DOI prefix: 10.33170, 2025, Vol (18), Issue (3): 598-610

Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619
https://joupess.uobabylon.edu.iq/

The effect of competitive skill exercises to learning some basic volleyball skills for fifth-grade female students

Lec. Dr. Israa Fadel Abbas*

Ministry of Education. General Directorate of Education, Diyala,Iraq.

*Corresponding author: israafadhel2025@gmail.cpom

Received: 12-04-2025 Publication: 28-06-2025

Abstract

The importance of the study lies in the use of the competitive learning method, which motivates the student to exert the greatest possible effort in learning skills. The main problem of the research was represented by the researcher's observation that she is a teacher and coach for the Diyala Education team in the field of volleyball, and the importance of school sports as the first link in the chain of correct skill building. I noticed that learning the basic skills of volleyball is not done properly, and that the exercises used to learn the basic skills lack the excitement and suspense aspect, which is the main driver for the student's enthusiasm for performance. Therefore, the researcher decided to use competitive skill exercises to learn some basic volleyball skills as an attempt to find an effective way for the student to learn these skills in the appropriate manner. The study aims to prepare skill exercises in a competitive manner and to identify their effect on learning basic volleyball skills. Research methodology and sample: The researcher used the experimental method because it was suitable for the nature of the problem to be solved. The research sample consisted of female students in the fifth year of middle school - literary (Al-Tahrir Middle School for Girls), numbering (53) students.

Keywords: Skill Exercises, Competitive Style, Basic Volleyball Skills.

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

تأثير تمرينات مهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطالبات الصف الخامس الاعدادي

م.د. اسراء فاضل عباس

العراق. وزارة التربية. المديرية العامة لتربية ديالى

israafadhel2025@gmail.cpom

تاريخ استلام البحث 2025/4/12 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

تكمن أهمية الدراسة من خلال استخدام أسلوب التنافس في التعلم والذي يدفع الطالبة إلى بذل اكبر قدر ممكن من الجهد في تعلم المهارات ، إذ تمثلت مشكلة البحث الرئيسة من خلال ملاحظة الباحثة كونها مدرسةً ومدربةً لمنتخب تربية ديالى في مجال لعبة الكرة الطائرة ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح لاحظت ان تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لا يتم بالشكل المناسب وكذلك ان التمرينات المستخدمة في تعلم المهارات الاساسية تفتقر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال الطالبة نحو الاداء، لذا ارتأت الباحثة استعمال تمرينات مهارية تنافسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة كمحاولة منها في ايجاد طريقة فعالة في تعلم الطالبة لتلك المهارات بالشكل المناسب، اما اهداف الدراسة في اعداد تمرينات مهارية بالأسلوب التنافسي والتعرف على تأثيرها في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . منهج البحث وعينته فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، أمّا عينة البحث فتكونت من طالبات الصف الخامس الاعدادي–الادبي (اعدادية التحرير للبنات) والبالغ عددهن (53) طالبة.

الكلمات المفتاحية: تمرينات مهارية، الأسلوب التنافسي، المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

1-المقدمة:

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية ويعتمد الأداء الجماعي على إتقان المهارات الأساسية. إن تعلم هذا في سن مبكرة يسمح للاعبين بإتقان هذه المهارات في المستقبل، حيث أن هذه الرياضة فريدة من نوعها لأنها الرياضة الوحيدة التي لا يستطيع اللاعبون فيها التعامل مع الكرة، ولا يستطيعون حمل الكرة، ولا يسمحون للكرة بالسقوط على الأرض أثناء اللعب. تعتمد مهارتها على لمسة واحدة، وهذه العوامل تشكل عائقًا أمام تعليمها للمبتدئين.

تعتبر العملية التربوية من المجالات التي شهدت العديد من التطورات والتغيرات العلمية لما لها من دور أساسي في تدريب الطلبة وحل مشكلاتهم. ولذلك ظهرت العديد من المناهج التربوية التي تنقل فيها الجهود والأنشطة في العملية التعليمية من المدرسة إلى الطلاب، باعتبار الطلاب هم محور العملية التعليمية. ومن هنا فإن هذا التطور في مجال التعلم أضاف واجبات ومسؤوليات جديدة على المدارس، ومن أهمها إعداد البيئة التعليمية التي تلبي احتياجات وميول الطلبة.

تعتمد العملية التعليمية على هدف مهم وهو نقل المعرفة والمعلومات من المدرسة إلى الطلاب بالطريقة المناسبة. إن المدارس الجيدة قادرة على استخدام أساليب ومناهج مختلفة بطريقة متنوعة، وتوفر كافة الإمكانيات الحديثة ضمن مجالها لتخفيف الملل والرتابة التي تنشأ في عملية تدريس المهارات لطلاب هذه الفئة العمرية، وذلك بسبب استخدام نهج موحد لجميع الطلاب، فنحن نعلم أن الطلاب يتأثرون بشكل كبير بالأساليب والمناهج المستخدمة في المدارس، والتدريس عبارة عن سلسلة من القرارات التي تهدف إلى ترجمة الأهداف التعليمية إلى مواقف وتجارب، ويتفاعل الطلاب معها من خلال أساليب واستراتيجيات ووسائل التدريس المختلفة المستخدمة في المدارس ويحصلون على سلوكيات من نتائجها، فهي تشير إلى ما حدث للطلاب من حيث التعلم. لذلك يتم تقييم التدريس على مدى تأثيره على الطلبة من خلال اكتسابهم للمعلومات والخبرة بأية طريقة أو أسلوب من خلال المدرسة. لذلك فإن مهمة معلمي التربية البدنية ليست سهلة يجب عليه أن يفهم أساليب وطرق التدريس المناسبة، وأن يساعد الطلاب على المشاركة في عملية التعلم، وأن يستخدم الوسائل التعليمية المناسبة لتحفيز اهتمام الطلاب وتحفيزهم. إن طرق التدريس الجيدة يمكن أن تحفز اهتمام الطلاب، وتثير حماسهم للتعلم، وتجعلهم متعطشين للمعرفة، وتشجعهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة المدرسية، وتساعدهم على تحقيق أهداف المقرر، وتتوافق مع طبيعة الأنشطة النفسية للطلاب. ولذلك وجدنا أن أساليب التدريس الحديثة تعمل على تنمية التفكير العلمي وروح العمل الجماعي والإبداع الابتكاري لدى الطلبة، وتراعي الفروق الفردية بين الطلبة. وتواجه أيضًا مشاكل ناجمة عن الزيادة الكبيرة في عدد الطالبات.

لذلك ترى الباحثة أن أهمية هذه الدراسة تكمن في إبراز أهمية الأسلوب التنافسي وعلاقته بنجاح الطالبات في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، وكذلك أهمية توجيه أنظار القائمين على الأمر إلى الدور الذي تلعبه المدارس في تشجيع الطالبات وإلهام روح التنافس لديهن. ومن الناحية العملية تكمن أهمية هذه الدراسة في أن المدرسة استخدمت أسلوباً تنافسياً في ممارسة المهارات لدى عينة الدراسة مما ساعدهم على تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

من اجل الارتقاء بمستوى لعبة الكرة الطائرة لابد من التخطيط السليم والجيد للوامج التعليمية المبنية على الاسس العلمية وفقا لاستراتيجيات وطرائق التدريس الحديثة ،ولأهمية الرياضة المدرسية كونها الحلقة الاولى في سلسلة البناء المهاري الصحيح ، ولكون الباحثة مدرسة ومشرفة للتربية الرياضية مما دفعها الى متابعة عملية تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة عن طريق درس التربية الرياضية وقد لاحظت الباحثة ان التمرينات المستخدمة في تعلم تلك المهارات تفتقر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق والذي يعتبر المحرك الاساسي نحو اقبال الطالبات نحو الاداء وكما تفتقر الى استخدام الادوات والوسائل المناسبة ، وبرغم كون لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية الا انه لاحظ بان التمرينات المستخدمة لا تنمي روح العمل الجماعي. لذا ارتأت الباحثة استعمال تمرينات مهارية تنافسية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

(كاظم واخرون، 2016، 175)

لطالبات الصف الخامس الادبي، كمحاولة منها في ايجاد طريقة فعالة في تعلمهم لتلك المهارات بالشكل المناسب، ويمكن للباحث إيضاح مشكلة بحثها في السؤال التالي، هل هناك أثر للتمرينات المهارية وفقا لأسلوب التنافس في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

ويهدف البحث الى:

1-اعداد تمرينات مهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2-التعرف على تأثير التمرينات المهارية بالأسلوب التنافسي في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الخامس الاعدادي-الادبي (اعدادية التحرير للبنات) والبالغ عددهن (53 طالبة) شعبة واحدة فقط، وقامت الباحثة بتقسيمها الى مجموعتين

(تجريبية والبالغ عددها 25 والضابطة البالغ عددها25) وقد تم استبعاد الطالبات الراسبات والبالغ عددهن 1 ولاعبات فريق المدرسة والبالغ عددهن 2 طالبات.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الاختبار والقياس
- قوائم تفريغ البيانات
- الوسائل الإحصائية
- الملاحظة العلمية
- ملعب كرة الطائرة
- كرات طائرة صينية الصنع عدد (10)
- صافرة نوع ((FOX كندية الصنع
- أقلام عدد (5)
- شواخص بلاستيكية عدد (20)
- شريط قياس الطول وشريط لاصق
- صور أفلام توضيحية.

- كاميرا رقمية نوع (NEKON) عدد (2)
- جهاز لابتوب نوع (DELL) عدد (1)
- ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (2).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار الارسال (الساحق) من الأعلى. (عبد المجيد، 2001، 294)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال من الأعلى.

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة قانوني، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 10 كرات طائرة.

مواصفات الأداء: تقوم المختبرة بأداء الإرسال موجها الكرة نحو المناطق (أ، ب، ج، د) من وضع الوقوف والوجه باتجاه الساحة.

شروط التسجيل: 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ). 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب). نقطتان لكل محاولة داخل المنطقة (ج). نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د). صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق. عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى. تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبرة خطأ قانوني.

2-4-2 اختبار الضرب الساحق من الاعداد الموزاي للشبكة: (حسانين ، 1997 ، 208)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة.

الادوات: (6) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة، شريط لاصق لتحديد المنطقة المحددة لسقوط الكرة، إذ يوضع الشريط في ركن الملعب (خط النهاية) وحتى (3) أمتار من المنطقة الخلفية (3م × 3م) لنهاية. اما المنطقة الثانية فتحدد في المنطقة الامامية للملعب.

مواصفات الاداء: تقوم المختبرة بالضرب الساحق من مركز (4)، إذ تقوم المدرسة بالتمرير لها من المركز (3) باستخدام التمرير الطويل القطري على المختبرة اداء (5) محاولات في المنطقة الامامية (أ) و(5) محاولات في المنطقة الخلفية (ب). يحسب للمختبرة المحاولات الصحيحة في (10) محاولات المخصصة لها وفقا لقواعد التسجيل.

2-4-3 اختبار حائط الصد: (حسانين ، 1997 ، 251)

الغرض من الاختبار: قياس قوة الطالبة على الاداء المتكرر لمهارة حائط الصد نفسه في أكثر من موقع على الشبكة.

الادوات: ملعب كرة طائرة، كرتان طائرة، ساعة ايقاف، شبكة بارتفاع قانوني ويراعى اختلاف الارتفاع بالنسبة للإناث.

مواصفات الاداء: يوضع المقعدان في منطقتي 2، 4 وعلى بعد 50 سم من الشبك، قف مساعدتان على المقعدين (كل مساعدة على مقعد) وتمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديها فوق مستوى الشبكة بمقدار 20 سم. تقف الطالبة في منتصف منطقة الـ 3م في نصف الملعب المواجه، وفور سماعه أشاره البدء عليها ان تتجه الى احدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديها من اعل الكرة (مهارة حائط الصد) ثم تهبط لتعاود الجوي الى الكرة الثانية لتلامسها بالأسلوب نفسه ثم تعود الى الكرة الاولى لأداء العمل نفسه...وهكذا يكرر الاداء لمدة (15) ثانية.

الشروط: في كل مرة تثب فيها المختبرة لأداء حائط الصد يلزم ملامسة اعلى الكرة بكلتا يديها. وعلى المختبرة تكرار الاداء مرة لكل كرة وفقا لما جاء شرحه في مواصفات الاداء الى ان تعلن المدرسة انتهاء الوقت المحدد للاختبار. ويجب على المساعدتان الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة اداء المختبرة للاختبار.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته للكرتين ((الاداء الصحيح فقط وفقا للشروط)) خلال الزمن المحدد للاختبار.

2-5 تطبيق التجربة الرئيسة:

2-5-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2024/2/18) وعلى ساحة اعدادية التحرير للبنات، وقد قامت الباحثة بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية.

2-5-2 تطبيق التجربة الرئيسة:

تم العمل بالتجربة الرئيسية لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق (2024/2/20) والانتهاء منها في يوم الثلاثاء الموافق (2024/4/23) على افراد العينة وبواقع وحدة تعليمية واحدة بالأسبوع الواحد وبلغ عدد الوحدات التربية (10) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تربيبية (45) دقيقة قسمت الى ثلاث أقسام هي (التمهيدي 15 د، الرئيسي 25 د، الختامي 5 د)، وقد اقتصر عمل الباحثة في الجزء الاولى من القسم الرئيسي من الوحدة التربيبية والبالغ وقتُه (25 د).

2-5-3الاختبار البعدي:

عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال الوحدات التعليمية والبالغة (10) وحدة تعليمية في يوم الخميس الموافق (2024/4/25) مراعيةً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2-6 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (Spss).

3-عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في الاختبارات القبلية والبعدية.

جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الإرسال الساحق	درجة	15.11	2.12	25.63	2.12	10.52	3.72	14.13	0.000	معنوي
2	حائط الصد	درجة	3.55	2.65	7.98	2.62	4.43	2.44	9.07	0.000	معنوي
3	الضرب الساحق	درجة	2.01	2.78	5.36	2.70	3.35	2.03	8.25	0.000	معنوي

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الأوساط الحسابية للفروق وانحرافات الفروق عن وسطها الحسابي وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س- ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع					
1	الإرسال الساحق	درجة	15.87	2.46	19.88	2.36	4.01	2.67	7.50	0.000	معنوي
2	حائط الصد	درجة	3.20	2.48	5.10	2.68	1.90	2.41	4.43	0.000	معنوي
3	الضرب الساحق	درجة	2.10	2.81	3.11	2.63	1.01	2.11	2.39	0.003	معنوي

3-2 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			
1	الإرسال الساحق	درجة	25.63	2.12	19.88	2.36	8.88	0.000	معنوي
2	حائط الصد	درجة	7.98	2.62	5.10	2.68	3.76	0.000	معنوي
3	الضرب الساحق	درجة	5.36	2.70	3.11	2.63	3.07	0.000	معنوي

3-3 مناقشة نتائج اختبارات متغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

يبين الجدول (1) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (12.70، 14.32، 16.63)على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

يبين الجدول (2) أن قيم الاوساط الحسابية للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مختلف تمامًا عن الاختبار البعدي، اذ تبين ان قيمة (t) المحسوبة في متغيرات البحث هي (6.65، 6.80، 6.88)على التوالي، وبما ان قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة أسباب تلك الفروق الى الطريقة التي اعدت فيها خطة الدرس وفقًا الأسلوب التنافسي بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية لتلائم مستوى أفراد العينة، والتي تم اعتمادها في الوحدات التعليمية وتنفيذها من قبل المجموعة التجريبية، وكذلك التركيز على تكرارات التمرينات داخل خطة الدرس بشكل دقيق بحيث يتناسب مع قدرات الطالبات في هذه المرحلة العمرية، وكذلك تصحيح الأخطاء اثناء تعلم المهارات، كل هذه الامور ساهمت ايجابيًا في مستوى تحسن الطالبات في

المهارات الاساسية بالكرة الطائرة. وهذا ما يؤكده (محمد، 2014) إذ تعمل التمرينات التنافسية على تحفيز الطالبة على منافسة ذاتها وكذلك منافسة زميلاتها، فتعد المنافسة عنصرا تعزيزيا تظهر تشويق واثارة في التعلم وتعديل السلوك، وان تعلم المهارات على شكل منافسات تعد من اهم أساليب التدريس التي تزيد من دافعية الطلبة نحو التعلم. وان التغيير في طبيعة التمرين او طريقة اداءة او الهدف منه يساعد في زيادة المتعة والتسلية عند الاداء، مما يشجع الطالبات للأقبال نحو التعلم، وذلك ما يراه (عبد الحميد شرف، 2016) من شروط تعلم المهارات ان يكون التعلم على شكل منافسات ومسابقات، فهو أسلوب مسلي فيه تغيير وله أثر في اقبال الطالبات نحو التعلم.

كذلك ترى الباحثة ان تكرار التمرينات المهارية التنافسية لها أثر مهم والمباشر في تعلم المهارات، لان التكرار يؤدي الى تصحيح المسار الحركية للمهارة للوصول الى أفضل اداء، وهذا ما يتفق معه (عبد الناصر، 2015) إذ أن " يجب التدرج بتعلم المهارات الأساسية من العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس، وكذلك زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالأداء المهاري الى الحالة الاوتوماتيكية". ويذكر (فوزي، 2013) "ان عملية التعلم المنظم تعمل على تنظيم أداء المهارات بشكل عام ومن ثم تنميتها بشكل خاص، وعدم العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التعلم يؤخر وصول المتعلمين الى مستوى الاداء المطلوب خلال المدة الزمنية المحددة للتعلم ". ويضيف (الرغبي والخياط، 2016) الى ان التدرج للوصول الى أحسن مستوى من الاداء أصبح قاعدة مهمة في التعلم وان التدرج يعني سير خطة التعليم وعلى وفق الاتي التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-ان التمرينات التنافسية ساعدت في زيادة المتعة والتسلية مما شجع الطالبات نحو التعلم وزادت دافعيتهن من خلال زيادة المنافسة لأنها مثلت عنصرا تعزيزيا للأداء.

2-ان لتكرار التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تصحيح المسارات الحركي للمهارات.

3-ان للتغذية الراجعة التي استخدمتها المدرسة اثناء تطبيق التمرينات المهارية التنافسية اثرا مهما في تعلم المهارات قيد البحث.

4-ان للتنوع والتدرج في اعداد التمرينات من السهل الى الصعب أثرا مباشرا في تعلم المهارات قيد البحث

4-2التوصيات:

1-استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات اخرى بالكرة الطائرة.

2-استخدام التمرينات التنافسية لتعلم مهارات لعبة اخرى.

3-تطبيق متغيرات البحث على عينات اخرى ولفئات مختلفة وللمرحلة الابتدائية والمتوسطة.

4-الاهتمام بالجوانب الترويحية والتشويقية اثناء اختيار التمرينات المهارية بالكرة الطائرة وباقي الالعاب.

المصادر

- أحمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2013).

- صالح عبد الله الزغبي وماجد محمد الخياط؛ علم النفس الرياضي، ط1 (الاردن، عمان، دار الراية للنشر والطباعة، 2014).

- عبد الحميد شوف؛ طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016)

- عبد الرزاق كاظم (وآخرون)؛ دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية، ط1: (بغداد، مطبعة وزارة التربية، 2016)

- عبد الناصر القدومي؛ سايكولوجية التعلم ط 1 (عمان، دار دجلة، 2015).

- محمد جاسم محمد، اتجاهات حديثة في التدريس، ط2 (عمان، دار الثقافة للنشر، 2014).

- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، ط 1

(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).

- مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،2001).