



The effect of exercises using the insertion method to learning the skills of receiving and preparing volleyball for students in the second stage - College of Physical Education and Sports Sciences

Asst. Prof. Dr. Israa Abbas Muhammad * 

Diyala University. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Israa.abbas@uodiyala.edu.iq

Received: 02-02-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

The goal of the research is to prepare exercises using the insertion method (embedding) and learning the skills of receiving the serve and preparing with volleyball for students, and to identify the effect of the exercises used using the inserting method (embedding) and learning the skills of receiving the serve and preparing with volleyball among members of the research sample. The researcher relied on the experimental method using the design of the two groups (experimental group and a control group). Due to its suitability to the nature of the research problem and its objectives, the research community consisted of second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Diyala for the academic year 2023/2024, who were chosen intentionally, and their total number reached (512) students distributed among eight divisions. Divisions (B) and (D) were determined through a lottery, where Division (B) represented the experimental group, which included (38) students, while Division (D) represented the control group, which also included (38) students, and adopted the traditional curriculum. Thus, the total number of members of the research sample was (76) students, constituting (14.86%) of the original research population. The exercises he prepared using the insertion method contributed effectively and positively to learning the skills of receiving the serve and preparing in volleyball among members of the research sample. The results also showed that the variety in the use of skill exercises had a positive and effective impact on learning the skills in question. The careful selection, arrangement, and repetition of exercises within the educational unit, according to the method used, led to organizing the skill experiences of the learners in a manner consistent with the principles of skill development and attracting the learner's attention, which facilitated the process of learning and teaching the two skills.

Keywords: Exercises, Insertion, Learning, The Skill Of Receiving The Serve, The Preparation Skill, Volleyball, Students.

<https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23>



تأثير تمارينات بطريقة الإدخال (التضمين) في تعلم مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة

لطلاب المرحلة الثانية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. اسراء عباس محمد

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Israa.abbas@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/٢/٢ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٤/٢٨

الملخص

هدف البحث اعداد تمارينات بطريقة الإدخال (التضمين) وتعلم مهارتي استقبال الارسال والاعداد بالكرة الطائرة للطلاب، والتعرف على تأثير التمارينات المستخدمة بطريقة الإدخال (التضمين) وتعلم مهارتي استقبال الارسال والاعداد بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه، تكوّن مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية، وبلغ عددهم الإجمالي (٥١٢) طالباً موزعين على ثماني شعب. تم تحديد الشعبتين (ب) و(د) عبر القرعة، حيث مثّلت شعبة (ب) المجموعة التجريبية التي تضم (٣٨) طالباً، في حين مثّلت شعبة (د) المجموعة الضابطة، والتي تضم أيضاً (٣٨) طالباً، واعتمدت المنهج التقليدي. وبذلك، بلغ إجمالي أفراد عينة البحث (٧٦) طالباً، ما يشكل نسبة (١٤,٨٦%) من المجتمع الأصلي للبحث. أن التمارينات التي أعدها باستخدام طريقة الإدخال (التضمين) قد أسهمت بشكل فعال وإيجابي في تعلم مهارتي استقبال الإرسال والاعداد في كرة الطائرة لدى افراد عينة البحث. كما أظهرت النتائج أن التنوع في استخدام التمارينات المهارية كان له تأثير إيجابي وفعال في تعلم المهارات محل البحث. وأدى الاختيار الدقيق للتمارين وترتيبها وتكرارها ضمن الوحدة التعليمية، وفقاً للطريقة المستخدمة، إلى تنظيم الخبرات المهارية للمتعلمين بشكل يتماشى مع مبادئ تطوير المهارة وجذب انتباه المتعلم، مما سهل عملية تعلم وتعليم المهارتين.

الكلمات المفتاحية: تمارينات، الإدخال (التضمين)، تعلم، مهارة استقبال الارسال، مهارة الاعداد، الكرة الطائرة، طلاب.

١- المقدمة:

العناية بدرس التربية البدنية في مختلف المراحل التعليمية تمثل حجر الأساس لتحقيق تقدم ملموس في مجال الرياضة، إذ يُعد هذا الدرس الخطوة الأولى نحو إعداد جيل رياضي متميز. تلعب الرياضة، عبر المراحل العمرية المختلفة من الابتدائية إلى الجامعية، دورًا محوريًا في دعم الحركة الرياضية في جميع أنحاء العالم. فهي تُزود الأندية ومراكز الشباب والاتحادات الرياضية بالطاقات الشابة القادرة، من خلال تطوير المواهب وصقلها وفق أسس علمية وعملية بإشراف مدرّسين مؤهلين، لضمان تحقيق درس التربية الرياضية أهدافه في اكتساب المهارات وتنميتها، يجب على مدرس التربية الرياضية اختيار أساليب تدريس تتناسب مع احتياجات الطلاب، مع الأخذ بعين الاعتبار الموارد المتاحة، المكان المناسب، والفروق الفردية بين المتعلمين. كما ينبغي أن تتماشى طرق التدريس مع المرحلة الدراسية والعمرية للطلاب، مع مراعاة متطلبات البيئة التعليمية وقدراتها لتحقيق الأهداف المرجوة.

وتمرينات التعلم هي أدوات واستراتيجيات تعليمية تهدف إلى تعزيز المعرفة والمهارات لدى الأفراد من خلال أنشطة منهجية وموجهة. تُعد هذه التمرينات جزءًا أساسيًا من عملية التعلم النشط، حيث تركز على تمكين المتعلمين من تطبيق ما يتعلمونه في سياقات عملية وحياتية، مما يساهم في تعزيز الفهم العميق والاحتفاظ بالمعلومات لفترة أطول، وهي ليست مقتصرة على التعليم الأكاديمي فقط، بل تمتد لتشمل مجالات متعددة مثل التدريب المهني، تطوير المهارات الشخصية، وتنمية القدرات الرياضية. تساهم هذه التمرينات في تحفيز التفكير النقدي، تعزيز الإبداع، وتنمية القدرة على حل المشكلات، وتعتمد تمرينات التعلم على مبادئ متنوعة تتناسب مع طبيعة المتعلمين وأهداف التعلم، مثل التكرار، التطبيق العملي، العمل الجماعي، والممارسة التفاعلية. يُمكن أن تتنوع أشكال هذه التمرينات لتشمل الألعاب التعليمية، المحاكاة، ودراسة الحالات، مما يجعل عملية التعلم ممتعة وأكثر فعالية.

وطريقة الإدخال والتضمين هما عمليتان أساسيتان تُستخدمان في مجالات متعددة، من التعليم والتكنولوجيا إلى التصميم والتنظيم. تهدف هاتان العمليتان إلى دمج عناصر جديدة في نظام أو محتوى قائم بطريقة متناسقة وفعّالة، إذ يشير الإدخال إلى عملية إضافة معلومات أو عناصر جديدة إلى نظام معين، سواء كان ذلك في التعليم، حيث يتم إدخال مفاهيم جديدة للمتعلمين، أو في التكنولوجيا، حيث تُضاف بيانات أو مكونات إلى نظام برمجي. يركز الإدخال على إيصال المحتوى الجديد بشكل واضح ومفهوم لتحقيق الهدف المنشود، أما التضمين فيُعد خطوة أكثر شمولية، حيث لا يتم

فقط إدخال العناصر الجديدة، بل يتم دمجها في السياق العام بطريقة متناسقة تُعزز من فهمها واستخدامها. في التعليم، يُمكن أن يعني ذلك تضمين مهارات أو معارف جديدة ضمن الأنشطة والمناهج، بينما في البرمجة، يعني تضمين المكونات البرمجية داخل الأنظمة بطريقة تجعلها جزءًا لا يتجزأ منها، ويُسهّم كل من الإدخال والتضمين في تعزيز الفهم والتكامل، مما يؤدي إلى تحقيق أهداف تعليمية أو تنظيمية أو تقنية بشكل أكثر كفاءة وفعالية.

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الرياضات التي تشهد تطورًا في الجوانب كافة. ومن خلال متابعة الباحثة لعملية التدريس، بصفته أحد أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، لاحظ وجود ضعف في الاهتمام بتنمية المهارات الأساسية للكرة الطائرة، إضافة إلى قلة استخدام الأساليب العلمية الحديثة. ويعتمد التدريس غالبًا على الأسلوب الأمريكي الذي يركز على تقديم المهارة وتدريبها بناءً على طبيعتها الفنية فقط، دون مراعاة القدرات الفردية للطلاب أو استجاباتهم لتلك المهارات.

هذا الواقع يبرز الحاجة الملحة لاستخدام أساليب تعليمية حديثة وجدولتها بما يخدم العملية التعليمية، لا سيما في تعليم المهارات الصعبة مثل استقبال الإرسال والإعداد في الكرة الطائرة. بناءً على ذلك، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل: هل يمكن لأسلوب علمي حديث أن يسهم في إتقان مهارتي استقبال الإرسال والإعداد في الكرة الطائرة؟ إذ يسعى البحث إلى تحديد دور هذه الأساليب التعليمية الحديثة في تحسين تعلم هاتين مهارتين لدى طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمرينات بطريقة الادخال (التضمين) وتعلم مهارتي استقبال الارسال والاعداد بالكرة الطائرة للطلاب.

٢- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة بطريقة الادخال (التضمين) وتعلم مهارتي استقبال الارسال والاعداد بالكرة الطائرة لدى افراد عينة البحث.

٢ - إجراءات البحث:

٢ - ١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢ - ٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ اختيروا بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٥١٢) طالباً مقسمين إلى ثمان شعب واختيرت شعب (ب) و (د) عن طريق القرعة واختيرت شعبة (ب) لتمثل المجموعة التجريبية البالغ عددهم (٣٨) طالباً ومثلت الشعبة (د) المجموعة الضابطة البالغ عددهم (٣٨) طالباً والتي اتبعت المنهج المتبع وبلغ المجموعة النهائية لأفراد عينة البحث (٧٦) طالباً وقد مثلت عينة البحث نسبة (١٤,٨٦%) من مجتمع الاصل.

٢ - ٣ وسائل جمع المعلومات والجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة العلمية
- المقابلات الشخصية
- الاستبيان
- المقياس معالجة المعلومات
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- ملعب الكرة الطائرة قانوني
- كرات طائرة قانونية عدد (٢٠) حجم (٣)
- شريط لاصق
- شريط قياس
- حواجز بارتفاع (٣٠سم - ٢٠سم) عدد (٨)
- شواخص عدد (٨)
- اقماص عدد (٨)
- اصباغ، كاميرا فتوغراف صنع ياباني
- كاميرا تصوير فيديو صيني المنشأ.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار مهارة الاستقبال: (عبدالدايم: ١٩٩٩: ١٨)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الاستقبال.

ثانياً: اختبار الاعداد القريب من الشبكة (حسانين وعبدالمنعم: ١٩٩٧: ٢٣٩)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أُجريت التجربة الاستطلاعية قبل البدء بالتجربة الرئيسة بهدف التعرف على أبرز المعوقات والسلبيات التي قد تواجه البحث والعمل على معالجتها. وقد تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من ١٠ طلاب من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠٢٣. في تمام الساعة ١٠:٣٠ صباحاً في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وهدفت إلى ما يلي:

١- مدى مطابقة الاختبارات على العينة وسهولتها.

٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ومدى كفاءتها.

٣- تقدير الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات بدقة.

٤- التعرف على المعوقات المحتملة والعمل على تلافيها لتجنب الأخطاء أو التداخل أثناء التجربة الأساسية.

٥- ضمان فهم فريق العمل المساعد للإجراءات المطلوبة وكفاءتهم في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.

٢-٦ الاختبار القبلي:

قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث بتاريخ ٢٧/١١/٢٠٢٣ في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى. جرت الاختبارات في تمام الساعة ١٠:٣٠ صباحاً بحضور فريق العمل المساعد بإشراف الباحثة على إجراءات الاختبارات المتعلقة بالمتغيرات قيد الدراسة. فضلاً عن، قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد العينة لضمان التوزيع المتوازن والعدالة في قياس تأثير المتغيرات التجريبية.

٢-٧ التمرينات المستخدمة بالادخال (التضمين):

لتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة بإعداد تمرينات باستخدام طريقة الإدخال (التضمين) لتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد. اعتمدت الباحثة في تصميم هذه التمرينات على المنهج الدراسي المتبع في الكلية بما يتناسب مع المرحلة الدراسية وقدرات الطلاب المهارية. صمم الباحثة التمرينات بناءً على أن عينة البحث تتكون من متعلمين، لذا فقد أخذ في الاعتبار مجموعة من العوامل عند إعدادها، ومن أبرز هذه العوامل:

١- ملائمة التمرينات للمرحلة الدراسية: بحيث تتناسب مع مستوى الطلاب من حيث الصعوبة والمهارات المطلوبة.

٢- مراعاة الفروق الفردية: حيث تم تصميم التمرينات لتتناسب مع قدرات الطلاب المختلفة لضمان تحقيق الاستفادة القصوى لكل فرد.

٣- التركيز على التطبيق العملي: تم تضمين التمرينات بما يساعد على تحسين الأداء الفعلي للطلاب في تعلم مهارتين، من خلال دمج المفاهيم النظرية مع التدريبات العملية.

٤- تدرج الصعوبة: بدأ الباحثة بتصميم التمرينات من البسيطة إلى المعقدة، مما يسمح للطلاب بالتدرج في تعلم مهارتين بشكل تدريجي وفعال.

٥- تنمية المهارات الأساسية: تم تصميم التمرينات بهدف تعزيز الأساسيات المطلوبة لإتقان مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بشكل صحيح.

تم بدء تطبيق التمرينات التي تتألف من (١٦) تمرينًا، تم توزيعها على (٨) وحدات تعليمية اعتبارًا من يوم ٢٠٢٣/١١/١ وانتهى يوم ٢٠٢٣/١٢/٣٠، بحيث تضم كل وحدة تعليمية (٤) تمارين. تم تكرار هذه التمرينات عدة مرات وتم تطبيقها في الجزء التعليمي من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية، الذي كان يمتد لزمان قدره (٣٥) دقيقة.

شملت هذه الفترة شرح المهارة وعرضها بشكل عملي من خلال تقديم نماذج لطريقة أداء المهارة مع بعض الملاحظات الهامة. تم عرض النماذج باستخدام جهاز العرض (Datashow) بحيث يظهر أداء الحركة الفعلي أمام الطلاب. كما تم تخصيص

مجموعة تجريبية لاستخدام أسلوب الإدخال (التضمين) خلال عملية التدريب، مما أتاح للطلاب الرجوع إلى النماذج المعروضة لتصحيح الأخطاء وتحسين أدائهم.

٢-١٨ الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٣/١٢/٣١) وعلى قاعة الألعاب المغلقة في المكان نفسه الذي أجريه فيه الاختبار القبلي في تمام الساعة ١٠:٣٠ صباحاً وبحضور فريق العمل المساعد والسيد المشرف لاختبارات المتغيرات قيد البحث.

٢-٩ الوسائل الإحصائية.

تُعالج البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (S.P.S.S) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية بطريقة الإدخال (التضمين) في وتعلم مهارتي

استقبال الإرسال والاعداد بالكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك لمتغيرات البحث المعتمدة.

ت	المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
١	التجريبية	استقبال الإرسال	درجة	الاختبار القبلي	4.64	1.279	0.345	8.933	0.000	معنوي
				الاختبار البدي	9.62	2.212	0.424			
		الاعداد	درجة	الاختبار القبلي	14.48	2.043	0.408	6.477	0.000	معنوي
				الاختبار البدي	19.02	3.149	0.529			
٢	الضابطة	استقبال الإرسال	درجة	الاختبار القبلي	4.84	1.795	0.359	7.562	0.000	معنوي
				الاختبار البدي	8.28	1.486	0.297			
		الاعداد	درجة	الاختبار القبلي	13.56	2.433	0.486	5.543	0.000	معنوي
				الاختبار البدي	17.36	2.289	0.457			

الجدول (٢) يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة الفروق ونسبة اخطاها وقيمة(ت) المحسوبة لأفراد بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية - بعدية

ت	المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة t	نسبة الخطأ	الدلالة
١	استقبال	التجريبية	9.62	2.212	1.321	3.764	2.387	0.025	معنوي
		الضابطة	8.28	1.486					
	الارسال	التجريبية	19.02	3.149	1.642	3.302	2.483	0.020	معنوي
		الضابطة	17.36	2.289					

من خلال الجداول (٢)، نلاحظ أن نتائج متوسطات الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة قد أظهرت وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التي استخدمت تمارين الإدخال (التضمين)، حيث كانت الفروق لصالح الاختبارات البعدية في تعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد في الكرة الطائرة لدى أفراد عينة البحث. ترى الباحثة أن السبب في هذه الفروق يعود إلى فعالية التمرينات المستخدمة وأثرها الإيجابي على تحسين الأداء وتطوير القدرات المهارية. كما أن التمرينات ساعدت في تسريع تعلم المهارات المستهدفة، وزيادة قدرة المتعلمين أثناء تنفيذ التمرين، فضلاً عن تعزيز القدرات المهارية والعقلية التي تساهم في إدراك الحركة والشعور بها بشكل أفضل. هذا بدوره أدى إلى تحسين أداء الطلاب، وزيادة تركيزهم على المهارات الحركية، وتحفيز دوافعهم لتحقيق نتائج أفضل، فضلاً عن أن التمرينات التعليمية التي تم تطبيقها وفق أسس علمية لتنظيم عملية التعلم قد ساهمت في خلق علاقة تفاعلية بين المدرس والطالب. وعند تطبيقها بالأسلوب الأمثل، فإنها تحقق الأهداف المحددة مسبقاً. كما أن التغذية الراجعة الناتجة عن التكرار في أداء التمرينات أسهمت بشكل فعال في تطوير القدرات المهارية لدى أفراد عينة البحث، من خلال إعادة تطبيق المهارة وتحسين أدائها بشكل مستمر، وهذا ما أكدته (موشن: ١٩٩١) "إذ أن كل أسلوب من أساليب التدريس، عند تقديمه خلال فترة زمنية محددة، يسهم في تحقيق مجموعة معينة من الأهداف التعليمية والتربوية".

إلى جانب ذلك، فإن التمارين التي تم إعدادها بشكل مدروس وعلمي تسهم في تنمية القدرات المهارية لدى الطلاب من خلال تكرار الأداء في ظروف متنوعة، مما ساعد في تحسين عملية التعلم لدى أفراد العينة التجريبية، "إذ أن مقدار الوقت الذي يقضيه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير التعلم فقط بل نوعيه التمرين ايضاً خلال المدة المحددة.

إذ يشير كل من (Al-Rubaie,Rashid:٢٠٢٠) إلى أن المناهج التعليمية والتدريبية الأثر في تنمية القدرات والمهارات الفردية للرياضي" وهذا ما اعتمد عليه الباحثة في تطوير هذه المهارات للوصول إلى المستوى المتقدم في تطبيق المهارات، إذ أن أسلوب التضمن كان افضل من الأسلوب التقليدي في تعلم المهارات قيد البحث، إذ أن هذا الأسلوب فعال ومهم في نجاح العملية التعليمية إذ أنه يؤثر بشكل فعال في النمو الحركي للطلاب وخاصة في جوانبه البدنية والمهارية مقارنة بالاساليب الأخرى لانه يعني تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية بالدرس

فضلاً عن أن التمرين المستخدمة في أسلوب (التضمن) في استغلال الطلاب لجميع المستويات في درس مادة الكرة الطائرة إذ يُعَدُّ كلما كانت ملائمة للموقف التعليمي ومنسجمة مع عمر المتعلم وذكائه وقابليته وميوله كانت الأهداف التربوية المتحققة عبرها أوسع وأكثر عمقاً وفائدة.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن التمرينات التي أعدها باستخدام طريقة الإدخال (التضمين) قد أسهمت بشكل فعال وإيجابي في تعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد في كرة الطائرة لدى طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.
- ٢- أظهرت النتائج أن التنوع في استخدام التمرينات المهارية كان له تأثير إيجابي وفعال في تعلم المهارات محل البحث.
- ٣- أدى الاختيار الدقيق للتمرينات وترتيبها وتكرارها ضمن الوحدة التعليمية، وفقاً للطريقة المستخدمة، إلى تنظيم الخبرات المهارية للمتعلمين بشكل يتماشى مع مبادئ تطوير المهارة وجذب انتباه المتعلم، مما سهل عملية تعلم وتعليم المهارتين.

٤-٢ التوصيات:

- ١- استخدام التمرينات بأسلوب الإدخال (التضمين) في تعليم المهارات الهجومية الأخرى في كرة الطائرة، وتبني التمرينات التي تم تطويرها في البحث الحالي ضمن منهج مادة كرة الطائرة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ٢- ضرورة الاهتمام بطريقة شرح وعرض المهارة بما يتناسب مع مفاهيم المتعلمين ومراحلهم العمرية، ويشدد على أن يكون المدرس متمكناً من جميع تفاصيل المهارة ليتمكن من ربط المعلومات المتعلقة بجوانب المهارة المختلفة.

المصادر

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه؛ دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).

- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط ١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).

-Abraheem Ali (٢٠١٩). . .). The effect of using the modality method in managing physical education lesson time and learning and retaining some basic skills in handball((. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(2), 145-131. Retrieved from <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/535>

-Al-Azzawi, N. A. A., & Ismail, S. A. (2017). The effect of using the inclusion method on some physical and skill abilities in football for students of the College of Physical Education and Sports Sciences. *Modern Sport*, 16(1),

<https://www.jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/84>

-Al-Rubaie, S. S. (2020). The impact of proposed exercises to develop some biomechanical variables for the skill of shooting with handball among students of the fourth stage of the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12(44). <https://doi.org/10.26400/sp/44/28>

-Rashid, M. H., & Al-Rubaie, S. S. (2020). The effect of a proposed training approach to develop the skill of serving and some physiological capabilities in volleyball for youth. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 12(44). <https://doi.org/10.26400/sp/44/6>

الملحق (١) نماذج التمرينات المستخدمة بطريقة الادخال (التضمين)

التمرين (١) يقف الطلاب شكل أربعة مجاميع كل مجموعتين متقابلتين مجموعة معها الكرة والأخرى بدون كرة المسافة بينهم ٦م عند الإشارة يبدأ المجموعة الأولى بضرب الكرة وعلى الطالب استقبال الكرة من الأسفل، وعند انتهاء المجموعة يقوم الطلاب بمتابعة عرض (Datashow)

التمرين (٢) يقف الطلاب شكل مجموعتين في نصف ملعب مجموعة معها الكرة تقف قرب الشبكة والأخرى بدون كرة المسافة موزعين بشكل افراد على مناطق الملعب الخلفي عند الإشارة يبدأ المجموعة الأولى بضرب الكرة وعلى الطالب استقبال الكرة من الأسفل وتوجيه الكرة نحو مركز (٣)، وعند انتهاء المجموعة يقوم الطلاب بمتابعة عرض (Datashow)

التمرين (٣) يقف الطلاب شكل مجموعتين في ملعب مجموعة معها الكرة تقف على مسطبة قرب الشبكة والأخرى بدون كرة المسافة موزعين بشكل افراد على مناطق الملعب الخلفي عند الإشارة يبدأ المجموعة الأولى بضرب الكرة وعلى الطالب استقبال الكرة من الأسفل وتوجيه الكرة نحو مركز (٣)، وعند انتهاء المجموعة يقوم الطلاب بمتابعة عرض (Datashow)

التمرين (٤) يقف الطلاب شكل مجموعتين امام جدار المجموعة الأولى معهم كرات والمجموعة الثانية تقف خلفهم عند الإشارة يبدأ المجموعة الأولى باعداد الكرة نحو الحائط وعلى الطالب المجموعة الثانية استقبال الكرة من الأسفل وتوجيه نحو الحائط، وعند انتهاء المجموعة يقوم الطلاب بمتابعة عرض (Datashow)

التمرين (٥) يقف الطلاب بشكل مجموعتين متقابلتين إذ يقوم افراد المجموعة الأولى بأداء مهارة استقبال الارسال من الأسفل وتوجيهها إلى افراد المجموعة الثانية والذي يقوم بالاعداد من الأعلى وهكذا يتم تبديل المراكز وعند التبديل يتم متابعة عرض توضيح لطبيعة التمرين عن طريق (Datashow).