

**أثر تدريبات مهارية خاصة على وفق تزايد متغيري  
المسافة والارتفاع في تعلم مهارة الإرسال المواجه  
بالكرة الطائرة للناشئين**

م. د كرم جاسم محمد صبار  
قسم النشاطات الطلابية / جامعة الأنبار

أ. د خليل إبراهيم سليمان عبيد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار



## أثر ترمينات مهارية خاصة على وفق تزايد متغيري المسافة والارتفاع في تعلم مهارة الارسال المواجه بالكرة الطائرة للناشئين

م. د كريم جاسم محمد صبار

أ. د خليل إبراهيم سليمان عبيد

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر الترمينات المهارية بتزايد متغيري المسافة والارتفاع في تعلم مهارة الارسال المواجه بالكرة الطائرة تكونت عينة البحث من اللاعبين الناشئين لنادي الحبانية الرياضي البالغ عددهم (20) لاعب استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، صممت التمارين المهارية على اساس متغيري المسافة عن الشبكة وارتفاع الشبكة بما يناسب تلك المسافة قسم ملعب الكرة الطائرة الى اربعة مناطق وهي الخط الاول ويبعد (3) متر عن الشبكة يليه الخط الثاني ويبعد (5) متر عن الشبكة ثم الخط الثالث الذي يبعد (7) متر واخيرا الخط الرابع الذي يمثل خط النهاية للملعب ويبعد (9) متر وفي الجهة المقابلة اربع مناطق (A) المنطقة المحصور بين خط المنتصف وخط الهجوم وابعادها (3\*9) متر والمنطقة (B) وهي المسافة المحصورة بين الخطين الاول والثاني والمنطقة (C) المحصورة بين الخط الثاني والثالث وأخيرا المنطقة (D) المحصورة بين الخط الثالث والخط النهائي للملعب علما ان ابعاد هذه المناطق الثلاث هي (2\*9) متر يقابل ذلك ارتفاع للشبكة على وفق

المسافة بين الخط والشبكة وكما يأتي (150 سم) للخط تؤدي الترمينات بتوجيه الكرات من كل خط الى المناطق المقابلة من القريبة الى البعيدة اولاً ثم من البعيدة الى القريبة ثانياً استغرقت تجربة البحث الرئيسة ثلاثة اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وبزمن قدره (20-25) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، عولجت النتائج احصائياً وتمت مناقشتها باسلوب علمي تخصصي مستنده الى المصادر العلمية الداعمة لنتائج البحث، استنتج الباحثان ان الترمينات المهارية بتزايد متغيري المسافة والزمن اثرت ايجابيا في تعلم مهارة الارسال واكسابها الاداء الحركي الصحيح ودقة توجيه الكرات الى مناطق اللعب المختلفة واوصى الباحثان باعتماد هذه الترمينات في التعلم الحركي للمهارات الاخرى المشابهة وصولاً الى نتائج افضل على مستويات الاداء والدقة .

**The effect of special skill exercises according to the increase of the variables of distance and height in learning the skill of serving in the game of volleyball**

**a. Dr. Khalil Ibrahim Suleiman Obaid**

**College of Physical Education and Sports Sciences /  
University of Anbar**

**. Dr. Karim Jassim Muhammad Sabbar**

**Student Activities Department / Anbar University**

**Keywords: skill exercises - increasing distance and height - transmission skill**

**Abstract**

The study aimed to identify the impact of skill exercises by increasing the variables of distance and height in learning the skill of crushing serve in volleyball. The basis of the two variables is the distance from the net and the height of the net according to that distance. The volleyball court is divided into four areas, namely the first line, which is (3) meters away from the net, followed by the second line, which is (5) meters away from the net, then the third line, which is (7) meters away, and finally the fourth line. Which represents the end line of the stadium and is (9) meters away, and on the opposite side there are four areas (A), the area confined between the center line and the attack line, and its dimensions are (3 \* 9) meters, and area (B) It is the distance confined between the first and second lines and the area (C) between the second and third lines, and finally the area (D) between the third line and the final line of the stadium, noting that the dimensions of these three areas are (2 \* 9) meters, corresponding to the height of the net according to the distance between the line And the grid, as it comes (150 cm) for the line. The exercises are performed by directing the balls from each line to the corresponding areas, from the near to the far first, and then from the far

to the near second. The main research experiment lasted three weeks, with (3) units per week, with a time of (20-25) minutes per unit. one educational The results were treated statistically and discussed in a specialized scientific manner based on the scientific sources supporting the results of the research. The researchers concluded that the skill exercises with the increase in the variables of distance and time had a positive effect on learning the serving skill and providing it with the correct motor performance and the accuracy of directing the balls to the different playing areas. The researchers recommended the adoption of these exercises in motor learning. For other similar skills, leading to better results on levels of performance and accuracy.

### الفصل الاول

#### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1مقدمة البحث واهميته :

تتكون لعبة الكرة الطائرة شأنها شأن بقية الالعاب الجماعية الاخرى من مهارات اساسية عدة تبدأ بالارسال وتنتهي بمهارتي حائط الصد والدفاع عن الملعب الا ان ما يميز هذه اللعبة عن باقي الالعاب كالسلة واليد والقدم هو وجود الشبكة التي تكون حدا فاصلا بين الفريقين مما يحتم على الفريق امتلاك قدرات بدنية وحركية ومهارية تجعله قادراً على مواجهة متطلبات اللعب المختلفة من خلال تقديم افضل ما يمكن تقديمه اثناء المنافسه ولأن الارسال هو المهارة التي يبدأ بها الفريق اللعب ويستأنفه بعد كل تداول للكرة وهو لا يعني ضرب الكرة واجتيازها الشبكة وصولاً الى ملعب الفريق المنافس فحسب بل يتعدى ذلك الى ضرورة ان يملك اللاعب القدرة على الاداء الدقيق وتوجيه الكرة الى اي نقطة في ملعب المنافس مما

يحقق نقطة مباشرة او ان يصعب من استقبال المنافس للكرة وبالتالي يضعف فاعلية هجومية وجعله اقل تاثير على الفريق المرسل ، وفي ضوء ما تقدم من اهمية المهارة الارسال يجعل من الضروري تعلم اللاعبين وتدريبهم على هذه المهارة واتقانها بصورة دقيقة وعالية مما يتطلب البحث عن اساليب وطرائق حديثه ومختلفة بمقدورها ان تعلم اكبر عدد من المتعلمين بصورة افضل وعلى وفق الامكانيات المتاحة ، لذا ارتأى الباحثان العمل على متغيري المسافة والارتفاع في عملية التعلم التدريجي من السهل الى الصعب الامر الذي يجعل التعلم تراكمياً وصولاً الى تحقيق التعلم المهاري من خلال الزيادة الخطية في متغيري المسافة والارتفاع وصولاً الى الاداء الانموذج لمهارة الارسال بالكرة الطائرة .

#### مشكلة البحث :

يعد وجود المشكلة شرطاً أساسياً من شروط حدوث التعلم والذي يعد هدفاً يمكن الاجابة على تحقيقه في التساؤل الآتي :

- هل ان استخدام اسلوب التزايد الخطي في متغيري الارتفاع يحقق تعلم الاداء لمهارة الارسال ، وهل يحصل من خلاله اللاعبون على بناء المسارات الحركية الصحيحة التي تمتاز بالسرعة والدقة معاً .

#### هدفاً البحث :

- يهدف البحث الى التعرف على :
- تاثير الترمينات المهارية بتزايد متغيري المسافة والارتفاع في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
- افضلية الترمينات المهارية وفق تزايد متغيري المسافة والارتفاع من الترمينات المتبعة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة .

## فرضيتا البحث :

- الترمينات المهارية بتزايد متغيري المسافة والارتفاع تؤثر في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة .
- الترمينات المهارية بتزايد متغيري المسافة والارتفاع اكثر تأثيراً من الترمينات المتبعة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة .

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الناشئون بنادي الحبانية الرياضي بالكرة الطائرة

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 15 / 11 / 2022 الى 24 / 1 / 2023 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الحبانية بالكرة الطائرة

## 1-6 تحديد المصطلحات :

تزايد متغيري المسافة والارتفاع : وتعني كل زيادة بين اللاعب والشبكة وما يقابلها من ارتفاع للمستوى العلوي للشبكة وبشكل خطي ونسبي .

## الفصل الثاني

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

## 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي عمدي الاختيار .

## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بناشئي نادي الحبانية الرياضي بالكرة الطائرة للموسم الرياضي (2022-2023) المشارك بالدوري العراقي للفئات العمرية بالكرة

الطائرة والبالغ عددهم (24) لاعبا ، أما عينة البحث فقد تمثلت بـ(20) لاعبا قسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) كل مجموعة ضمت ( 10 ) لاعبين وقد شكلت العينة نسبة (83.33%) من مجتمع البحث الاصلي بعد استبعاد اللاعبين المصابين ولاعبي التجربة الاستطلاعية .

## 2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

### الاجهزة المستخدمة :

جهاز حاسوب ( hp )

حاسبة يدوية ( Casio )

كاميرا ( canon ) يابانية الصنع

ميزان طبي

ساعة توقيت ( Casio )

### الادوات المستخدمة :

ملعب كرة طائرة + كرات طائرة عدد ( 20 )

شريط قياس + شريط لاصق

حبل ، حامل كرة سلة بارتفاع ( 2 ) متر

### وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والاجنبية

الاختبارات والقياسات

### تحديد متغيرات البحث التابعة واختباراتها :-

استهدف الباحثان مهارة الارسال من الاعلى بالكرة الطائرة وفق رؤية

الباحثين وعليهما بحدود مشكلة البحث ، ولتحديد الاختبار الاكثر مناسبة

لافراد عينة البحث تم عرض ثلاثة اختبارات لقياس دقة الارسال على سبعة

من ذوي التخصص الدقيق \* واعتماد نسبة اتقان 75% كنسبة قبول الاختبار وكما في الجدول الآتي :

نسبة اتفاق الخبراء في اختبار الارسال بالكرة الطائرة

ت	الاختبارات المرشحة	العدد الكلي	عدد الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	الارسال المواجه القصير	7	5	71,4%
2	الارسال المواجه الطويل	7	3	42,8%
3	الارسال المواجه الى مناطق محددة	7	6	85,7%

الاختبارات المستخدمة في البحث :

اسم الاختبار : الارسال الى المناطق المحددة ( خليل الحديثي ، عارف عبد الجبار )

الغرض من الاختبار : دقة الارسال المواجه من الاعلى .

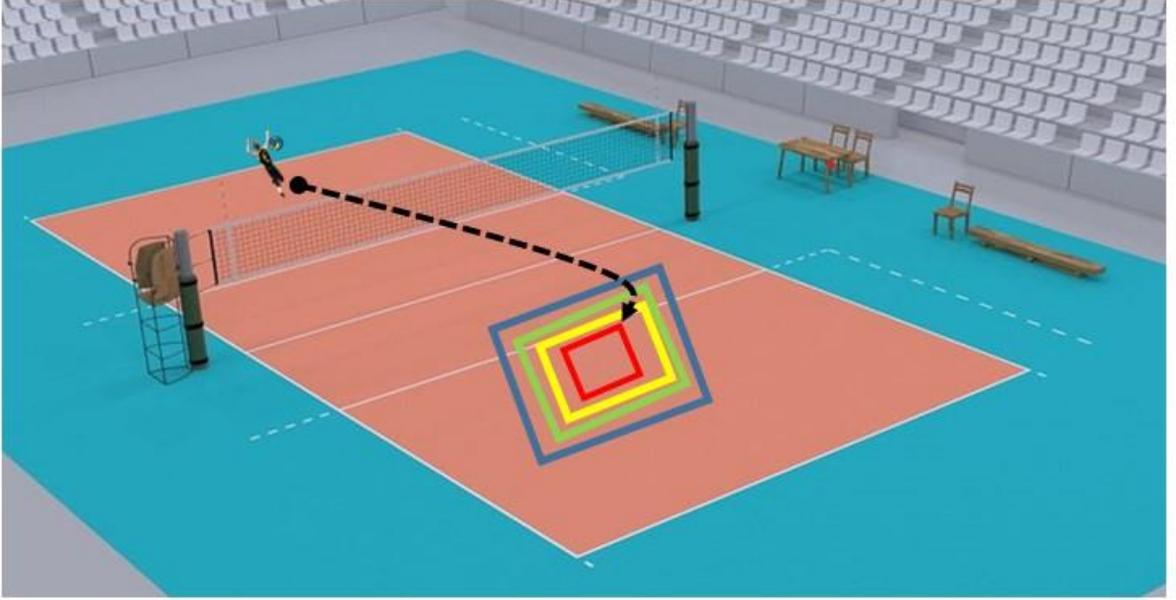
الادوات : ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة عددها ( 5 ) ، اشربة ملونة

وصف الاداء : يقسم الملعب الى اربعة مناطق محددة باشربة ملونة ( A,B,C,D )

( وعلى شكل مربعات متداخلة طول ضلع المربع المركزي (3)م والمربع الذي يليه

( 5 ) م والمربع الذي يليه ( 7 ) م والمربع الخارجي ( 9 ) م يبعد وكما محدد في

الشكل ، يقوم المختبر بارسال خمسة كرات من منطقة الارسال المحددة .



يمثل المنطقة ( B )  
يمثل المنطقة ( D )

يمثل المنطقة ( A )  
يمثل المنطقة ( C )

التسجيل : تحسب النقاط كآتي .

- A 4 درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة
- B 3 درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة
- C 2 درجة اذا سقطت الكرة في المنطقة
- D 1 درجة اذا سقطت الكرة في المنطقة

يسجل صفر فيما عدا ذلك

الدرجة القصوى للاختبار (20) درجة .

## التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية للبحث يوم الثلاثاء الموافق 2022/11/15 على لاعبين اثنين من ضمن لاعبي مجتمع البحث الاصلي بهدف التعرف على مدى امكانية فهم و استجابة لاعبي عينة البحث للاختبارات الخاصة بالبحث وتجربة البحث الرئيسية وتحديد الوقت اللازم لإجراء الاختبارات والأدوات والمستلزمات التي يحتاجها الباحثان خلال تنفيذ تمارين البحث المقترحة.

## الاختبارات القبليّة :

اجرى الباحثان الاختبارات القبليّة يوم الخميس الموافق 2022 /11/ 17 الساعة العاشرة صباحا داخل القاعة الرياضية المغلقة لنادي الحبانية بالكرة الطائرة ، يرافق ذلك التصوير الفيديوي القبلي لعرضه على الخبراء من اجل تقييم الاداء المهاري للارسال ، اذ تم تثبيت الكاميرا على ارتفاع 150 سم وعلى مسافة (10) امتار من الجانب لكشف الاداء بشكل واضح من اجل التقييم

- ومن اجل ان يضع الباحثان افراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية على خط شروع واحد قبل التنفيذ والبدء بتجربة البحث الرئيسية اجرى الباحثان تكافؤاً للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداء الفني (تقييم الاداء ) ودقة الارسال المواجه من الاعلى وكما في الجدول الآتي :
- تكافؤ مجموعتي البحث

الدالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعاليم الاحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
غير دالة	0.155	1.53	3.41	1.77	3.53	تقييم الاداء
غير دالة	0.590	1.34	7.91	1.61	8.32	دقة الارسال

\* قيمة ( ت ) الجدولية ( 2.10 ) عند درجة حرية ( 10+10-2=18 )  
ومستوى دلالة ( 0.05 )

### تجربة البحث الرئيسية :

بدا الباحثان تنفيذ تجربة بحثهما الرئيسية يوم السبت الموافق 19 / 11 / 2022 من خلال تطبيق التمارين المهارية المقترحة وبمدة مقدارها ثلاثة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد وبزمن تجربة مقداره ( 20-25 ) دقيقة من اصل ( 60 ) دقيقة وهو زمن الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية ، ويجدر الاشارة هنا الى ان الباحثان استخدموا اسلوب الثابت والمكثف وعلى وفق تصنيف المهارة باعتبار مهارة الارسال ( مهارة مغلقة ) وفي نفس الوقت هي مهارة صغيرة وقد تم تنفيذ التمارين كالاتي :

ففي الوحدة التعليمية الاولى وقبل البدء بتنفيذ التمارين المهارية بتزايد متغيري المسافة والارتفاع ، تم شرح المهارة وعرضها وتطبيقها من قبل المتعلمين وذلك بأداء الارسال على حائط ومن مسافة قريبة تبعد المسافة ثلاثة امتار من اجل اكتساب الاداء الولي او الصورة الاولى للمهارة في الدقائق الخمس الاولى من الوحدة .

بعدها بدأ اللاعبون بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية وذلك بالوقوف على الخط الاول (خط الهجوم) الذي يبعد عن الشبكة التي يكون ارتفاعها (150) سم ، ثم يوزع اللاعبون على خمسة نقاط على طول خط الهجوم وبواقع لاعبين اثنين في كل نقطة ، يبدأ العمل بأداء الارسال المواجه من الاعلى وتوجيه الكرة الى المنطقة ( A ) الواقعة خلف الشبكة مباشرة

وتكون قياساتها (9\*3) م ، يستمر الأداء بالتعاقب لكل لاعبين اثنين ولمدة ( 5 )دقائق .

بعد ذلك يطلب من اللاعبين توجيه الكرات الى المنطقة الثانية (B) من نفس نقطة الخط الاول وينفس الترتيب والاستمرار بالعمل مدة (5) دقائق وهكذا يستمر الاداء بنفس المسافة والارتفاع الى المنطقتين المقابلتين الثالثة ( C ) والمنطقة الرابعة ( D ) علماً ان قياسات المناطق جميعها هو (9\*2) متر وبذا تكون الوحدة التعليمية الاولى قد انتهت وبزمن كلي مقداره (25) دقيقة .

في الوحدة التعليمية الثانية يقف اللاعبون على امتداد الخط الثاني والذي يبعد عن الشبكة (5) متر وعلى النقاط الخمس نفسها يقابل ذلك ارتفاع في الشبكة بمقدار (175) سم يستمر الاداء نفسه مع توجيه الكرات الى المناطق ( A,B,C,D ) وعلى التالي بزمن مقداره ( 5 ) دقائق لكل منطقة. يستمر اللاعبون بالأداء بالمواصفات والمتطلبات ذاتها من حيث الاداء والزمن والاختلاف هنا فقط في المسافة بين الخط الثالث والشبكة ومقدارها (7) متر وبارتفاع الشبكة بمقدار (200)سم وبذا تكون الوحدة التعليمية الثالثة قد انتهت وبزمن كلي مقداره (20) دقيقة ، وهو ما يكون عليه الحال في الوحدة التعليمية الرابعة ولكن بزيادة مسافة الخط الرابع بحيث تكون مقدارها (9) متر عن الشبكة ( الإرسال القانوني ) منطقة اللعب القانونية وبارتفاع قانوني ايضا مقداره (243)سم .

وللزيادة في مستوى الاداء والدقة من ناحية التوجيه ولزيادة القدرة على التحكم والسيطرة على الاداء الدقيق تبدأ الوحدة التعليمية الخامسة بوقوف اللاعبين على الخط الاول (3) متر وبنفس الترتيب من ناحية وقوف اللاعبين على طول الخط الأول وكذا الحال في ارتفاع الشبكة (150) سم والزمن قدره (5) دقائق لكل منطقة في الجهة المقابلة إلا ان توجيه الكرات يكون عكسياً اي يكون البدء من المنطقة البعيدة ( D ) تليها المناطق الاقرب فالأقرب ( A-B-C ) وعلى التوالي . ويستمر الحال كذلك في الوحدات التعليمية السادسة والسابعة والثامنة مع مراعاة المسافات وارتفاع الشبكة في كل وحدة تعليمية والآتي الوحدة التعليمية السادسة (5م\*175سم ) الوحدة التعليمية السابعة (7 م \* 200 سم ) الوحدة التعليمية الثامنة ( 9 م \* 243 سم ) .

بعد ذلك ولزيادة قدرة التحكم بمهارة الارسال المواجه من الاعلى تخصص وحدة تعليمية تاسعة واخيره تقسم فيها المجموعة التجريبية الى مجموعتين صغيرتين قوام الواحدة منها (5) لاعبين تقفان على نهايتي الملعبين ، يبدأ اللاعبون بالأداء الحر في توجيه الكرة الى مناطق مختلفة في الملعب المقابل ، سيتم ذلك بأربع مجموعات اداء زمن كل مجموعة (5) دقائق ، تنتهي بعدها تجربة البحث الرئيسة.

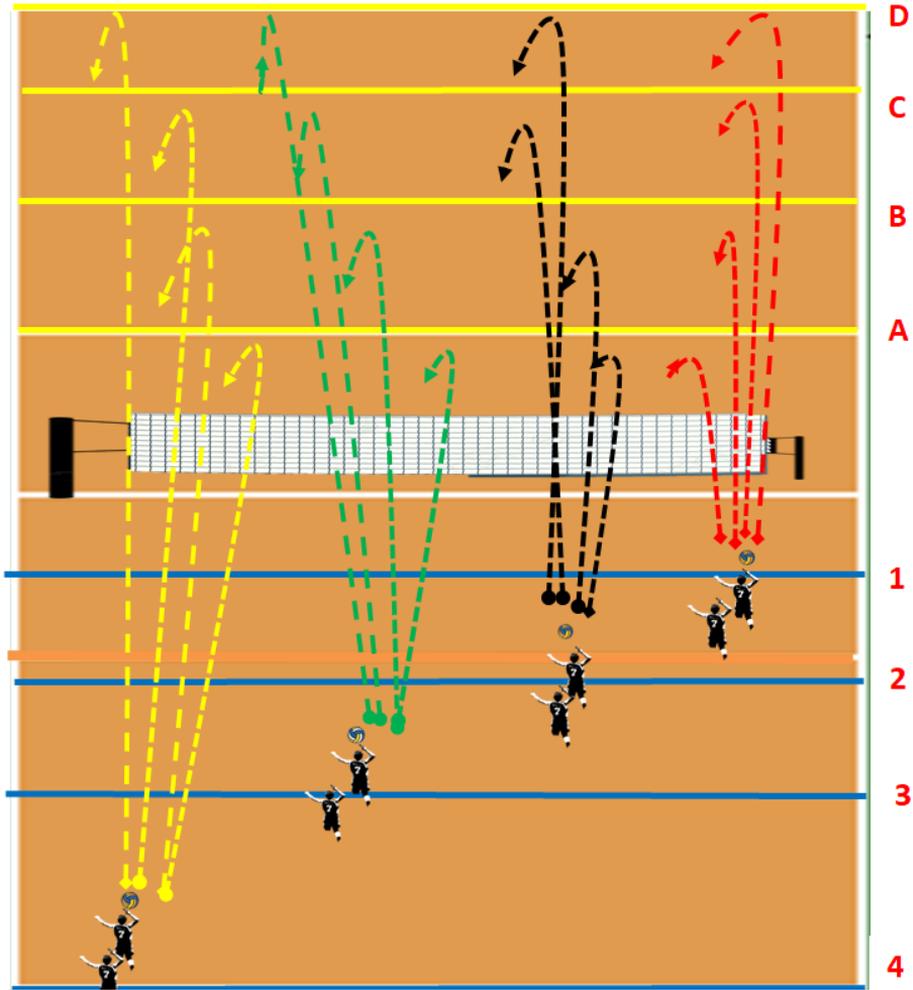
## 2-6 الاختبارات البعيدة:

اجرى الباحثان الاختبارات البعيدة لأفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاربعاء 24 / 1 / 2023

في القاعة المغلقة الخاصة بنادي الحبانية الرياضي بالكرة الطائرة والتي اجريت فيها الاختبارات القبلية وقد رافق ذلك التصوير الفيديوي البعدي مع مراعاة تثبيت ارتفاع الكاميرا والمسافة الجانبية بينها وبين المختبر من اجل اعطاء تصوير واضح يعطي اداء واقعي ودقيق للمقيمين .

2-7 الوسائل الاحصائية : (وديع ياسين ،حسن محمد :1991، 132 )

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات للعينات المترابطة
- اختبارات للعينات غير المترابطة .



شكل ( 2 )

رسم توضيحي لطريقة تنفيذ التمرينات خلال الوحدات التدريبية من قبل عينة البحث

### الفصل الثالث

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث في مهارة الارسال بالكرة الطائرة ومناقشتها :

جدول ( 1 )

نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لتقييم الاداء ودقة الارسال لمجموعتي البحث

المجموعات	المعاليم الإحصائية المتغيرات		القبلي	البعدي	س- ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
	تقييم الاداء	دقة الارسال						
الضابطة	3.53	1.77	6.12	1.99	2.55	1.23	6.55	دال
	8.32	1.61	12.54	1.42	4.20	1.95	6.80	دال
التجريبية	3.41	1.53	7.85	1.03	4.41	1.27	7.14	دال
	7.91	1.34	14.63	1.19	6.69	1.58	13.38	دال

ت الجدولية ( 2.26 ) درجة حرية = 10-1=9 ، الدلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول (1) ان قيم (ت) المحسوبة في متغيرات تقييم الاداء ودقة الارسال للمجموعة الضابطة كانت (6.55 \_ 6.18) على التوالي ، وكذا الحال للمجموعة التجريبية اذ بلغت (7,14 \_ 13,38) للمتغيرات ذاتها وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (2.26) امام درجة حرية (9=1-10) ومستوى دلالة (0.05) كانت هي الاكبر لذا فالفروق دالة

احصائياً ويعزو الباحثان ذلك الى ان استخدام المناهج التعليمية وانتقاء تـمـرـيـنـاتـها تـزـيـد مـن دافعية المتعلمين وتثير اهتمامهم في زيادة خبراتهم في الفهم وبالتالي تؤدي الى تعلم صحيح ، اذ يذكر ( خليل الحديشي :2003، 69) " ان من اهداف المناهج التعليمية ومن خلال الممارسة والنشاط او التكرار هو تحسين مستويات الاداء المهاري والذي يعني ان يكتسب المتعلم قدرات وقابليات تمكنه من تحقيق مستوى جيد في اداء المهارة المطلوبة "

كما تؤكد (ناهدة عبد زيد: 2016، 124) الى " ان الهدف من التمرين التعليمي هو اكتساب الدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الاساسية الجديدة وتعلم الاداء الفني السليم "

اذ ان عملية اختيار وانتقاء التمرينات المناسبة والتي تكون ذا هدف خاص تعطي نتائج ايجابية وتختزل الوقت في الوصول الى الاهداف المطلوبة في التدريبات والمنافسات اذ يشير (سيف عباس جهاد :2014، 99) الى " اهمية اختيار التمرينات التي تكون ذات خصوصية التعلم والتدريب بانها تحدث تكيفات خاصة بالأداء تتولد من التأثيرات الخاصة بعملية التعلم والتدريب "

### 2-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لتقييم

الاداء ودقة الارسال بالكرة الطائرة ومناقشتها :

#### جدول ( 2 )

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعاليم الاحصائية المتغيرات
		ع	س-	ع	س-	
دال	2.30	1.99	6.12	1,03	7.85	تقييم الأداء
دال	3.39	1.42	12.54	1.19	14.6 3	دقة الارسال

ت الجدولية (2.10) درجة حرية (10+10-2=18) ومستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول (2) ان قيم ( ت ) المحسوبة لمتغيري تقييم الاداء ودقة الارسال بالكرة الطائرة في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية كانت قد بلغت (2.30 \_ 3.39) على التوالي وهما اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) وبذا تكون الفروق دالة احصائياً ويعزو الباحثان هذه الفروق الى ان مهارة الارسال هي من المهارات المغلقة وبيئتها مستقرة وثابته وان الأداءات كانت تكرارات متشابهة ومتعاقبة اذ يذكر ( خليل الحديثي:2022، 117) " في هذه المهارة يكون التركيز على منصبا من قبل المتعلم على (ماذا يجب ان نعمل) فضلاً عن ان طرائق تعلمها تكاد تكون سهلة وتأخذ حيزاً اقل من الجهد والزمن لان معلوماتها المستقاة من البيئة تمتاز بالثبات وعدم

التنوع " لذا فان الباحثان استخدمتا الاسلوب الثابت في التعلم وهو الاكثر ملائمة للمهارات المغلقة لان مقدار الاكتساب يكون عاليا بسبب تنفيذ المهارة ببرنامج حركي واحد واداء واحد يصل بالمتعلم الى الاداء الصحيح ، كما ان حاجة هذا النوع من التمرين الى تكرارات كثيرة لزيادة مقدار التعلم والاحتفاظ بشكل اكبر لأن التكرار للتعلم له دور كبير في تثبيت البرنامج الحركي للمهارات بعد اجراء التعديلات للأخطاء التي تحدث للتكرارات الأولى وصولاً الى تعلم الانموذج الصحيح وهو ما يؤكد عليه (سيد محمد خيرالله وممدوح عبد المنعم: 1983، 126) "بان التكرار يقودنا الى التعلم الصحيح وفق النظرية التي تقول بان الاستجابة الناجحة هي الاستجابة الاكثر تكراراً وحدائه" هذا ما حدا بالباحثين باعتبار مهارة ارسال الكرة صغيرة نوعاً ما وسهلة الاداء لذا يمكن تدريبها بالأسلوب المكثف الذي يعني تكرارات كثيرة وبأوقات راحة قليلة او معدومة الامر الذي يجعل البرنامج الحركي اكثر ثباتاً واستقراراً فضلاً عن الاستدعاء السريع عند التنفيذ وبأقل الأخطاء أما وان استخدام الباحثان اختباراً للدقة مع تقييم الاداء الظاهري ، لان الاقتراب من المسارات الحركية المثلى يطلق عليه الدقة الحركية التي تؤثر بشكل مباشر في ما يسمى بدقة الانجاز او الاصابة ، اذ ان العلاقة بين الدقة الحركية ودقة الانجاز او التوجيه طردية وايجابية عند الأداءات المثلى . اذ يشير (معتز ذنون : 2001، 69) الى " ان المنهاج التعليمي يقاس مدى نجاحه بمدى التقدم الحاصل للاعب وفقاً لنوع النشاط الرياضي

الممارس وهو ما يمكن ملاحظته في مستوى الاداء المهاري الذي يمثل الشكل الظاهري لمستوى التعلم" وبذا يكون الباحثان قد حققا هدفا البحث وفرضيهما .

## الفصل الرابع

### 4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات :

- التدرج في التمرين من السهل الى الصعب على وفق التزايد لمتغيري المسافة والارتفاع حقق تأثيرا ايجابيا في بناء الشكل الظاهري للأداء ودقة الارسال .
- ان التمرينات المهارية وفق متغيري المسافة والارتفاع كانت الافضل في اكتساب المجموعة التجريبية اداءً افضل ودقة في توجيه الكرة في مهارة الارسال .

#### 4-2 التوصيات :

- الاهتمام بالتمرينات المهارية المقترحة على وفق تزايد متغيري الارتفاع والمسافة في تعلم مهارة الارسال بالكرة الطائرة .
- اجراء بحوث اخرى في تعلم مهارات اخرى والعباب اخرى .
- اجراء دراسات لفئات وعينات اخرى ولكلا الجنسين .

## المصادر

- خليل ابراهيم الحديثي: تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني بطريقة التدريب الدائري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003،
- ناهدة عبد زيد : الكرة الطائرة ، ط2، مكتبة الميزان ، النجف ، 2016.
- خليل ابراهيم الحديثي: التعلم الحركي ، ط1 ، مطبعة دار الضياء ، النجف ، 2022.
- سيد محمد خيرالله، ممدوح عبد المنعم : سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت ، دار النهضة للطباعة، 1983.
- وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل . 1991
- خليل ابراهيم الحديثي ، عارف عبدالجبار : بناء وتقنين اختبارين لقياس دقة بعض المهارات الفنية الاساسية للاعبين اندية اقليم كردستان العراق بالكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى ، 2016 ،
- سيف جهاد عباس :اثر ترمينات مهارة في تطوير حركة الرجلين وبعض القابليات الحركية وقوة ودقة مهارتي الضربة الامامية

والخلفية للاعبى التنس للشباب، اطروحة دكتوراه، جامعة  
بابل، 2014

- سيد محمد خيرالله وممدوح عبد المنعم: سيكولوجيا التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت ، دار النهضة للطباعة، 1983.
- معتز يونس ذنون : اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2001 .



