

تأثير تمرينات التوافق الحركي على وفق اسلوب التمرين الموزع في تطوير مهارتي الضرب
الساحق وحائط الصد للناشئين بالكرة الطائرة

م.م. محمد عبد الله محييس

العراق. جامعة المثنى. وحدة الرياضة الجامعية

Mohammed Abdullah

الملخص

تعد مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد من وسائل اللعب المهمة ، كونها من المهارات التي يعتمد عليها الفريق في كسب النقاط وانهاء اللعب لصالحه ، والتي تتطلب امتلاك اللاعب امكانات ومؤهلات حركية (التوافق الحركي) ... فامتلاك اللاعب لصفة التوافق الحركي بدرجة عالية ، تجعله قادراً على أداء المهارات بدقة وفعالية خلال المباراة ، وهذا يعني وجوب امتلاك اللاعب لصفة التوافق الحركي بدرجة تمكنه من الظهور بالمستوى المهاري المطلوب في ميدان اللعب .
وعليه جاءت الأهداف الرئيسة للبحث كالآتي :-

- 1- التعرف على مستوى الاداء المهاري للاعبين بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .
- 2- اعداد تمرينات خاصة لتطوير صفة التوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على تأثير تمرينات التوافق الحركي وفق اسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

ولتحقيق تلك الاهداف استعمل الباحث المنهج التجريبي، فيما تمثلت عينة البحث بناشئي نادي الرميثة بالكرة الطائرة - المثنى - العراق ، فضلاً عن وسائل جمع البيانات ... وبعد سلسلة الاجراءات الميدانية المتمثلة في تحديد الاختبارات المعنية بالبحث ، والتأكد من صلاحيتها واعداد المنهج ، باشر الباحث بإجراء التجربة الرئيسة وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الاهداف ، إذ توصل الى .. ان التمرينات ساهمت في تطوير التوافق الحركي وفق اسلوب التمرين الموزع وتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .
التوافق الحركي: هو " ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف "

(وجيه محجوب، احمد بدري، 2002،

ص15)

التمرين الموزع: هو " تلك التمارين التي تكون الراحة فيها موجودة بين تمرين وتمرين آخر وتكون فترة الراحة طويلة أو قصيرة حسب المنهج التدريبي "
الكلمات المفتاحية : التوافق الحركي ، التمرين الموزع ، الكرة الطائرة

The effect of the exercise of motor compatibility according to the method of distributed exercise in the development of the two skills of spiking and defense walling up among the rookie players of basketball

M.M. Mohammed Abdullah Mahaibs

Iraq. Muthanna University. University Sports Unit

Mohammed Abdullah_67@yahoo.com

Abstract

The two skills of spiking and defense walling up are considered one of the important means of playing, being one of the skills on which a team depends to earn points end the game for it, which requires that player has potential and kinetic qualifications (motor compatibility) ... Having a player a feature of motor compatibility with a high degree make it able to perform skills accurately and effectively during the game, and that means the player must possess the feature of motor compatibility with degree enables him to emerge skill level required in the field of play.

Accordingly, the main research objectives were as follows: -

1. Identify the level of skills performance among the players with the two skills of spiking and defense walling up.
2. Prepare special exercises for the development of the feature of motor compatibility among the rookie players in volleyball.
3. Identify the effect of the exercises of motor compatibility according to the method of distributed exercise in learning the two skills of spiking and defense walling up in volleyball.

To achieve these objectives, the researcher used the experimental approach, as the research sample was represented with the rookie players of Rumaitha Club in Volleyball - Muthanna - Iraq, as well as the means of data collection ... and after Field procedures of identification the research tests, and validating them and the preparation of the approach, the researcher started conducting the main experiment by using the appropriate statistical methods to address the results to serve the research and achieve the goals. He concluded that the exercises contributed to the development of the motor compatibility according to the method of distributed exercise and learning the two skills of spiking and defense walling up in volleyball.

Kinetic Compatibility: is "arranging and organizing the effort of the human being based on the goal" (Wajih Mahjoub, Ahmad Badri, 2002, p. 15)

Distributed Exercise: is 'those exercises that comfort exist between an exercise and another exercise and the period of resting is long or short based on the training approach'

Key words: The motor compatibility, Distributed Exercise, volleyball

1- المقدمة

ان اكتساب المهارات الاساسية بصورة صحيحة وسريعة خلال عملية التعلم تعد النواة الحقيقية للإنجازات على الصعيد المحلي والعالمي في البطولات والمنافسات . إذ إن عملية اختيار المواصفات الجسمية للاعبين بصورة دقيقة يضاف اليها تطوير القابليات البدنية والحركية والوظيفية والنفسية تدريجياً يُعدان عاملان مهمان في اكمال عملية التطور وتحقيق افضل النتائج .

ولعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تحتاج الى مزيد من القدرات البدنية والحركية لاسيما قدرة التوافق الحركي ، إذ "إن لاعب الكرة الطائرة يمتاز بطول القامة وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض نسبياً وعليه الانتقال بصورة سريعة وتوافقية من الهجوم الى الدفاع أو من الدفاع الى الهجوم ، فضلاً عن أداء حركات دفاعية وهجومية سريعة جداً تعتمد على سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي"

(محمد عبدالله محيبس، 2012، ص32)

وبما إن عملية التعلم تحتاج الى اختيار أفضل الاساليب التي تتناسب مع اللعبة المراد تعلمها فضلاً عن تناسبها مع مستوى وقدرات المتعلمين . لذلك نجد إن اسلوب التعلم وفق التمرين الموزع يتيح فرصة كافية للمتعلمين من تحسين مستوى أداءهم وتعلمهم بصورة جيدة واستثمار التغذية الراجعة بصورة فعالة ، كون هذا الاسلوب يعتمد بدرجة اساسية على الراحة بين التكرارات ، إذ إن زمن الراحة ضمن هذا الاسلوب ربما يستغرق نصف الوقت المستغرق لأداء التمرينات أو اكثر . لذا من هنا تبرز أهمية البحث في تطوير قابليات المتعلم التوافقية ضمن اسلوب يتيح المجال للتعلم بصورة متقنة وتطوير الاداء المهاري .

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بترابط مهاراتها الاساسية بصورة وثيقة ، وإن أي فشل أو ضعف في أداء احدى المهارات يؤدي الى الخلل في أداء المهارات التي تليها ، وحيث إن بعض المهارات تمتاز بسرعة الاداء والمباغته لذلك يتطلب من اللاعبين اداء جميع المهارات بسرعة عالية وبصورة متقنة . إذ إن لاعبي الكرة الطائرة يمتازون بطول القامة والاطراف ، مما يؤدي الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض مما يتطلب جهداً أكبر في تحقيق مستوى عالي في القدرات التوافقية والرشاقة ورد الفعل . ومن خلال متابعة الباحث للعب كونه مدرساً ومدرّباً لاحظ الضعف الواضح في أداء اللاعبين لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لأنها تحتاج قدرة التوافق الحركي وتطويرها بصورة كبيرة جداً .

لذلك ارتأى الباحث امكانية وضع تمرينات لقدرة التوافق الحركي للاعبين الناشئين والاستفادة من تلك القدرة في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وفق اسلوب التمرين الموزع من اجل الارتقاء والتطور في اداء المهارتين الاساسيتين والمهمتين بالكرة الطائرة .

ويهدف البحث الى

- 1- التعرف على مستوى الاداء المهاري للاعبين بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد .
- 2- اعداد تمارينات خاصة لتطوير قدرة التوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 3- التعرف على تأثير تمارينات التوافق وفق اسلوب التمرين الموزع في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث : أُستعمل المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، لملائمته طبيعة هذه الدراسة .

2-2 ادوات البحث :

استعان الباحث بالأدوات البحثية الآتية لحل مشكلة البحث وتحقيق الفروض :

2-2-1 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الرميثة الرياضي للكرة الطائرة في محافظة المثنى فئة الناشئين للموسم (2013 - 2014) والبالغ عددهم (18) ناشئا . وكان العمر الزمني للاعبين محصوراً بين 14- 16 سنة . قسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية - بأسلوب القرعة - إلى مجموعتين ، تجريبية وعددها (6) لاعبين و ضابطة وعددها (6) لاعبين وتم استبعاد اللاعب الليبرو وكذلك اللاعبين الذين خضعوا للتجربة الاستطلاعية وعددهم (5) لاعبين .

2-2-1 وسائل جمع البيانات :

استلزم الحصول على البيانات الموجبة لحل مشكلة البحث العديد من الوسائل وهي :

- المصادر والمراجع والبحوث والدراسات ذات العلاقة .

- الاختبارات والقياس .

- المقابلة الشخصية(ملحق 1) .

- الملاحظة .

- فريق عمل مساعد (ملحق 2).

2-3 الاجهزة والادوات المساعدة :

استعمل الباحث العديد من الاجهزة والادوات التي ساعدته في الحصول على البيانات المطلوبة ، ومنها :

- ميزان لقياس الوزن .
- حاسبة علمية نوع " SHARP " .
- حاسبة (LAP TOP) نوع dell .
- كاميرا تصوير فيديو من نوع (ديجتال) .
- ملعب للكرة الطائرة نظامي مع مستلزماته .
- كرات طائرة قانونية عدد (12) .
- شريط قياس معدني لقياس الطول والمسافات .
- أقراص CD نوع SKC كورية الصنع .
- طباشير ملون
- استمارات لتسجيل وتقريغ البيانات .
- ادوات مكتبية .
- صفارة عدد (2).
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب .

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

للولصول الى الغاية المنشودة ، وهي معرفة تأثير تمرينات التوافق الحركي على وفق اسلوب التمرين الموزع في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للناشئين بالكرة الطائرة ، اتبعت اساسية محددة ، فضلا عن بعض الخطوات التفصيلية ، وهي الآتي :

2-4-1 تحديد الاختبارات المعنية بقياس متغيرات البحث :

لقد رسم الباحث حدود دراسته بالمؤشرات الاتية : (الضرب الساحق ، حائط الصد) ومن اجل تحديد الاختبارات التي تعنى بقياس تلك المؤشرات ، اجري مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح اختبارين .

فقد ارتأى الباحث ان يستعمل الاختبار الذي يحقق نسبة (70 %) فاكثر من مجموع اراء الخبراء والمختصين للموافقة على تمثيل الظاهرة المدروسة ، وجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين تحديد الاختبارات المبحوثة

القبول للترشيح	الدلالة الاحصائية	النسبة المئوية	عدد الاجابات		الاختبارات المرشحة
			لا تصلح	تصلح	
نعم	معنوي	90 %	1	9	اختبار دقة الضرب الساحق العالي من (4 نحو 1)
كلا	غير معنوي	0 %	10	0	اختبار دقة الضرب الساحق من (4 نحو 5)
كلا	غير معنوي	10 %	9	1	اختبار دقة الضرب الساحق القطري من (2 نحو 6)
كلا	غير معنوي	10 %	9	1	اختبار دقة اداء مهارة حائط الصد
كلا	غير معنوي	20 %	8	2	اختبار دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي أ
نعم	معنوي	70 %	3	7	اختبار دقة مهارة حائط الصد الهجومي ب

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية على مرحلتين ، على عينة مقدارها (5) لاعبين من مجتمع الدراسة سحبوا بالطريقة العشوائية ، خلال الفترة من 9 / 1 / 2014 ولغاية 16 / 1 / 2014 .

1-2-4-2 المرحلة الاولى :

اجريت المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (9 / 1 / 2014) ، لتحقيق عدة اغراض منها :

- التأكد من ان الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها .
 - معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
 - معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها .
 - تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات.
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسية .
- لقد اشرت النتائج التي خرجت بها هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية تحقيق اغراض اعلاه .

2-2-4-2 المرحلة الثانية : ان التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات وتحليلها ، من اجل التأكد من ملائمتها لعينة البحث ، وصحتها في قياس المكون (المهاري)، يعد هدف هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية ، عليه اجريت هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2014/1/16) .

5-2 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات للترشيح من حيث اسسها التكوينية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) باشر الباحث بإجراء التجربة الرئيسية ، إذ تم اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات واجراء الاختبارات البعدية .

1-5-2 تجانس وتكافؤ العينة في مؤشرات النمو .

لغرض التأكد من أن مؤشرات النمو لدى أفراد عينة البحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحني التوزيع الطبيعي) إذ استخدم الباحث قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن، العمر، العمر التدريبي).

جدول (2) يبين تجانس العينة في مؤشرات النمو (الطول، الوزن ، العمر، العمر التدريبي)

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	1,74	7,2	1,73	0,4
2	الوزن	كغم	59,7	246	57	0,03
3	العمر	سنة	15	62,3	15,0	0,0
4	العمر التدريبي	سنة	4,3	17,75	4,0	0,05

يبين الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في مؤشرات النمو إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (0,4 ، 0,03 ، 0,0 ، 0,05) وهي جميعها قيم محصورة بين $(3 \pm)$ إذ انه " كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين $(3 \pm)$ دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعا اعتداليا أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى ذلك أن هناك عيبا ما في اختيار العينة" (محمد حسن علاوي، 2000، ص151)

وقبل البدء بتطبيق التمرينات ومفردات المنهج التعليمي ولكي يعزو الباحث ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير العامل التجريبي ومن اجل التأكد والتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث

(الضابطة والتجريبية) . قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في متغيرات البحث باستعمال اختبار مان وتي لعينتين مستقلتين والذي أظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يؤكد تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة ، ينظر جدول (3) .

الجدول (3)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي

الدرجة	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتي		مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
	و	ع	و	ع	المحتسبة	الجدولية		
الضرب الساق	15	1,2	12,5	1,60	7	0,032	0,05	عشوائي
حائط الصد	16,5	5,2	15	2,1				

الجدول اعلاه يشير الى ان قيم الدلالة جميعها اكبر من (0,05) مما يؤشر عشوائية الفروق بين الاوساط الحسابية وعدم دلالتها الاحصائية (فروق غير معنوية) بين افراد المجموعتين، وبهذا سيكون خط الشروع واحد .

2-6 الوسائل الإحصائية : Statical devices

استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث ومنها :

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الوسيط .
- 3- الانحراف الربيعي .
- 4- معامل الالتواء .
- 5- قانون النسبة المئوية .
- 6- اختبار مان وتي للعينات المستقلة .
- 7- اختبار ولكوكسن .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

الجدول (4)

يبين قيمة ولكوكسن لاختبار دقة الضرب الساحق الخطي وحائط الصد للمجموعة التجريبية

المجموع	الاختبار	قبلي		بعدي		قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
		و	ع	و	ع	المحتسبة	الجدولية		
التجريبية	الضرب الساحق	15	2,1	18,5	2,8	0,0	0,0	0,05	معنوي
	حائط صد	16,5	5,2	18	2,7	0,0	0,0	0,05	معنوي

يبين جدول (4) قيم ولكوكسن للاختبارات القبلية لدقة الضرب الساحق الخطي وحائط الصد للمجموعة التجريبية ، البالغة على التوالي (0,000) (0,000) قد جاءت مساوية للقيمة الجدولية البالغة (0,000) عند عينة قوامها (6,6) على التوالي ، ومستوى دلالة (0,05) وهذا يؤشر ان الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة هي فروق حقيقية ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعديّة .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة :

الجدول (5)

يبين قيمة ولكوكسن لاختبار دقة الضرب الساحق الخطي وحائط الصد للمجموعة الضابطة

المجموع	الاختبار	قبلي	بعدي	قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
---------	----------	------	------	--------------	---------------	------------------

		الجدولية	المحتسبة	ع	و	ع	و		
	معنوي	0,05	0,0	0,0	2,7	18	5,2	16,5	الضرب الساق
	معنوي	0,05	0,0	0,0	2,1	15	9,1	13,5	حائط الصد

يبين جدول (5) قيم ولكوكسن للاختبارات القبلية لدقة الضرب الساق الخطي وحائط الصد للمجموعة الضابطة ، البالغة على التوالي (0,000) (0,000) قد جاءت مساوية للقيمة الجدولية البالغة (0,000) عند عينة قوامها (6,6) على التوالي ، ومستوى دلالة (0,05) وهذا يؤشر ان الفرق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي هي فروق حقيقية ذات دلالة معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية :

الجدول (6)

يبين قيمة (مان- وتتي) للاختبارات قيد البحث

الاختبار	التجريبية		الضابطة		قيمة مان وتتي		مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
	ع	و	ع	و	الجدولية	المحتسبة		
الضرب الساق	2,8	18,5	2,1	14,0	0,032	0,4	0,05	غير معنوي
حائط الصد	2,7	18,0	2,15	14,5	0,032	0,7	0,05	غير معنوي

يبين جدول (6) القيمة المحسوبة لاختبار (مان وتتي) الخاصة باختبارات دقة الضرب الساق الخطي وحائط الصد للمجموعة التجريبية والضابطة ، إذ جاءت على التوالي (4,0)

(0,7) ، وهاتان القيمتان اكبر من القيمة الجدولية لاختبار (مان - وتي) والبالغة (0,032) عند عينة مقدارها: (ن=1=6)، (ن=2=6) ومستوى دلالة (0,05) ، وهذا يدل على عشوائية الفروق أي انها غير معنوية .

2-5 مناقشة النتائج :

يتبين من الجداول (4 ، 5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبارات الدقة لمهارتي الضرب الساحق المستقيم وحائط الصد ، القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة ولكلا الاسلوبين (الموزع والمتبع) .

ففي نتائج المجموعة التجريبية والتي استعملت التمرين بالأسلوب الموزع نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعيدة . وكذلك نلاحظ وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتي استعملت التمرين بالأسلوب المتبع ولصالح الاختبارات البعيدة للمهارتين المذكورتين آنفاً ، ويعزو الباحث اسباب هذه الفروق لدى المجموعة التجريبية الى فاعلية التمرينات وتأثيرها وفقاً للأسلوب التعليمي من خلال تطبيق التمرينات التي اسهمت في تنمية التوافق الحركي وهو ما انعكس ايجاباً على تطور المهارتين وذلك عن طريق استعمال نوعية هذه التمرينات والتكرارات المتعددة مما ادى استعمالها الى تحسن نتائج هذه الاختبارات ، إذ ان المناهج التعليمية التي تسعى الى تحقيق اهدافها من خلال التكرار والممارسة تسهم في تحسن مستوى الاداء ، وإن أساس عملية التعلم للجوانب المهارية هو اكتساب المتعلم مجموعة من القدرات المهارية ، لكي يتمكن من الوصول الى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، إذ ان " تحقيق واكتساب اقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود الى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة التعليمية على اساس خطوات متدرجة ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " (عبد الفتاح لطفي ، 1972 م ، ص 466)

اما المجموعة الضابطة حققت فروقاً معنوية بسيطة وذلك من خلال النتائج في الاختبارين القبلي والبعدي . وان استمرار تأثير التمرينات مع ثبات التدرج فيها - التمرينات - طيلة مدة التعلم يزيد من

دافعية المتعلم نحو التعلم والاستمرار في التفاعل مع مفردات التمرين وبشكل فعال . وهذا ما اشارت اليه "

(ليلي عبد العزيز، 2006 م ، ص 109)

إن محتوى المنهاج وخبراته تحتاج الى نوع من التنظيم وطريقة تساعد على تحقيق الاهداف ، وفي كثير من الاحيان يتسبب عدم تنظيم الخبرات أو تنظيمها بطريقة غير سليمة في فشل المنهاج وعدم فاعليته " .

" كما يجب ان تسير المهارة او النشاط الحركي من السهل الى الصعب ومن المعلوم الى المجهول ومن البسيط الى المركب بحيث تستمر عملية التعلم للنشاط بفهم انضج وبمهارة اعلى وبأداء ادق فيكون بذلك التعلم فعالاً ومثمراً " (ليلي عبد العزيز، 2006 م ، ص 209)

.(

ويرى الباحث ان الطابع الذي يغلب على اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد هو التهيؤ المستمر والمتابعة المستمرة والتركيز والانتباه المستمر لحركة اللاعبين الضاربين والمعد وحركة الكرة واتجاهاتها مما يتطلب من اللاعب الحركة بسرعة وقوة مفاجئة والوصول الى اقصى نقطة ممكنة سواء في الضرب الساحق عند ارسال الكرة الى ساحة الخصم مخترقة حائط الصد للفريق المنافس وبقوة وانسيابية في الحركة عند ضرب الكرة او في عمل حائط الصد من اجل تضيق المنطقة التي يستطيع اللاعب الضارب توجيه الكرة لها الى اصغر ما يمكن ، فذلك يراه الباحث يعتمد على التوافق في العمل العضلي العصبي لأعضاء الجسم المختلفة .

وبما ان لاعب الكرة الطائرة يكون دائم الحركة في الملعب سواء كان في حالة دفاعية ام هجومية لذلك فهو الى جانب امتلاكه الصفات البدنية الرئيسية فإنه يحتاج الى التوافق عند اداء المهارات وبذلك فانه مثلا عند اداء مهارة حائط الصد يحتاج الى توافق عضلي عصبي على درجة كبيرة من الدقة . ومن خلال استعراض النتائج التي حصل عليها الباحث والمبينة في الجداول المذكورة آنفاً ، نلاحظ تقدم مستوى الاداء المهاري وذلك من خلال الفروق الدالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين وبذلك تم تحقيق الفرض (لتمرينات التوافق الحركي وفق اسلوب التمرين الموزع تأثير معنوي في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد) .

إذ إن اسلوب التمرين الموزع يؤثر بدرجات متفاوتة في تطوير مستوى مهارتين وانه مهم لتطوير المهارات الحركية وخصوصاً التعليمية.

إذ يرى الباحث ان تطور القدرات الحركية ومنها التوافق يؤدي الى تطور الاداء الحركي للمهارات .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وجراء استخدامه للأساليب الإحصائية ، فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-
- 1- إن التمرينات الخاصة اسهمت في اكتساب التوافق وتطويره .
 - 2- ان للأسلوب المتبع وتطور صفة التوافق تأثير في مستوى اداء المهارات المبحوثة تجلى من خلال الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي .
 - 3- تباين فاعلية الأساليب التعليمية في التعلم.
 - 4- هناك افضلية في التعلم بين الاسلوبين التعليميين - الموزع والتقليدي - لصالح الاسلوب الموزع .

4-2 التوصيات

- في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي :-
- 1- التأكيد على تطوير صفة التوافق و الصفات البدنية والقدرات الحركية الاخرى لأهميتها في تطوير مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .

- 2- زيادة الوحدات المخصصة لتعليم المهارات الاساسية وخاصة المهارات الصعبة التعلم لكي تغطي مفردات المنهج و جعلها ثلاث وحدات أسبوعياً او اكثر.
- 3- استعمال الأساليب التعليمية الحديثة وتنويعها وعدم البقاء على اسلوب واحد .
- 4- اجراء بحوث ودراسات اخرى لمعرفة تأثير التعلم بأسلوب التمرين الموزع في تعلم المهارات الاخرى في الكرة الطائرة والتي استعملت في هذا البحث. وهي (الضرب الساحق و حائط الصد).

المصادر

- عبد الفتاح لطفي : طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية، 1972 م .
- ليلي عبد العزيز : الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار زهران للنشر والتوزيع، 2006 م .
- محمد عبدالله محيبس : تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية التوافق الحركي وتطوير مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2012 م .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 م .
- وجيه محبوب ، احمد بدري : اصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 م .

ملحق (1)

اسماء الخبراء الذين تمت مقابلتهم

ت	الاسم	الشهادة واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	محمد عوفي راضي	استاذ مساعد دكتور	تعليم - كرة طائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
2	عادل مجيد خزل	استاذ مساعد دكتور	تدريب - كرة طائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
3	اوراس نعمة حسن	مدرس دكتور	تدريب - كرة طائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

ملحق (2)

اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الشهادة	مكان العمل
1	حيدر محمد جاسم	ماجستير	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
2	عمار زهير صبري	بكالوريوس	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
3	قائد عبدالله جابر	بكالوريوس	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى