills in volleyball, through which the team can reduce the risk of overwhelming strikes by the opposing team, and since the blocking skill is one of the combined and open skills, it requires those in charge of the educational process to find an educational method Through it, the learner can make the correct and sufficient graduation of the exercises of the educational units. Therefore, the comprehensive learning method is one of the important and effective methods in achieving this goal. As for the research problem, it was represented by a clear weakness in the performance of this skill, in line with the offensive play that the players have reached, which results in the loss of many points in the first half. The two researchers used the experimental method. As for the research sample, it consisted of players from the Volleyball Specialized School in the Al-Jabayesh District, where the researchers prepared an educational curriculum that lasted (8) weeks, as they conducted the pre and posttests of the two research groups.

## 1- التعريف بالبحث .

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث .

تعد مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية والهجومية المهمة بالكرة الطائرة التي يستطيع من خلالها الفريق الحد من خطورة الضربات الساحقة التي يوجهها الفريق المنافس ، فقد اثبت الخبراء والمختصون في الاحصاء والتحليل أن الفريق الذي يستطيع الحصول على ( 3 - 5 ) نقاط مباشرة من عملية الصد يكون الفوز حليفه في ذلك الشوط. وبما أن مهارة حائط الصد من المهارات المركبة والمفتوحة فيتطلب من القائمين على عملية التعلم والتدريب من الاهتمام المبكر بهذه المهارة لذا يكون التعلم عليها باستخدام تمارين متغيرة اذ تعد نقطة مهمة للوصول باللاعبين الى اكتساب عدة برامج حركية مركبة تكون مناسبة لكل الحالات التي تكون فيها اداء المهارة مناسباً لكل حالة.

لذا تبرز أهمية البحث من خلال استخدام الاسلوب التعليمي الشامل الذي من شأنه ضمان تعلم جميع افراد العينة لهذه المهارة فضلاً عن اكتسابهم لعدة برامج حركية يضمن خلالها اللاعب التطوير مستقبلاً في مراحل تعليمية وتدريبية لاحقة .

### 1-2 مشكلة البحث .

أن اداء بعض المهارات الاساسية يتطلب المزيد من الاهتمام في ايجاد تمارين داعمة لتطوير هذه المهارات.

ومن تلك المهارات مهارة حائط الصد التي تكون تبعا لنوع واتجاه هجوم الفريق المنافس ولهذا فإنها تتطلب اعطاء تمارين متفاوتة الصعوبة لضمان الاداء تدريجياً من الجميع كون هذه المهارة تكون مطلوبة من جميع اللاعبين عند تواجدهم في المنطقة الامامية .

وهنا تكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لمباريات فرق الناشئين والشباب وجد ان هناك ضعفاً واضحاً لدى المتقدمين نتيجة ضعف البرامج التعليمية في دقة اداء تلك المهارة بما ينسجم مع اللعب الهجومي الذي وصل اليه اللاعبون .

لذا ارتأى دراسة هذه المشكلة من خلال تطوير المهارة باستخدام الاسلوب التعليمي الشامل الذي يضمن الوصول باللاعبين الى مستويات متقاربة في اداء تلك المهارة .

### 1-3 اهداف البحث .

1- التعرف على تأثير اسلوب التعلم الشامل باستخدام التمارين المتغيرة في تطوير مهارة حائط الصد لدى عينة البحث .

### 1-4 فروض البحث .

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قيم الاختبارين القبلي والبعدي لأداء مهارة حائط الصد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية للكرة الطائرة في قضاء الجبايش / محافظة ذي قار .

2-5-1 المجال الزمني : 25 / 9 / 2019 ولغاية 20 / 2 / 2020 .

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في قضاء الجبايش / محافظة ذي قار .

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 التعلم الحركي .

"قد اتفق الكثير من الباحثين على إن التعلم الحركي هو عملية داخلية غير مرئية ويمكن الاستدلال عليها من نتائجها، وهي تغير في السلوك الحركي، أو قابلية الأداء نتيجة التعلم، التدريب، التكرار والممارسة، والتغذية الراجعة (التصحيح) المصاحب لتلك الممارسة أي انه تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار وتصحيح الأخطاء. إن هذا التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق الأداء الحركي" (9:17).

ويذكر مفتي إبراهيم ( 1988 ) أن التعلم الحركي "هو تغير في السلوك الحركي أو في قابلية الأداء نتيجة التدريب أو التكرار والتصحيح والذي يؤدي إلى إتقان المهارات الحركية" (11:50).

2-1-2 مفهوم الاسلوب الشامل (متعدد المستويات)

يسمى هذا الاسلوب استنادا الى بعض المصادر بعدة اسماء وهي (الشامل ، الادخال ، التضمين ، الاحتواء ، الواجبات الحركية ) ويرى الباحث أن التسمية الأكثر وضوحا وشمولا هو الاسلوب الشامل إذ انه يشمل الطلاب جميعهم في التعلم وعلى كل حال فإن هذا الاسلوب يراعي الفروق الفردية بين الطلاب كونه يسمح بأداء المهارة بمستويات مختلفة إذ يبدأ المتعلم عمله من المستوى الملائم له ثم يتدرج في بقية المستويات الى أن يصل الى المستوى المطلوب منه في الاداء (3:184).

وعرفت (1995 Villa & Thousuond) الاسلوب الشامل على أنه (اسلوب صمم ليراعي مبدأ الفروق

الفردية عن طريق وضع المادة المراد تعلمها بمستويات عدة بحيث يتقاطع منحنى استراتيجيات التعلم في هذا الاسلوب مع المتطلبات الخاصة بالتعلم (20:1).

1-2-1 أهداف الاسلوب الشامل

ان هذا الاسلوب يرمي الى اعتماد المتعلم على نفسه في تعلم المهارة الحركية وتثبيتها مما يعطي الى إعطاء حرية للمتعلم في اثناء الاداء اذ تقسم المهارة الى عدد من المستويات تبدأ من البسيط وتتدرج الى ان تصل الى المستوى الاخير الذي يحقق متطلبات المهارة او الحركة الرياضية (8:132) .

ويهدف الاسلوب الشامل الى ما يأتي : (16:127)

1- شمول المتعلمين ( اشترك المتعلمين جميعهم في الممارسة ) .

2- الاهتمام بالفروق الفردية .

3- منح الفرصة لممارسة الفعالية بما يتناسب مع مستوى قدرة وقابلية المتعلم .  
4- اتاحة الفرصة للناحية الفردية اكثر من الاساليب الاخرى لان هناك اختيارات بين مستويات داخل العمل نفسه

وبشأن الفروق الفردية فان الاسلوب الشامل يعد من الاساليب المميزة في مراعاة الفروق الفردية والمساواة ومشاركة المتعلمين جميعهم كل على وفق مستواه وذكر (Mark 1998) ان المتعلمين يقيمون ادائهم للمهارة وهو مرجع للتقويم الذاتي وانهم سيقارنون بين تنفيذ المهارة والانموذج وفي ضوءها يحددون الصحيح والخطأ في ادائهم ، وهذا هو انعكاس لتفكيرهم ومستوى أدائهم(28:20) .

أي ان هذا الاسلوب قد يعمل على مراعاة الفروق الفردية المنتشرة بين الطلبة ويحسن التعلم وأعطى ( Clarence ) ( 1997 ) اهم مميزات الاسلوب الشامل وكما يأتي(2:18) :

1- مشابه لأسلوب فحص النفس لكن الطالب له خيارات عدة في اختيار مستويات مختلفة للأداء بداخل الواجب.

2- يحق للطالب الاختيار في اي مكان يبدأ وكيف يسرع تطور الأداء .

3- درجات متعددة من الصعوبة .

2-1-3 أسلوب التمرين المتغير (94:4).

اسلوب التمرين المتغير ( يعني سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى متغيرات عدة في آن واحد خلال الممارسة الواحدة). ( كما يعرف بأنه التكرارات المتعاقبة إذ يتطلب من المتعلم التهيؤ للاستقبال الظروف المتغيرة أو التحرك على اساس هذا التغير).

ويكون النوع من أساليب التمرين أكثر ملائمة للمهارات المفتوحة إذ إن الأنموذج الصحيح للأداء يأتي بالدرجة الثانية اما في الدرجة الاولى فان نتيجة استخدام البرنامج الحركي هو الأهم.

ويعرفه آخرون " بأنه التدريب الذي يتم فيه التمرن على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصنف

الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد او مسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة"

وأخيراً فأن معظم البحوث والدراسات التي اجريت في هذا المجال أكدت الخصائص التالية " ان

التدريب المتغير هو الاجدى والافضل في المراحل اللاحقة من التعلم لما تحققه هذه الطريقة في إيجاد برامج وقوانين حركية ينتفع بها الرياضي وتساعده على اداء تلك المهارات تحت ظروف المباراة إذ يستوجب ان يتم الاداء من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة " .

2-1-4 مهارة حائط الصد :تعد مهارة حائط الصد أحد المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، وتعد دفاعية

وهجومية في نفس الوقت ، واستخدمت في بداية الامر بلاعب واحد ، ثم تطورت بعدها بلاعبين ، حتى اصبحت بثلاثة لاعبين(14:227).

ويكون تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الاكثر شيوعا واستخداما في لعبة الكرة الطائرة ، ثم يليه التشكيل بلاعب واحد ، أما التشكيل بثلاثة لاعبين فيستخدم بشكل قليل جدا ، ويمكن مشاهدته في مباريات الفرق ذات المستوى العالي جدا(21:52)(7-195) .

وتعرف مهارة حائط الصد بأنها " عملية يقوم بها لاعب او لاعبان او ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة او قريبا منها ، وذلك بالوثب للأعلى ، ومد الذراع او الذراعين لأعترض الكرة المضروبة ساقا من الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة(2-35) .

أما ( ثريا نجم 1989 ) فتري " ان التأثير الايجابي لمهارة حائط الصد في نفسية الفريق المدافع اذ ترفع معنوياتهم مما يسهل مهمة اللاعبين الآخرين في الدفاع عن الملعب ، ويعطيهم الوقت الكافي لأتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة (17-24).

وتقسم تشكيلات حائط الصد الى :-

1- حائط الصد بلاعب واحد .

2- حائط الصد بلاعبين .

3- حائط الصد بثلاثة لاعبين .

ويقسم الأداء الفني لمهارة حائط الصد الى(15-439) :-

**أولا : القسم التحضيري :** يقف فيه اللاعب مواجهها للشبكة وقريبا منها بانثناء قليل في مفصلي الركبتين ، وللذان يكونان عموديا على القدمين ، والذراعان قريبتان أمام الجسم وبمستوى ارتفاع الاكتاف ، والمرفقان يتجهان الى الاسفل ، والنظر يكون باتجاه اللاعب المعد والكرة .

**ثانيا : القسم الرئيسي :** ويشمل حركة القدمين ، والنهوض ، وحركة الذراعين ، والتنفيذ .

فبعد معرفة لاعب الصد لمنطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد اخذ الخطوات بإحدى أنواعها الثلاثة ، وتبدأ عملية النهوض ، اذ يتم مد مفصلي الركبتين ، ورفع الذراعين الى الاعلى وتكون اصابع اليدين منتشرة وبمقدار محيط الكرة ، ويكون مفصل الرسغ والاصابع والمرفق بحالة مشدودة ، بعد وصول الكرة يحاول لاعب الصد متابعة الكرة بذراعيه بواسطة ضم الكتفين والرسغين المائلين للأمام وباتجاه ساحة الفريق المنافس ، مع مراعاة عدم وجود مسافة كبيرة بين اليدين وبعرض محيط الكرة مع ميل الجذع والجلين تدريجيا الى الامام لعمل تقوس بسيط الغرض منه امتصاص شدة الضربة .

**ثالثا : القسم الختامي :** وتتم فيه عملية الهبوط ، اذ يرفع اللاعب ذراعيه الى الاعلى وسحبهما بمستوى الرأس لتفادي مس الشبكة ، بعدها يهبط اللاعب الى الارض على مشطي القدمين بانثناء بسيط في مفصلي الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط ، مع مراعاة اللاعب لسقوط الكرة ، والتهيؤ لمتابعة اللعب .

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

#### 3-1 منهج البحث .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ( كونه اقرب مناهج البحث العلمي لحل المشكلات بالطريقة العلمية ) ، ولملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها ، اذ يعد من اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة المشكلة ، اذ يمكن من خلاله التنبؤ بالحدث والتحكم بدراسة وتفسير الاسباب .

#### 3-2 مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثان مجتمع بحثه من لاعبي المدرسة التخصصية للكرة الطائرة في قضاء الجبايش، ثم اختار الباحث ( 24 ) لاعبا(التجريبية والضابطة) وقد اجرى الباحثان التجانس والتكافؤ للعينة ، وتم عمل التجانس بين عينة البحث المجموعة التجريبية والضابطة ، اذ وجد بأن جميع افراد العينة متجانسين في جميع متغيرات ( الوزن ، الطول ، العمر ) وكما موضح بالجدول (1) .

#### جدول (1)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

وحدة القياس	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	ف%
الطول	181.042	4.339	2.397
العمر	16.083	0.504	3.134
الكتلة	58.167	4.135	7.109

تعتبر العينة متجانسة التي تكون معامل اختلافها (ف) أقل من 30%

#### جدول (2)

يبين التكافؤ بين العينتين

Sig	T المحتسبة	التجريبية		الضابطة		
		ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	
1	0.43	1.8	8.833	1.992	9.167	دقة اداء حائط الصد
0.253	0.804	0.522	2.5	0.492	2.667	تقييم اداء حائط الصد

تعتبر العينة متكافئة ( عدم وجود فروق ) التي تكون قيمة (sig) أكبر من (0.05)

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- الاختبارات والقياس ، استمارة تفرغ البيانات .

3- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والاختبارات والقياس لتحديد صلاحية اختبارات مهارة حائط الصد المقترحة .

3-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

- 1- ملعب الكرة الطائرة القانوني ( القاعة الرياضية المغلقة ) .
  - 2- كرات طائرة عدد (12) نوع Mikasa .
  - 3- شريط قياس متري .
  - 4- مصاطب عدد (2) .
  - 5- كراسي عدد (4) .
  - 6- سلم ارضي عدد (2) .
  - 7- شواخص ملونة .
  - 8- صافرة عدد (2) .
  - 9- شريط لاصق ملون بعرض (5سم) .
  - 10- ساعة توقيت (casio) عدد (2) .
  - 11- كامرة فيديو عدد (2) نوع ( Nikon7200 ) .
  - 12- سبورة + اقلام وايت بورد .
  - 13- كرات تنس .
  - 14- حبل مثبت بمساند عدد (1) .
- 3-5 تحديد اختبارات متغيرات البحث .

بعد الاستعانة بالمصادر العربية والمقابلات الشخصية قام الباحث بالاستعانة بالاختبارات العلمية لقياس متغيرات البحث التي تم اختيارها من قبل السادة الخبراء (\*) الذي تمت استشارتهم بهذا الصدد والتي اكدوا فيها صلاحيتها لقياس المتغيرات قيد الدراسة فضلا عن ملائمتها لعينة البحث وسهولة تطبيقها فقد تم ترشيح الاختبار التالي .

3-6 إختبار موفق لأداء مهارة حائط الصد ( الفردي ) (12:74) .

الغرض من الإختبار : قياس دقة الأداء الفني للاعب في مهارة حائط الصد ضد هجوم لكرة استقبال او دفاع جيدين

الادوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة، كرات عدد ( 12 )، كاميرا تخصصية لغرض تصوير المختبرين ، صناديق خشبية عدد (3) بقياس (80 سم<sup>3</sup>) .

مواصفات الأداء : يقف المختبرون لأداء مهارة حائط الصد في المركز ( 3-4 ) ويقوم المعد في مركز ( 3 ) في الملعب المقابل بالإعداد من الكرة القادمة من المدرب المتواجد في مركز ( 6 ) لتحديد مكان الهجوم في إحدى

المراكز الهجومية (2-3-4) ، يقوم المختبر بالتحرك وتشكيل حائط الصد للكرة القادمة من المهاجمين الواقفين على صناديق في الملعب المواجه في المراكز ( 2-3-4)، إذ يقومون بالهجوم بالكرات التي يحملونها وليس بالكرات المعدة من قبل المعد.

**الشروط:** للمختبر 6 محاولات في كل مركز محاولتين .

**التسجيل :** يعطى ( 5 ) درجات لكل محاولة صد للكرة الهجومية ، وسقوطها مباشرة داخل ملعب الفريق المنافس.

- يعطى (4) درجات لكل محاولة صد للكرة ووصلت إلى دفاع الفريق لغرض بناء الهجوم المعاكس.

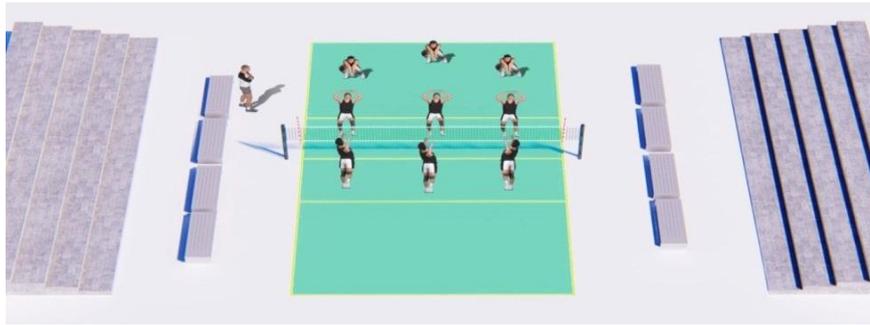
- يعطى (3) درجات لكل محاولة صد للكرة ورجوعها إلى الفريق المنافس (مع امكانية الهجوم مرة اخرى).

- يعطى (2) درجة لكل محاولة صد للكرة مع خروجها إلى خارج الملعب (قريبة من الخط الجانبي).

- يعطى (1) درجة واحدة لكل محاولة قاموا بالتحرك مع عدم صد الكرة.

- يعطى صفر لكل محاولة فاشلة .

- الدرجة العظمى 30 درجة .



الشكل ( 1 )

اختبار موفق لأداء مهارة حائط الصد

#### 4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج التكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية.

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتقييم الاداء الفني لمهارة حائط الصد.

Sig	T	التجريبية		الضابطة		حائط الصد
		ع±	س <sup>-</sup>	ع±	س <sup>-</sup>	
00.024	4.937	1.084	6.583	0.577	4.833	

## جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لدقة الاداء الفني لمهارة حائط الصد.

Sig	T	التجريبية		الضابطة		حائط الصد
		ع±	س-	ع±	س-	
0.032	10.412	1.782	19.083	0.9	13.083	

نلاحظ من خلال الجداول (3، 4) تفوق المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تطوير الاداء الفني لمهارة حائط الصد فضلا عن دقته ويعزو الباحثان ذلك الى فاعلية الاسلوب التعليمي الشامل الذي اعتمده الباحثان في تعلم وتطوير المجموعة التجريبية .

اذ يعد هذا الاسلوب من اهم الاساليب التعليمية التي تراعي مستوى وقابلية اللاعب فضلا عن الفروق الفردية بين افراد العينة اذ يسمح هذا الاسلوب للاعب بحرية اختيار التمرين الذي يناسبه للبدء به والتمرين الذي سينتهي به داخل كل وحدة تعليمية .

فأن الاسلوب الشامل ينسجم مع اجراءات وسلوكيات بعض الفعاليات التي تحتاج الى تنظيم مستويات متعددة لمستوى الصعوبة تلائم مستويات المتعلمين للمساعدة في زيادة دافعيتهم وتشجيعهم على ممارسة المهارة المطلوبة من المستوى الملائم لهم ، فاختيار المتعلم للمستوى الذي يرغب فيه للبدء بالتعلم وباندفاع منه ورغبة سيسهل عملية التعلم ويقضي على حالة الخوف والفشل وأن الشيء المميز لهذا الاسلوب هو أن المدرس هو الذي يخطط والمتعلم يختار عمله برغبته(1-39).

ففي هذا الاسلوب وعندما يشعر اللاعب بعدم اتقانه للتمرين بصورة جيدة فإنه يتيح له بإعادة التكرارات حتى يشعر اللاعب بأنه مهيب للانتقال الى التمرين الآخر .

فأن على المتعلمين ان يبدؤوا بالعمل ويتم تقويمهم لأدائهم ويقوم المدرس بملاحظتهم وعلى المتعلم بعد ذلك أن يقررأيستمر في الاداء نفسه ام ينتقل الى مستوى آخرأقل أو أعلى من المستوى الذي بدأ التدريب عليه(10-98).

وأن استخدام تمارين متنوعة ومتغيرة ساهمت بشكل فعال في اكتساب عدة برامج حركية لكل مهارة يتناسب كل برنامج مع الوضعية التي تؤدي منها .

أن اسلوب التمرين المتغير الذي يعد اسلوبا مهما في تنمية وتطوير المهارات الرياضية المفتوحة ولما كانت مهارة حائط الصد من المهارات المفتوحة فقد كان لاستخدام هذا الاسلوب دورا بارزا في تحسين الاداء .

فأسلوب التمرين المتغير له فائدة في زيادة خبرة المتعلم والارتقاء بالأداء وزيادة القدرة على اداء المهارة مستقبلا في مواقع مختلفة واكتساب زيادة الخبرة في الاداء وبإمكانه التكيف ضمن الظروف الجديدة التي تتميز فيها الموقع المختلفة(5-175).

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات .

#### 5-1 الاستنتاجات .

1- ان استخدام اسلوب التعلم الشامل وفق التمرينات المتغيرة له تأثير واضح في تحسين مستوى الاداء الفني لمهارة حائط الصد بالكرة الطائرة.

2- استخدام اسلوب التعلم الشامل والتمرينات المتغيرة له دور كبير وفعال في تطوير دقة الاداء الفني في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

3- ساعدت التمرينات المتغيرة من الابتعاد عن الملل والتميز بالتنشيق وزيادة في اكتساب برامج حركية متعددة.

#### 5-2 التوصيات .

1- التأكيد على استخدام التعلم الشامل في تطوير الاداء للمهارات الرياضية خصوصا المركبة والمفتوحة .

2- الاستفادة من التمرينات المتغيرة في تطوير مستوى الاداء الفني لمهارة حائط الصد وبقية المهارات الرياضية.

#### المصادر

- 1-اياد صالح سلمان : أثر استخدام دورة التعلم الشامل وفق توقيتي التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم بعض مهاراتالجمناستك للرجال والاحتفاظ بها ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2009.
- 2-الاتحاد الدولي للكرة الطائرة : القواعد الرسمية للكرة الطائرة ، المنامة ، 2009.
- 3-جمال صالح حسن واخرون : تدريس التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991 .
- 4-وسام صلاح وسامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته ، ط1، دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2014.
- 5-وجية محجوب : موسوعة علم الحركة والتعلم وجدولة التمرين ، بغداد ، مكتبة عادل للطباعة الفنية ، 2000.
- 6-وجيه محجوب :التعلم وجدولة التدريب الرياضي، عمان ،دار وائل للنشر ،2001.
- 7-زينب فهمي وجورج اسكندر : الكرة الطائرة ، القاهرة ، دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، ب .س.
- 8-ياسر عبد العظيم : تأثير استخدام اسلوب الواجبات الحركية على تعلم مهارات كرة القدم الاساسية ، (جامعة الزقازيق ، مجلة بحوث التربية ، المجلد الحادي والعشرون ، العدد 49 ، 1988) .
- 9-يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق،بغداد،دار الصخرة للطباعة،2001.
- 10-محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربية الرياضية ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1997.
- 11-مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث ،ط2،القاهرة ،دار الفكر العربي ،1988.
- 12-موفق صينخ: تأثير منهج تعليمي على وفق متطلبات اللعب الحديث في تطوير الاداء الفني والخططي للمهارات الدفاعية بالكرة الطائرة للناشئين ،اطروحة دكتوراه .كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة ،2019.

13-نوفل فاضل رشيد: تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي فيمادة كرة القدم، أطروحة دكتوراه، غير منشور، جامعة الموصل 2005.

41-سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للطباعة والنشر والتوزيع ، 2002.

15- \_\_\_\_\_ : موسوعة الالف تمرين في الكرة الطائرة ، عمان ، دار زهران للطباعة ، 2002 .

16-عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة والنشر ، 1990.

17-ثريا نجم عبد الله : اهمية استخدام مهارة حائط الصد في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1989.

18) Clarence Darrow , Physical Education , kinesiology program ,temple university , 1997.

19)lida carrerio , Theory into practice , 2003 ,v1 ,frome (Villa&Thousuond)(1995).

20)Mark byre and Jain jenking , The thoughts and behaviors of Learners in Inclusion styleat teaching physical Education , 1998.

21) The complete Gude to volleyball , conditioning pen fprwnance volleyball , 1997 .

زمن القسم الرئيسي : 65 دقيقة نموذجيين الوحدة التعليمية باستخدام اسلوب التعلم الشامل

عدد اللاعبين : 12

الهدف التعليمي : تعلم مهارة حائط الصد

الاسبوع : الاول

الوحدات التعليمية : 1-2-3 الهدف التربوي : الالتزام بالبدء بالمستوى الملائم . الادوات : الكرات الطائرة عدد 12، ملعب

قانوني.

الملاحظات	التفاصيل	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
-استخدامالسيبورة اثناء الشرح . - يتم الشرح قبل تطبيق كل تمرين .	- شرح مواصفات المهارة والاداء الفني للمهارة وعرض النموذج .	65د 10د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
- التأكيد على الاداء بصورة صحيحة .	- يؤدي اللاعبون مهارة حائط الصد من الثبات على الشبكة ارتفاعها منخفض والتأكيد على حركة الذراعين وعبورها فوق الشبكة.	55د 3د	الجزء التطبيقي تعلم مهارة حائط الصد
- التأكيد في الصد على عبور الذراعين الى ملعب الفريق المنافس .	- نفس التمرين السابق ولكن يكون الاداء من الحركة يمين يسار .	3د 3د	
- التأكيد على وضعية الجسم الصحيحة (الذراع والذراعين).	- لاعب مقابل لاعب مواجهين للشبكة اللاعب الاول هو من يحدد الحركة يمين يسار بخطوة واحدة واللاعب المقابل يؤدي نفس الحركة.	3د 3د	
- التأكيد على ان تكون المسافة	- يؤدي اللاعبون مهارة حائط الصد بأخذ خطوتين يمين ثم خطوتين يسار .	3د	
	- نفس التمرين الثالث ولكن تكون الحركة بخطوتين.		

مناسبة بين اللاعبين .	- يؤدي اللاعبون مهارة حائط الصد بأخذ ثلاث خطوات يمين ثم ثلاث خطوات يسار.	د3
- مراعاة التوقيت في الانتقال والثني لكل لاعب.	- لاعب مقابل لاعب مواجهين للشبكة اللاعب الاول هو من يحدد الحركة باتجاه اليمين او اليسار بثلاث خطوات واللاعب المقابل يؤدي نفس الحركة.	د3
- الانتقال بالخطوات الجانبية والتوقيت والتوافق .	- لاعب يؤدي مهارة الصد بخطوة واحدة يمين او يسار حسب اشارة المدرب.	د3
- التأكيد في الصد النهوض الى الاعلى وليس للجانب .	- نفس التمرين السابق ولكن تكون الحركة بخطوتين وحسب اشارة المدرب.	د3
- الوثب للأعلى مع مد الذراعين عاليا اماما مع فتح الاصابع.	- نفس التمرين السابق ولكن تكون الحركة بثلاث خطوات وحسب اشارة المدرب.	د3
- التأكيد على اشراك اللاعب الذي لا يشترك بالصد في العمل الدفاعي.	- لاعب يؤدي مهارة الصد بخطوة واحدة يمين او يسار حسب اشارة المدرب.	د3
	وضع الشبكة بارتفاع اعلى.	د3
	- نفس التمرين السابق ولكن تكون الحركة بخطوتين.	د3
	- نفس التمرين السابق ولكن تكون الحركة بثلاث خطوات.	د3
	- في احدى جهتي الملعب معد يقوم بالإعداد يمين او يسار وعلى اللاعب التحرك حسب مكان الكرة.	د4
	- نفس التمرين السابق ولكن وجود ثلاث لاعبين يقومون بالتحرك في اتجاه الكرة .	
	- في احدى جهتي الملعب معد يقوم بالإعداد يمين او يسار وعلى اللاعب التحرك حسب مكان الكرة مع وضع شريط اعلى من الحافة العليا للشبكة ب 30 سم يعتبر مجال عبور يدي اللاعب الذي يقوم بالصد.	
	-مدرب يقف خلف لاعبي الصد الثلاثة وقوم برفع الكرة باتجاه الملعب الثاني ليقوم اللاعبون الثلاثة بالصد مع وجود الشريط.	
	- مسك الكرة باليدين ثم القفز وجعل الكرة تسقط خلف الى الاسفل ثم النزول ومسك الكرة قبل سقوطها من اسفل الشبكة.	
	- ثلاث مصاطب بالمراكز (2,3,4) وبالمقابل ثلاثة لاعبون يؤديون مهارة الصد وللضارب الحق في تغيير اتجاه الضرب.	

