

تأثير تمارين مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال و  
الإعداد بالكرة الطائرة للطلاب

*Impact of skillful exercises on improving motor concordance  
and on learning the two skills of Serve receiving and setting in  
Volleyball for the students*

أ.د. ثائر رشيد حسن

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[thaermutar@yahoo.com](mailto:thaermutar@yahoo.com)

Prof PH.D. 07702203682

*Prof PhD Thaer Rasheed Hassan*

*University of Diyala*

*College of Physical Education and  
Sports Sciences*

جليلة جوهر عبدالله

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

07706278580

*PhD Student Jaleela Jwier*

*Abdullah*

*University of Diyala*

*College of Physical Education and  
Sports Sciences*

الكلمات المفتاحية: تمارين، التوافق الحركي، تعلم، احتفاظ، مهارات، الكرة الطائرة.

ملخص البحث

تعد التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة جزءاً مهماً في أية مؤسسة تعليمية، وإن إهتمام المتخصصون بالتمارين سواء كانت بدنية أو مهارية هو لضمان تحقيق الأهداف الموضوعية لعملية التعلم، وتعد لعبة الكرة الطائرة من أكثر الفعاليات الرياضية انتشاراً لسهولة أدائها، وبحثنا هذا تجلت أهميته في إعداد تمارين مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة وصولاً بها إلى الأداء الصحيح، ولاحظ الباحثان إن مشكلة البحث تكمن بوجود حاجة ماسة إلى التنوع في أداء التمارين ومحاولة إتقان أداء المهارات بصورة سليمة وعدم الاعتماد على المحاولات التكرارية بنمط معين الأمر الذي يتطلب تمارين نوعية بأدوات مساعدة لتحسين أداء المتعلمين والوصول إلى معالجة مشكلة البحث.

ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية لتنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، معرفة تأثير التمارين المهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، ومعرفة أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال

والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، تمّ اعتماد المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختيار العشوائي وذي الاختبارات القبلية والبعديّة على عينة مكونة من (20) طالبًا اختيروا عشوائيًا من طلاب السنة الدراسية الثانية في كليّة التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، بواقع (10) طلاب لكلّ مجموعة، وعن طريق المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات المتمثلة بتأثير التمرينات المهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، كما قدم الباحثان بعض التوصيات أهمها ضرورة اعتماد التمرينات المهارية المُعدة من قبل الباحثان في تنمية التوافق الحركي وتعلّم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب.

### Abstract

*Physical education, in its different activities, is considered as an important part of any educational institution. The specialists attention to the exercises, whether physical or skillful, is to assure achieving the objective goals of the teaching process. Moreover, volleyball is considered as one of the most widespread sport activities, this is so because of the simplicity of its performance.*

*The significance of the current study lies in setting skillful exercises in improving motor concordance and learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball, in order to achieve the correct performance.*

*The two researchers noticed that the problem of the study lies in the urgent need to variety in performing the exercises and in attempting mastering the performance of the skills correctly without depending , only, on the repetitive attempts in one particular pattern. This requires qualitative exercises with aiding tools to improve the learners' performance and achieving handling the problem of the study.*

*The study aims at setting skillful exercises to improve motor concordance and learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball for the students, knowing the impact of skillful exercises on improving motor concordance and on learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball for the students, and finally knowing the priority among the two groups of experimental and controlling improving the motor concordance and on learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball for the students.*

*The experimental method with the design of two equivalent groups: experimental and controlling that are randomly selected. The method also comes with pre and post tests on the sample of the study. The sample of the study includes "20" randomly selected students from the second*



year students in the College of Physical Education and Sports Sciences in the University of Diyala. By "10" students in each group.

Using the statistical treatments, the two researchers achieved the most important of the conclusions that are represented in the impact of the skillful exercises on improving motor concordance and learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball for the students.

The two researchers presented some recommendations the most important of which is the necessity of adopting the skillful exercises set by the two researchers in improving motor concordance and learning the two skills of serve receiving and setting in volleyball for the students.

### 1- المقدمة.

تعدُّ التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة جزءاً مهماً في أية مؤسسة تعليمية عن طريق غرس المفاهيم والقيم السلوكية وإعداد المتعلمين للوصول إلى الأهداف المنشودة من العملية التعليمية.

إنَّ إهتمام المتخصصون بالتمرينات سواء كانت بدنية أو مهارية هو لضمان تحقيق الأهداف الموضوعية لعملية التعلم، إذ يجب الاهتمام بالتجدد المستمر والتوسيع في إيجاد البدائل التعليمية وذلك لغرض تحقيق أفضل مستوى من التعلم، فلا يجب التقيد بممارسات تعليمية لمجرد كونها الأكثر شيوعاً أو لأنَّ أفراداً بعينهم يؤيدونها أو لأنها عريقة في القدم، وتعدُّ المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة العمود الفقري لتعلم وتطوير هذه اللعبة التي يحتاج تعلم مهاراتها إلى وقت طويل لاكتسابها عن طريق مناهج تعليمية مبنية على أسس علمية سليمة، ومن المعلوم إنَّ كلَّ نشاط رياضي يحتاج إلى متطلبات حركية فضلاً عن البدنية التي يحتاجها المتعلم وبمستوى كبير ولاسيماً التوافق الحركي التي تساعد المتعلم على دمج عدة مهارات حركية بشكل منظم ومتسلسل وكذلك أداء حركات تحت ظروف متغيرة كما يحدث في مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة، ويعدُّ التمرين وتنظيمه من الأمور المهمة في عملية التعلم إذ يساهم في تسهيل التعلم عن طريق التدرج وبحسب صعوبة المهارة المراد تعلمها، وفي ضوء ما تقدم تجلت أهمية البحث في إعداد تمرينات مهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة وصولاً بها إلى الأداء الصحيح وهذا ما دعا الباحثان إلى القيام ببحث تجريبي، أملاً منها في أن يتمكنوا من سد جزء ولو صغير في ميدان لا يزال ينتظر المزيد من الدراسات والبحوث.

وعن طريق اطلاع الباحثان على عدد من الدراسات والبحوث، فضلاً عن متابعتهم للعملية التعليمية في هذه المرحلة لاحظوا إنَّ مشكلة البحث تكمن بوجود حاجة ماسة إلى التنوع في أداء التمرينات ومحاولة إتقان أداء المهارات بصورة سليمة وعدم الاعتماد

على المحاولات التكرارية بنمط معين الأمر الذي يتطلب تمارين نوعية لتحسين أداء المتعلمين والوصول إلى معالجة مشكلة البحث.

ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية لتنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، معرفة تأثير التمارين المهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، ومعرفة أفضلية المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، وافترض الباحثان بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث:

تم اعتماد المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارات القبلية والبعديّة.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى البالغ عددهم (169) طالب يمثلون (5) شعب دراسية، للعام الدراسي (2020-2021)، وبما إن العينة هي " جزء من كُـلّ أو بعض من جميع" (مروان:2000: 79)، جاء اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من شعبتَي (د، هـ) البالغ عددها (24) طالب بواقع (12) طالب من شعبة (د) تمثل المجموعة التجريبية، و(12) طالب من شعبة (هـ) تمثل المجموعة الضابطة يمثلون نسبة (14.201%) من مجتمع البحث مارست المجموعة التجريبية التمارين المهارية المعدة في حين مارست المجموعة الضابطة محاضرات الكرة الطائرة المتبع.

#### 2-3 تجانس عينة البحث:

إنّ الاختبار الجيد "هو الذي ينجح في التمييز بين المُختبرين بما يُحقق ما يُعرف بالمنحنى الإعتدالي" (كمال ومحمد: 1980: 39)، ولغرض معرفة طبيعة انتشار العينة حول وسطها الحسابي والتجانس بين أفرادها قام الباحثان بحساب معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر)، وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً، كما مبين في الجدول (1).

## الجدول (1)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث (الكتلة والعمر والطول)

معامل الالتواء	الخطأ المعياري	ع±	س	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	
					المتغيرات	المتغيرات
0.271	1.174	5.753	174.66	سم	الطول	الجسمية
			6			
0.397	1.375	6.737	65.625	كتلة	الوزن	
0.298	0.155	0.761	15.833	سنة	العمر	

يتبين من الجدول (1) إنَّ جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-0.271- 0.397) وإنَّ هذه القيم انحصرت ما بين ( $1\pm$ ) إذ "كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ( $3\pm$ ) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً إعتدالياً أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك ممَّا يعني إن هناك عيباً ما في اختيار العينة " (محمد ومحمد: 2000: 151)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، مما يؤكد على حُسن التوزيع الطبيعي لأفراد عينة البحث لأن جميع القيم المستخرجة كانت تحت هذه القيمة في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر).

### 2-4 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

#### 2-4-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب قانوني للكرة لطائرة.
- كرات طائرة قانونية نوع (mikasa) يابانية المنشأ عدد (10) كرة.
- أقراص (DVD) عدد (14).
- شريط قياس جلدي صيني المنشأ (25 م).
- أطواق بلاستيك صيني المنشأ عدد (8) طوقاً.
- شواخص بلاستيك عدد (10).
- لوح خشبي دائري محلي الصنع عدد (6).
- أقماع بلاستيك عدد (6).
- ستول خشبي عدد (2).
- عصي خشبية بطول (150سم) عدد (10).
- كرات تنس عدد (20).



### 2-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم .
- حاسبة (Laptop) نوع (ASER) صيني المنشأ عدد (1).
- كاميرا فيديو نوع (sunny) يابانية المنشأ عدد (1) مع مسند.
- ساعات توقيت الكترونية رقمية صينية المنشأ عدد (2).

### 2-4-3 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- المقابلات الشخصية، (ينظر ملحق 1).
- فريق العمل المساعد، (ينظر ملحق 2).
- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث، (ينظر ملحق 3).

### 2-5 وصف للاختبارات المستخدمة:

الاختبار الأول: اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار: (كمال ومحمد: 1980: 137-138)

- الغرض من الاختبار: قياس توافق العينين، والذراعين، والكرة.
- الأدوات المستعملة: حائط له ارتداد، عشرون كرة تنس، خط للرمي يبعد (5) أمتار عن الحائط.

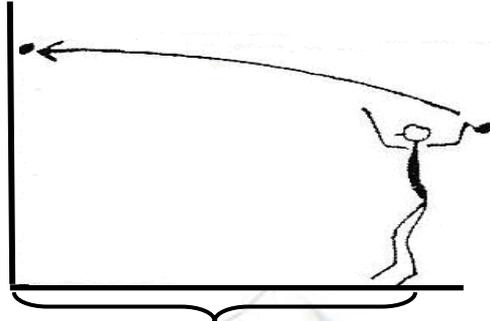
• مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي ومواجه للحائط، يقوم برمي الكرات واستقبالها كما موضح بالشكل (1) تبعا للأسلوب الآتي:

1. رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد.
2. رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد.
3. رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.
4. رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.

### • الشروط:

1. يجب رمي الكرة إلى الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض.
2. غير مسموح بمحاولات إضافية.
3. يجب إتباع الشروط المحددة من ناحية اليد الرامية واليد المستقبلة.

- التسجيل: يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة، أي الدرجة العظمى من عشرين درجة.

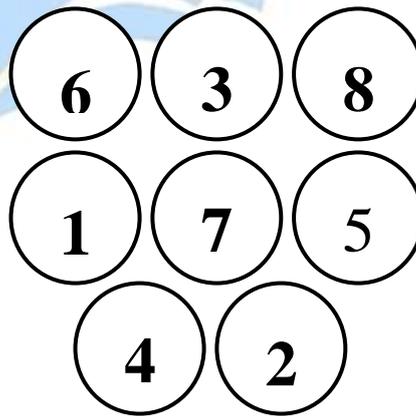


(1) (5 متر)

يوضح اختبار التوافق بين العين والذراع.

الاختبار الثاني: اختبار الدوائر المرقمة: (محمد صبحي: 1995: 415)

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العينين والرجلين.
- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، يرسم على الأرض (8) دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سم وترقم الدوائر من (1 إلى 8) كما في الشكل (2).
- وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب تبعاً إلى الدائرة (2) ثم (3) حتى نهاية الدائرة (8)، ويكون الوثب بالرجلين معاً كما موضح بالشكل (2).
- حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدوائر الثمانية.

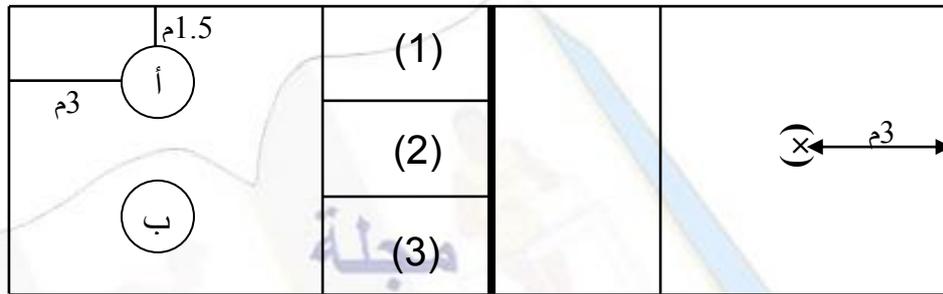


الشكل (2)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجلين.

الاختبار الثالث: اختبار استقبال الإرسال: (محمد وحمدى: 1997: 243).

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة اللاعب في استقبال الإرسال.
- الأدوات المستخدمة: ترسم دائرتين (أ ، ب) في ركني الملعب بحيث تكون المسافة بين مركز الدائرة وخط الجانب (1.5 م)، وتكون المسافة بين مركز الدائرة وخط النهاية (3م) توضع علامة (X) في نصف الملعب المقابل وعلى بعد (3م) من خط النهاية و(4.5) من خط الجانب.
- تقسيم منطقة ال (3م) إلى ثلاث مناطق متساوية كما هو موضح بالشكل (3).



الشكل (3)

يوضح اختبار مهارة استقبال الإرسال

- مواصفات الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة (أ) وهو مواجه للشبكة، وعلى المدرب إرسال الكرة إليه ليقوم باستقبالها على أن يوجهها إلى داخل المنطقة (1) ثم إلى المنطقة (2) ثم إلى المنطقة (3)، يكرر العمل بنفس عدد المحاولات من الدائرة (ب).

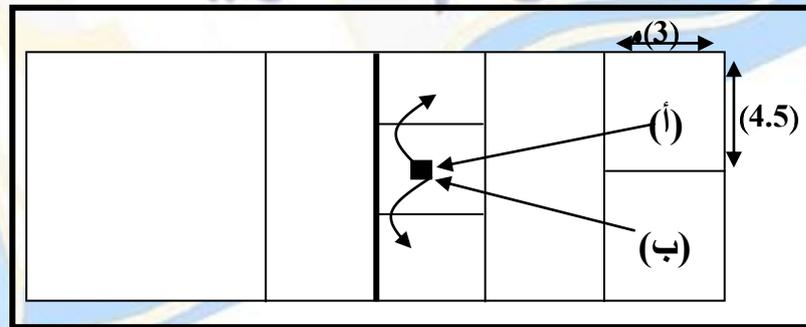
الشروط:

1. لكل مختبر (3) محاولات من داخل الدائرة (أ) و (3) من داخل الدائرة (ب).
2. يستخدم في جميع المحاولات مهارة الاستقبال من أسفل باليدين.
3. تلغى المحاولة التي يتم إرسال الكرة فيها من المدرب إلى المختبر بطريقة غير مناسبة أو خارج الدائرة التي يقف فيها المختبر.
4. يجب الالتزام بتسلسل أداء المحاولات بحيث تكون (أ) من الدائرة (أ) و(ب) من الدائرة (ب).
- التسجيل: يتم التقويم لكل محاولة من المحاولات الستة التي تُمنح لكل مُختبر، بعدها يتم اختيار أفضل درجة عن كل خبير ثم احتساب الدرجة النهائية بعد استخراج الوسط الحسابي لأفضل درجة.

الاختبار الرابع: الإعداد إلى مركز (2) و (4): (نجلاء عباس: 2012: 226)

- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام عن طريق الخبراء.
- الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة، شريط قياس، الملعب معد كما موضح بالشكل (4) إذ تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيلين (أ-ب) مساحة كل منهما (3×4.5) متر مخصصة لوقوف المدرب فيها لتمير الكرة إلى المختبر.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر في مركز (3) وعلى المدرب الذي يقف في المنطقة (أ) تمرير الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم بإعدادها على أن يوجهها إلى مركز (2) إذ يعطى المختبر ثلاث محاولات إلى هذا المركز ثم يعطى بعدها ثلاث محاولات أخرى ليقوم بإعدادها على أن يوجهها إلى مركز (4) بعد أن تمرر الكرة له من المدرب الذي يقف في المنطقة (ب).
- التسجيل: يتم تقييم أداء المختبر في المحاولات الستة عن طريق الخبراء، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

1. القسم التحضيري: ودرجته (3).
2. القسم الرئيسي: ودرجته (5).
3. القسم الختامي: ودرجته (2).



الشكل (4)

يوضح اختبار الإعداد إلى مركز (2) و (4)

2-6 إجراءات البحث الميدانية:

2-6-1 التجربة الاستطلاعية:

قبل إجراء التجربة الرئيسية أجرى الباحثان تجربة استطلاعية صباح يوم الأحد الموافق

2020/12/6 على (4) طلاب تم اختيارهم عشوائياً من شعبة (د) وذلك للتحقق مما يأتي:

1. الوقوف على أهم المعوقات التي تواجه الباحثان في بحثهما الحالي.
2. تحديد الأخطاء والصعوبات بهدف تجاوزها.

3. الوقوف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
4. التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدى استجابة العينة لها.
5. الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد. (ينظر ملحق 2).

### 2-6-2 الأسس العلمية للاختبارات:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع في مجال الاختبارات لاحظ الباحثان بأن الاختبارات التي تمّ اعتمادها قد تمّ استعمالها في العديد من الدراسات وعلى عينات مشابهة لعينة بحثنا الحالي مما يؤكد صلاحيتها وملاءمتها لبحثنا الحالي فضلاً عن خلوها من التأويل والشك والاجتهاد الشخصي.

### 2-6-3 الاختبارات القبليّة:

تمّ إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة في تمام الساعة (9) من صباح يوم الأحد الموافق 2020/12/6 لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة الشهيد ولهان حميد هادي للألعاب الرياضية.

### 2-6-4 التمرينات المهارية المعتمدة في البحث:

1. اعتمد الباحثان بوضع التمرينات المهارية على بعض المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة فضلاً عن رأي الباحثان.
2. هدفت التمرينات المهارية إلى تنمية التوافق الحركي وتعلّم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة.
3. نفذت التمرينات المهارية في قاعة الشهيد ولهان حميد الرياضية المغلقة للكرة الطائرة للمدة من 2020/12/7 ولغاية 2021/1/18.
4. تلقى طلاب مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية المحاضرات في مكان واحد وهو قاعة الشهيد ولهان حميد هادي المغلقة للألعاب الرياضية بكلية التربية البدنية علوم الرياضة/ جامعة ديالى كلاً بوقته من بداية تنفيذ التجربة وحتى نهايتها.
5. استغرق تنفيذ التمرينات المهارية (7) أسابيع بواقع (4) أسابيع لمهارة الإعداد، و(3) أسابيع لمهارة استقبال الإرسال، وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع لكل مجموعة، والعدد الكلي للوحدات التعليمية (7) وحدات تعليمية على وفق عدد الوحدات التعليمية المعتمدة في الكلية في ظل جائحة كورونا.
6. زمن الوحدة التعليمية الواحدة هو (90) دقيقة على وفق المقرر الدراسي للكلية، يُنظر الملحق (4).

7. تمحور عمل الباحثان في الجانب التطبيقي من القسم الرئيس بزمن قدره (50) دقيقة من كل وحدة تعليمية، يُنظر الملحق (4).

### 2-6-5 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق (2021/1/19)، بالظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية بعد إكمال مدة تنفيذ التمرينات للمجموعة التجريبية.

ولغرض تقويم الأداء الفني المهاري لأفراد المجموعتين الضابطة ولتجريبية تم تصوير الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المدروسة بوساطة كاميرا فيديو نوع (Sunny) ذات سرعة (25) صورة في الثانية وبعد الانتهاء من عملية التصوير تم تحويل التسجيل الفيديوي إلى أقراص مدمجة (CD) ليسهل على السادة الخبراء والمختصين (ينظر ملحق 1) من مشاهدة الأداء الفني للمختبرين في أثناء تنفيذهم للاختبارات مهارية ووضع الدرجات المناسبة لهم، وفي ضوء ما تقدم قام الباحثان بإعداد استمارة استبانة خاصة تضم عدة تقسيمات لتقييم الأداء المهاري للمهارات المدروسة وبحسب البناء الظاهري للمهارة (ينظر ملحق 3).

### 2-6-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجه نتائج بحثهم.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

### الجدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها

الإحصائية للمجموعة الضابطة

الدالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة	البعدية		القبلية		عدد العينة	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للاختبارات
		ع±	س	ع±	س			
معنوي	11.319	0.869	6.305	0.686	4.222	10	درجة	مهارة الإعداد
معنوي	8.749	0.758	7.027	0.769	4.555		درجة	مهارة استقبال الإرسال
معنوي	4.129	0.675	7.700	0.738	8.900		ثانية	الدوائر المرقمة
معنوي	2.496	1.317	5.200	1.636	3.700		درجة	رمي كرات التنس على جدار

يبعد (5 متر) واستقبالها
(* ) قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05) = (2.26).

تُشير نتائج الجدول (2) إلى أن هناك اختلافاً في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مستوى التحسن والزيادة في الاختبارات البعدية، ولمعرفة فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروقاً حقيقية تم استعمال اختبار (T) إذ تُشير نتائج الجدول (2) إلى أن قيمة (T) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبارات (مهارة الإعداد، مهارة استقبال الإرسال، توافق العين والرجلين، توافق العين واليدين) تراوحت من (2.496) إلى (11.319) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2.26) مما يؤكد معنوية الفروق ما بين الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية.

### 3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

#### الجدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة	البعدية		القبلية		عدد العينة	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س			
معنوي	11.838	0.509	7.611	0.643	4.638	10	درجة	مهارة الإعداد
معنوي	27.571	0.389	7.833	0.379	4.416		درجة	مهارة استقبال الإرسال
معنوي	16.000	0.516	5.600	0.789	8.800		ثانية	توافق العين والرجلين
معوي	18.439	1.229	14.800	1.647	3.400		درجة	توافق العين واليدين
(* ) قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05) = (2.26).								

تُشير نتائج الجدول (3) إلى أن هناك اختلافاً في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مستوى التحسن والزيادة في الاختبارات البعدية، ولمعرفة فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروقاً حقيقية تم استعمال اختبار (T) إذ تُشير نتائج الجدول (3) إلى أن قيمة (T)



المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات (مهارة الإعداد، مهارة استقبال الإرسال، توافق العين والرجلين، توافق العين واليدين) تراوحت من (16.000) إلى (27.571) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2.26) مما يؤكد معنوية الفروق ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلة الاختبارات البعديّة.  
3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (4)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ونسبة الخطأ ودلالاتها الإحصائية للاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	البعديّة		المجموعات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية للاختبارات
			±ع	س			
معنوي	0.00	4.486	0.869	6.305	ضابطة	درجة	مهارة الإعداد
			0.509	7.611	تجريبية		
معنوي	0.00	4.486	0.758	7.027	ضابطة	درجة	مهارة استقبال الإرسال
			0.389	7.833	تجريبية		
معنوي	0.00	7.814	0.675	7.700	ضابطة	ثانية	توافق العين والرجلين
			0.516	5.600	تجريبية		
معنوي	0.00	16.854	1.317	5.200	ضابطة	درجة	توافق العين واليدين
			1.229	14.800	تجريبية		

(\* ) قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) = (2.10).

يتبين من نتائج الجدول (4) الخاصة بالاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة المتمثلة بـ (مهارة الإعداد، مهارة استقبال الإرسال، توافق العين والرجلين، توافق العين واليدين) وجود فروق بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية وبنسبة خطأ مقدارها (0.00) لجميع الاختبارات، وأنّ قيمة (T) المحسوبة تراوحت من (4.486) إلى (16.854) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة



(2.10) أمام درجة حرية (18) واحتمال خطأ (0.05) ممّا يؤكد معنوية الفرق ما بين الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

### 2-3 مناقشة النتائج:

لدى مناقشة نتائج البحث التي تم عرضها وتحليلها في الجداول (2 ، 3) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية إذ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لمصلحة الاختبارات البعدية في اختبارات التوافق الحركي ومهاتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة، ويظهر هذا واضحاً عن طريق فروق الأوساط الحسابية للاختبارات، ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى الاستثمار الأمثل لوقت أداء المهارات التي يقوم بها المتعلم.

ويعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي للتمرينات مهارية المعدة التي تضمنتها الوحدات التعليمية الذي أثر إيجاباً في مهارات استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (بركسان عثمان: 1990: 84)، إذ أشار إلى أنّ الوحدات التعليمية المتبعة مع المجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية، ولاسيما أنّ "الاهتمام بالمتعلم وجعله محوراً للعملية التعليمية ومركزاً للنشاط واحترام آرائه وقدراته وغمره بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساس يساعد على التعلم" (عبدالله: 2005: 119)

فضلاً عن ذلك يعزو الباحثان سبب الفروق إلى اعتماد مبدأ التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب بعد شرحها وعرضها من قبل مدرس المادة فضلاً عن التكرار المستمر عليها وتزويد المتعلمين بالأخطاء، مما أدى إلى زيادة الدافعية لديهم وما أفرزه ذلك من حدوث آثار إيجابية في عملية التعلم، ولاسيما إنّ من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم أنّ يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء، التي تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح يشغف.

ويرى الباحثان أنّ التمرينات المشابهة لظروف المباراة من خلال التكرار والممارسة لها خلال الوحدات التعليمية ومرور المتعلمين بأخطاء في المراحل الأولى لأداء المهارة لكون البرنامج الموجود في ذهن المتعلم ما زال في طوره الأولي، وإنّ مرور المتعلم بخبرات أداء بعض الأخطاء في بداية الأمر يُعدّ أمراً طبيعياً، ويؤدي التكرار والتصحيح إلى تقليل الأخطاء تدريجياً بعد أنّ تم تقديم المهارة والشرح من جانب المدرس ومشاهدة الأنموذج الحركي للمهارة، فهي محور أساسي في تكوين البرامج الحركية عند تعلم الأداء الفني، وهذا ما أكدّه "وجيه محبوب، 1989م" بقوله "عندما تُكرر الحركة سيصبح لتعلم وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم



وسوف يُميز هذا بشكل واضح لأنه استوعب الحركة وهذا ما يجعلها مُعدة لتثبت لأنّ الشرح والتوضيح والتكرار سيمارس دورًا كبيرًا في فهم تكنيك المهارة". (وجيه محجوب: 1989: 45)

ويعزو الباحثان سبب الفروق المعنوية من نتائج الجداول (4) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولمصلحة المجموعة التجريبية إلى حُسن اختيار التمرينات، التي اعتمدها الباحثان في الوحدات التعليمية، التي ساعدت في إعطاء صورة واضحة للمتعلّم لأداء المهارات قيد البحث، بهدف الوصول إلى الآلية عن طريق استقرار الأداء المهاري، ويتفق الباحثان إلى ما أشار إليه (كمال جلال ناصر 2000م) من أنّ "تعلّم المهارات الجديدة يتضمن في الغالب مراحل صعبة بالنسبة للمتعلّم مع اختلاف درجة صعوبتها الأمر الذي يحتاج إلى تمرينات متنوعة لكل مهارة ليكون تأثيرها واضحًا ومساهمًا في تعلّم المهارة فضلًا عن اتسام هذه التمرينات بالإثارة والتشويق والحماس" (كمال جلال: 2000: 34).

ويري الباحثان أنّ مقدار التحسن الحاصل للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية هو الفيصل لتحديد تقدم الأداء الذي أشار إلى أنّ مقارنة الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة (خالد فريد: 2007: 23)، ويمكن تطوير القدرات الحركية الرشاقة والتوافق والتوازن والدقة... إلى غير ذلك عن طريق الاستمرارية في ممارسة مهارات لعبة الكرة الطائرة والتدريب عليها، ومن المعروف أنّ كل نوع من أنواع الرياضة له متطلبات حركية، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير القدرات الحركية بوساطة التطبيق العملي هي قدرة الطالب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطويرها. (كمال جميل: 2004: 101)، فضلًا عن ذلك إنّ التمرينات التي طبقت هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء مهارات لعبة الكرة الطائرة التي تمّ دراستها في بحثنا الحالي، إذ إنّ هذه التمرينات تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة، فضلًا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء، ممّا جعل مستوى الأداء الفني للطالب يتحسن عن طريقها، إذ إنّ "الطالب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم". (مفتي إبراهيم: 1994: 23)

وما يميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الرياضية أنّها تعتمد على القدرات الحركية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية والعقلية، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد الممارس يُفكر ويوفق بين جهازه العصبي والعضلي متى يسرع ومتى يبطئ، وأين يتم تغيير المراكز، ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير القدرات الحركية بوساطة التطبيق العملي هي قدرة الطالب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما وهذا يساعد إلى حد كبير على تطويرها. (كمال جميل:

2004: 101)، فضلاً عن ذلك أنّ جميع التكرارات التي كانت تؤدي من طلاب المجموعة التجريبية في كل وحدة تعليمية وبتكرارات مختلفة على وفق صعوبة كل تمرين ضمن الجانب التطبيقي من القسم الرئيس يترك صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم، وهذه الصورة تستخدم من المتعلم لتعديل الحركات اللاحقة أو تطويرها.

وفي سياق ما تقدم يتبين لنا إن معنوية الفروق كان ثمرة تطبيق التمرينات المهارية المعدة من الباحثان وفق ما أظهرته نتائج الجداول (2، 3، 4) التي بينت التحسن الحاصل في المتغيرات المدروسة، إذ أظهرت النتائج أن هناك أثراً واضحاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمصلحة المجموعة التجريبية مما انعكس على تحسن التوافق الحركي وأدائهم الفني بمهارتي استقبال الإرسال والإعداد، فضلاً عن شعور الطلاب بالرضا والمشاركة وانقضاء وقت المحاضرة بدون الشعور بالملل أو الرغبة في إنهاء المحاضرة، وبناءً على تحليل ومناقشة النتائج يتضح تحقيق أهداف بحثنا الحالي.

#### 4- الخاتمة:

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات المتمثلة بتأثير التمرينات المهارية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، فضلاً عن تحقيق محاضرات الكرة الطائرة المتبعة تحسناً في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة الضابطة، كذلك تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة، وأوصى الباحثان إلى ضرورة اعتماد التمرينات المهارية المعدة من قبل الباحثان في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة للطلاب، وحث المدرسين على ضرورة الاهتمام بتمرينات التوافق الحركي لما لها من تأثير إيجابي على تحسين أداء مهارتي استقبال الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة، ضرورة إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى بالكرة الطائرة فضلاً عن ألعاب رياضية أخرى في كليات وأقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة، ضرورة إجراء دراسات وبحوث على مهارات أخرى في الكرة الطائرة وفي الفعاليات والألعاب الرياضية الفرقية الأخرى، وعلى فئة الطالبات.

### المصادر

- بركسان عثمان حسين؛ تأثير برنامج مقترح على مستوى الأداء والتوقع النفس حركي لدى طالبات التمرينات الإيقاعية التنافسية: (بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الأول، العدد الثاني، 1990م).
- نجلاء عباس نصيف (وآخرون): المبادئ الأساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعليمها، ط1: (بغداد، مطبعة الموالم، 2012).
- خالد فريد عزت؛ تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة/ كلية التربية الرياضية، 2007م).
- عبدالله حسن الموسوي؛ الدليل إلى التربية العملية: (أربد، عالم الكتب الحديث، 2005م).
- كمال جلال ناصر؛ تأثير بعض التمرينات المقترحة لتطوير القوة القصوى والأداء المهاري: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد9، العدد4، 2000م).
- كمال جميل الرضي؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1: (عمان، مطبعة رام الله، 2004).
- كمال عبد الحميد و مُحَمَّد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، جامعة حلوان، 1980م).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000م).
- مُحَمَّد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995م).
- محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس- بدني - مهاري - معرفي - تحليل، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م).
- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2000م).
- مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي لطالب كرة القدم: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- وجيه محبوب؛ علم الحركة التعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989م).



الملحق (1)

أسماء المختصين والخبراء الذين استعان بهم الباحث

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل	جوانب الاستعانة بأراء المختصين والخبراء	
				المقابلة الشخصية	تقويم الأداء المهاري
1	أ.د. حاتم فليح الكرعاوي	تعلم حركي / الكرة الطائرة	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
2	أ.م.د. علي سبهان صخي	تعلم حركي / الكرة الطائرة	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	✓	✓
3	م. علاء عبد الرضا	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة	✓	✓

ملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د. فؤاد عبد اللطيف غيدان	ماجستير تربية رياضية	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م. إسراء فاضل	طالب دكتوراه تربية رياضية	مديرية تربية ديالى
3	راضي عباس حسين	طالب تربية رياضية	مديرية تربية بلدروز

ملحق (3)

استمارات تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث

مهارة استقبال الإرسال

المجموع	الدرجات التقويمية			تسلسل الطلاب
	القسم التحضيري (3)	القسم الرئيسي (5)	القسم النهائي (2)	
				الأول
				الثاني

مهارة الإعداد

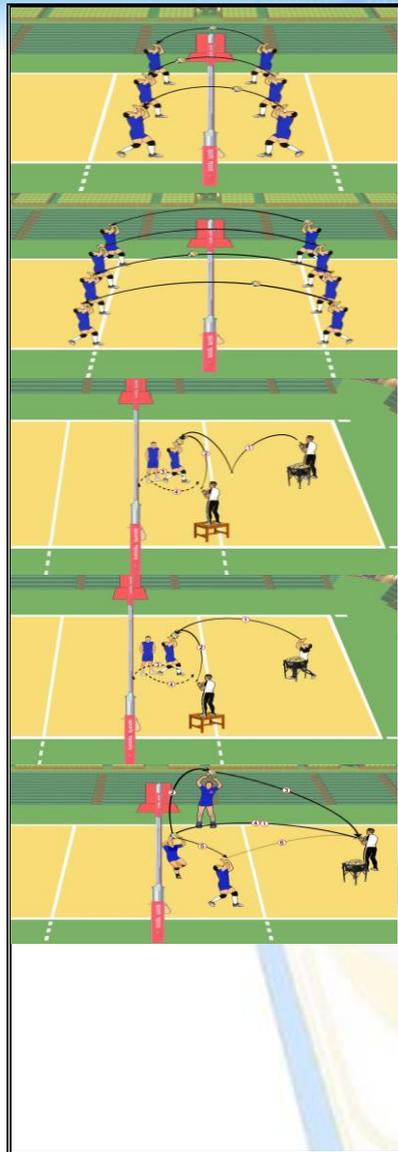
المجموع	الدرجات التقويمية			تسلسل الطلاب
	القسم النهائي (2)	القسم الرئيسي (5)	القسم التحضيري (3)	
				الأول
				الثاني

الملحق (4)

إنموذج وحدة تعليمية لتعلم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة

نموذج وحدة تعليمية		
الشهر والأسبوع:	الهدف التعليمي: تعليم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة	الأهداف السلوكية
الوحدة التعليمية الأولى	الوقت: 90 دقيقة	جعل الطلاب بعد نهاية الوحدة التعليمية قادرين على:
اليوم والتاريخ:	الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة - كرات طائرة- حاوية كرات - مصاطب خشبية- ساعة توقيت.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاعتماد على النفس في أداء المهمات التعليمية وتحمل المسؤولية.</li> <li>• الثقة في اتخاذ القرارات المناسبة في أثناء أداء الواجب الحركي.</li> <li>• جعل الطلاب قادرين على تصحيح الأخطاء التي تحدث في أثناء الأداء.</li> <li>• القدرة على أداء المهارة وتطبيقها ضمن المبادئ الفنية الصحيحة (التكنيك الصحيح).</li> </ul>

الإخراج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
XXXXXXXXX ©	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المقدمة (3) د: اخذ الغياب وتهيئة الأدوات.</li> <li>• إحماء عام (6) د: ويتضمن مجموعة من التمرينات البدنية لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم.</li> <li>• إحماء خاص (6) د: إحماء خاص بالكرات.</li> </ul>	15 د	القسم الإعدادي
X X X X X © X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• في بداية الجانب التعليمي يتم إجراء مناقشة وحوار بين المدرس والطلاب حول اهم الأخطاء الحاصلة لدى الطلاب عند قيامهم بتطبيق التمرينات وطرائق تصحيحها فضلاً عن تعزيز الأداء الأفضل.</li> <li>• القيام بأجراء مراجعة سريعة لمهارة الإعداد.</li> </ul>	65 د 15 د	القسم الرئيس الجانب التعليمي



1. يقف ثلاثة طلاب بكلّ ملعب بشكل متقابل بمنتصف المنطقة الأمامية، كلّ طالبين متقابلين لديهم كرة طائرة، عند سماع صافرة البدء يقوم كلّ طالبين بأداء المناولة من الأعلى من فوق الشبكة بشكل متناوب، والتأكيد على حركة الرجلين والذراعين في أثناء الأداء.
2. يقف الطلاب على هيئة خط مستقيم على طول خط هجوم اللاعبين، مجموعة لديها كرات والمجموعة المقابلة من دون كرات، عند سماع صافرة البدء تقوم المجموعة التي بحوزتها كرات بثني الركبتين ووضع الذراعين للأعلى بصورة صحيحة بوضع الكرة على رؤوس الأصابع، ومناولة الكرة من فوق الشبكة للطالب المقابل، ويكرر التمرين من الطالب المقابل ويستمر التمرين.
3. يقف المدرس بمركز (6) وبجواره حاوية كرات، ويقف مساعد المدرس فوق ستول خشبي بمركز (4)، ويقف طالبان بين مركزي (2) و(3)، أحدهما خلف الآخر، يقوم المدرس برمي الكرة على الأرض لترتد وتتجه باتجاه الطالب الأول ليقوم بإعداد الكرة عاليًا نحو مساعد المدرس، ويكرر التمرين للطالبين بصورة متناوبة.
4. التمرين السابق نفسه، إلا أنّ المدرس يقوم برمي الكرة عاليًا نحو الطالب.
5. يقف الطالب بمركز (3)، وبالملعب نفسه يقف طالب بمركز (4) والآخر بمركز (2)، ويقف المدرس بمركز (6) للملعب نفسه وبجواره حاوية كرات، يقوم المدرس بمناولة الكرة للطالب بمركز (3) ليقوم بمناولتها من الأعلى لطالب مركز (4) مرة ولطالب مركز (2) مرة، التأكيد على حركة ثني ومدّ الذراعين عند المناولة، يقوم الطالبين من مركز (4) و(2) بإعادة الكرات للمدرس بعد كلّ مناولة.

50 د

10 د

10 د

10 د

10 د

10 د

• الجانب  
التطبيقي

XXXXXXXXX  
©

- لعبة ترويحوية صغيرة
- تمارين تهيئة واسترخاء عامة للجسم.
- إعادة الأدوات إلى مكانها ثم الإيعاز بالانصراف ثم الانصراف.

10 د

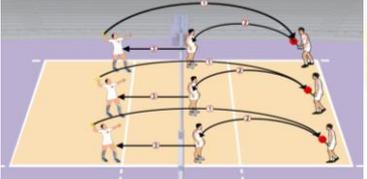
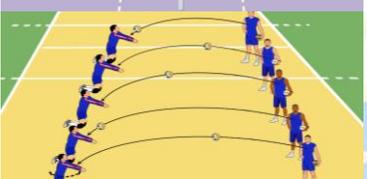
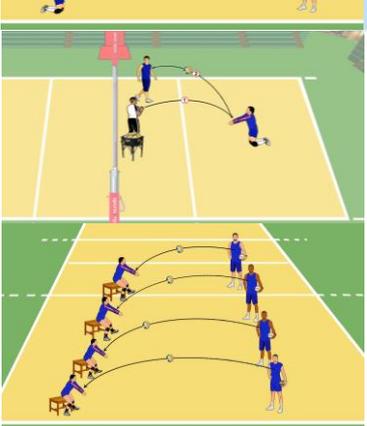
القسم  
الختامي

### إنموذج وحدة تعليمية لتعلم مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة

نموذج وحدة تعليمية		
<p><b>الأهداف السلوكية</b></p> <p>جعل الطلاب بعد نهاية الوحدة التعليمية قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الاعتماد على النفس في أداء المهمات التعليمية وتحمل المسؤولية.</li> </ul>	<p>الهدف التعليمي: تعليم مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة</p>	<p>الشهر والأسبوع:</p>
	<p>الوقت: 90 دقيقة</p>	<p>الوحدة التعليمية: الأولى</p>
	<p>الأدوات المستعملة: ملعب الكرة الطائرة،</p>	<p>اليوم والتاريخ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>الثقة في اتخاذ القرارات المناسبة في أثناء أداء الواجب الحركي.</li> <li>جعل الطلاب قادرين على تصحيح الأخطاء التي تحدث في أثناء الأداء.</li> <li>القدرة على أداء المهارة وتطبيقها ضمن المبادئ الفنية الصحيحة (التكنيك الصحيح).</li> </ul>	كرات طائرة، حاوية كرات، ستول خشبي، أطواق بلاستيك، ساعات توقيت.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

الإخراج والتنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
XXXXXXXXX © X X X X	<ul style="list-style-type: none"> <li>المقدمة (3) د: اخذ الغياب وتهيئة الأدوات.</li> <li>إحماء عام (6) د: ويتضمن مجموعة من التمرينات البدنية لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم.</li> <li>إحماء خاص (6) د: إحماء خاص بالكرات.</li> </ul>	15 د	القسم الإعدادي
X © X	في بداية الجانب التعليمي يتم إجراء مناقشة وحوار بين المدرس والطلاب حول اهم الأخطاء الشائعة عند قيامهم بتطبيق التمرينات طرائق تصحيحها فضلاً عن تعزيز الأداء الأفضل.	65 د 15 د	القسم الرئيس الجانب التعليمي

	1. يقف مجموعة من الطلاب على خط الجانب يحمل كل منهم طوقاً ويقف أمامهم على الخط الجانب المقابل مجموعة من الطلاب يُقابل كل منهم طالب من الجهة الثانية يحملون كرات طائرة عند الإشارة، يُنفذ كل منهم الإرسال ويحاول الطالب المقابل أداء مهارة الاستقبال ومرور الكرة بداخل الطوق ويكرر التمرين.	50 د 10 د	القسم الجانب التطبيقي
	2. يقف ثلاث طلاب بمراكز (5، 6، 1) ويُمسك كل منهم لوح خشبي دائري بقبضة خلفية، ويقف أمام كل منهم طلاب بمراكز (2، 3، 4) وفي الجهة المقابلة من الملعب يقف ثلاثة طلاب خلف خط الهجوم بمراكز (2، 3، 4) يحمل كل منهم كرات تنس، عند الإشارة يرمي الطلاب كرات التنس للطلاب الواقف أمامه في المنطقة الخلفية للملعب المقابل ليقوموا بالاستقبال باللوح الخشبي وتوجيه الكرات للطلاب الواقفين أمامهم ويكرر التمرين.	10 د	
	3. تقف مجموعة من اللاعبين على هيئة خط مستقيم، ولدى كل منهم كرة طائرة، وأمام كل لاعب يوجد لاعب آخر يجلس على ركبتيه، عند الإشارة يقوم اللاعب الماسك للكرة برمي الكرة للاعب المواجه ليقوم بالاستقبال من الأسفل، مع التأكيد على مدّ الذراعين والتحرك للأمام والخلف والجانبين من وضع الجلوس على الركبتين، ويكرر التمرين مع تبادل الأدوار.	10 د	
	4. يقف المدرس بمركز (3) وبجانبه حاوية كرات، ويقف بجانبه طالب بين مركزي (2 و3)، ويجلس أمام المدرس بمركز (6) طالب على ركبتيه، عند الإشارة يقوم المدرس برمي الكرات نحو الطالب ليقوم باستقبالها	10 د	

	<p>ومناولتها من الأسفل للطالب الواقع بين مركزي (2 و3)، ويكرر التمرين.</p> <p>5. تجلس مجموعة طلاب على الستولات، وتقف أمامهم مجموعة طلاب يمسك كل منهم بكرة طائرة، عند الإشارة يرمي الواقفون الكرات للجالسين أمامهم، ليقوموا بمناولتها من الأسفل من وضع الجلوس، مع التأكيد على مدّ الذراعين للأمام الأسفل، مع ثني الجذع للأمام والأسفل، ويكرر التمرين مع تبادل الأدوار.</p>		
<p>XXXXXXXX ©</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لعبة ترويحية صغيرة</li> <li>• تمارين تهدئة واسترخاء عامة للجسم.</li> <li>• إعادة الأدوات إلى مكانها ثم الإيعاز بالانصراف ثم الانصراف.</li> </ul>	<p>10 د</p>	<p>القسم الختامي</p>

