

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

محور البحث: علوم الرياضة وجميع تخصصاتها

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار
د. موسى عدنان موسى العاني

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار بالإضافة إلى معرفة أيهما الأفضل (الأسلوب المتبع أم أسلوب فحص النفس) في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في متغيرات البحث ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث أما عينة البحث فقد تم تمثّل بلاعبين ناديي (عنه وحديثة) للكرة الطائرة لأندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار البالغ عددهم (20) لاعباً قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة ، وأجريت لهم الاختبارات القبلية في اختبارات التوافق الحركي ومهاتري الضرب الساحق وحائط الصد، بعدها طبقت المجموعة التجريبية متغيرها المستقل وذلك عن طريق استخدام أسلوب فحص النفس ثم طبقت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع وقد راعى الباحث التدرج في إعطاء التمرينات خلال الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب وفي الوحدات الأخيرة تم ربط المهاترتين في التمرين الواحد لزيادة صعوبة أداء التمرين وتم معالجة النتائج إحصائياً واستنتج الباحث أن أسلوب فحص النفس تأثير ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، وأوصى الباحث باستخدام أساليب جديدة والاهتمام بمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد من أجل مواكبة التطورات المستمرة في لعبة الكرة الطائرة .

The effect of the use of self-examination method in developing motor compatibility and developing some skills Basic Volleyball for first class clubs in Anbar province

Dr. Musa Adnan Musa Al-Ani /Place of work: Ministry of Education / Anbar province

The research aims to identify the use of self-examination method in motor compatibility and develop some basic skills in volleyball players first division clubs in Anbar province, the development in addition to the knowledge of whichever is better (the method or method of self-examination) in motor compatibility development and the development of some basic skills in volleyball in Find variables, researcher used the experimental approach to the suitability nature of research the research sample was represented my players clubs (with him and modern) volleyball first division clubs in the province of Anbar's 20 players were divided into two groups, a control and experimental rate (10) Laa For each group, and were subjected to tribal tests in tests of motor compatibility and the skills of beatings and crushing wall, The experimental group applied the independent variable by using the self-examination method and the control group applied the method followed. The researcher took care of the gradual in giving the exercises during the training units easy to hard and in the last units the two skills were linked in one exercise to increase the difficulty of the performance of the exercise and the results were processed statistically The researcher concluded that the method of self examination has a positive effect in the development of motor compatibility and the development of some basic skills in volleyball, and recommended the researcher to use new methods and attention to the skills of beating and crushing wall in order to keep abreast of ongoing developments In the volleyball game.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد شهد وقتنا الحاضر الكثير من التقدم السريع والمتزايد في مختلف مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي فكان للتربية الرياضية نصيب خاص من هذا التقدم حيث ظهرت أساليب متنوعة إستخدمت في كافة المجالات الرياضية وتمكنت من تحقيق أعلى المستويات في تطوير الفعاليات والمهارات الرياضية. لذلك فإننا بحاجة إلى إنسان يستطيع التكيف مع هذه التغيرات والتطورات التي تحدث لأجل مسايرتها ومواكبتها، فالعملية التعليمية تواجه العديد من التحديات والتطورات التي أوجدها الانفتاح المعرفي والتطور التكنولوجي وظهور الإبداعات العلمية والتقنية الحديثة. إنَّ الدول المتقدمة أصبحت تهتم اهتماماً واضحاً في بناء مجتمع متطور في المجالات كافة . وإنَّ التقدم العلمي الذي حصل في مختلف الألعاب الرياضية لم يأتي إعتباطاً أو عن طريق الصدفة بل جاء نتيجة لاستخدام أحدث الطرق والأساليب العلمية الحديثة في عمليات التدريب وإنَّ الوصول للمستويات الرياضية العليا يتطلب إعداداً متكاملأً للنواحي البدنية والفنية والخطية والاستعدادات النفسية.

ومما لا شكَّ فيه أنَّ لعبة الكرة الطائرة قد أخذت نصيباً ومكانة متميزة في هذا التطور العلمي الميداني فهي من الألعاب التي حققت تقدم واضح وكبير في معظم بلدان العالم وبشكل ملفت للانتباه إذ إتجهت أغلب الأنظار إلى هذه اللعبة وأصبحت لها أهمية ومكانة جيدة عند متبوعي ومحبي هذه اللعبة في العالم وهذا ما دفع الكثيرين لمتابعتها والبحث في أدق تفاصيلها ولهذا انتشرت انتشاراً كبيراً وجذبت عقول الكثيرين إليها ، والكرة الطائرة لعبة جماعية يعتمد نجاح أيِّ فريق على مدى إجادة أفراد ذلك الفريق لمهارات اللعبة الأساسية، بالإضافة الى المستوى البدني

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

العالي الذي يجب أن يتمتع به اللاعبون مما يجعل روح التنافس بين اللاعبين عالية، فهي لعبة يحتاج ممارستها إلى الجمع بين الجانبين البدني والمهاري. إن استخدام الأسلوب الأمريكي (التقليدي) في عمليات التعلم والتدريب لا يعني حدوث أخطاء بالعملية التعليمية والتدريبية بشكل عام ، فقد حقق مستويات جيدة ولكن مبدأ هذا الأسلوب هو الاعتماد على مركزية المدرب وتحكمه في اتخاذ كافة القرارات المتعلقة بعملية التعلم والتدريب من خلال شرح المهارة وتنفيذ الوحدة التعليمية وتقديم التغذية الراجعة وتقويم الأداء . وإن أساليب التعلم تؤثر فيها عوامل متعددة منها خصائص المتعلم وخبراته وطبيعة المادة المراد تعلمها إضافة إلى الظروف المتوفرة، لذلك فإن أساليب التعلم تكون متنوعة ويكمل أحدها الآخر، لذلك لا يمكن تفضيل أسلوب على حساب أسلوب آخر.

وتشير التوصيات إلى استخدام أساليب جديدة إضافة إلى الأسلوب الأمريكي وهذا ما يؤكد عليه الباحثين باستمرار، لذلك تم اختيار أسلوب فحص النفس من أجل الارتقاء بمستوى عمليتي التعلم والتدريب من جهة وبمستوى اللاعبين من جهة أخرى. حيث أن اللاعب يستخدم في هذا الأسلوب ورقة المعايير الخاصة بالمهارة وتقديم بعض التغذية الراجعة لنفسه دون مشاركة أي شخص آخر، وإذا أردنا النجاح للأسلوب فمن المفروض أن يكون ذات طابع مميز يحرك الدوافع لدى اللاعبين ويولد لديهم الاهتمام بالمهارة المراد تطويرها ويدفعهم لبذل أقصى الجهود وصولاً إلى تحقيق أفضل الأهداف، لذا إرتأى الباحث إلى معرفة أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

1-2 مشكلة البحث

لقد تعددت أساليب التدريب والوسائل المستخدمة لتطوير الانجاز الرياضي بالنسبة للدول المتقدمة من أجل الوصول الى اعلى المستويات ، ونظراً لخصوصية لعبة الكرة الطائرة وما طرأ على قانونها من تعديلات جديدة أسهمت في تغير مفاهيم كثيرة في العملية التدريبية وارتباطها بالجوانب الفنية والخطية واللياقة البدنية .

ولخبرة الباحث المتواضعة في مجال التدريس ولكونه أحد لاعبي الكرة الطائرة ومن خلال ومشاهدته لبعض تدريبات اندية الدرجة الاولى بالكرة الطائرة لاحظ أنَّ المدربين يستخدمون الأسلوب الامري أثناء الوحدات والذي قد لا تتسجم مع قدرات وقابليات اللاعبين بسبب وجود الفروق الفردية بالإضافة إلى ما جاءت به أغلب البحوث والدراسات بمنح اللاعب بعض القرارات التي تتعلق بكيفية أداء التمرين وتقويمه ، لذا وجد الباحث من الضروري الإجابة عن السؤال الآتي : ما هو الأسلوب الافضل في تعليم المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة ؟

هل هو الأسلوب الامري (التقليدي) أم أسلوب فحص النفس الذي يعد من الأساليب التعليمية الجديدة الذي يراعي الجانب النفسي للاعبين بحيث أن هذا الأسلوب يعطي للاعب تعلم المهارة بأجزائها المتعددة من خلال وضع المهارة في ورقة تسمى (ورقة المعايير) ، ، لذا إرتأى الباحث استخدام أسلوب فحص النفس من أجل تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار .

1-3 هدف البحث

(1) معرفة أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

(2) معرفة أيهما الأفضل (أسلوب فحص النفس أم الاسلوب المتبع) في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في متغيرات البحث قيد الدراسة .

4-1 فرض البحث

❖ لأسلوب فحص النفس تأثيراً إيجابياً في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

❖ أسلوب فحص النفس أكثر تأثيراً من الاسلوب المتبع في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث

1- 5- 1 المجال البشري : لاعبو فريق نادي عنه الرياضي ونادي حديثة الرياضي للدرجة الأولى بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018 - 2019 البالغ عددهم (20) لاعباً .

1- 5- 2 المجال الزمني : للمدة من 2 / 9 / 2018 ولغاية 28 / 10 / 2018

1- 5- 3 المجال المكاني : قاعة الألعاب الرياضية في قضاء عنه

6-1 تحديد المصطلحات

(1) أسلوب فحص النفس : هو عملية تقييم اللاعب لأدائه بنفسه بالاعتماد على

المعلومات المتاحة له كلها ضمن ورقة الواجب المعدة مسبقاً من قبل المدرب.(1)

(2) التوافق الحركي : هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت

واحد.(2)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1.2 الدراسات النظرية

1-1-2 أسلوب فحص النفس

هو أحد الأساليب التدريسية الحديثة التي أوجدها العالم (موستن) وهو أسلوب يمكن استخدامه بصورة فعالة مع الطلبة أو اللاعبين الذين يرمون امتهان التدريب لأنها تفتح المجال أمامهم في اتخاذ القرارات المناسبة وإمكانية استخدام التغذية الراجعة بعد الاطلاع على ورقة المعايير الخاصة بالمهارة .

وفي هذا الأسلوب يقوم كل متعلم بأداء مرحلة التنفيذ بنفسه كما في الأسلوب التدريبي كذلك يتخذ قرار مرحلة التقويم (ما بعد الدرس) بنفسه ويلاحظ في هذا الأسلوب أن دور المدرب هو اتخاذ قرارات مرحلة الأعداد كلها فضلاً عن ذلك هناك مقارنة بين أداء المتعلم مع ما هو مطلوب منه في ورقة الواجب .

ويتمحور العمل في هذا الأسلوب حول عملية تقييم اللاعب لأدائه بنفسه وبالاعتماد على المعلومات المتاحة له كلها ضمن ورقة الواجب المعدة مسبقاً من قبل المدرب، لذلك فإن المسؤولية في هذا الأسلوب بين المدرب واللاعب هي عملية مشتركة وتختلف عن بقية الأساليب .(3)

أما دور المدرب في هذا الأسلوب فصعب نوعاً ما ، إذ يجب عليه التحرك بين المجموعات ومراقبة عمل اللاعبين والتركيز على كيفية أدائهم ومقارنة أعمالهم بورقة المعيار (المقارنة) لتصحيح الاداء الخاطئ . لذلك يجب عليه تعليم اللاعبين كيفية استعمال الورقة لتحديد الخطأ ومن ثم تصحيحه ، وبناء على ذلك فلا تغذية راجعة تقدم للاعب من قبل المدرب حول الإنجاز ، ولكن هناك تغذية راجعة واحد فقط وهي كيفية تقويم أدائه أي تقويم العمل المنجز .، وفي نهاية العمل

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

يمكن للمدرب تقديم تغذية راجعة من خلال بعض الأسئلة التي يطرحها على اللاعبين في سبيل معرفة مدى التقدم الحاصل لديهم .
أن ما يميز هذا الأسلوب من غيره من الأساليب السابقة هو تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها اللاعب نفسه بدلاً من المدرب عن طريق مقارنة أدائه بورقة المعيار (المقارنة) وبذلك يكتسب اللاعب القدرة على تقويم نفسه والاعتماد عليها في عملية تصحيح الأخطاء، والجدول (1) يظهر لنا عملية انتقال القرارات من المدرب إلى اللاعب في أسلوب فحص النفس. (4)

- (1) عفاف الكاتب ونجلاء عباس : استراتيجية ونماذج فعالة في طرق التدريس التربوية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الشموس ، 2011 ، ص114
- (2) نجاح مهدي شلش وأكرم محمد : التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 2000 ، ص57
- (3) عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطابع دار الحكمة ، 1992 ، ص98
- (4) جمال صالح وآخرون : تدريس التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991 ، ص163

جدول (1) يبين عملية إنتقال القرارات في أسلوب فحص النفس

القرارات	متخذ القرار
قرارات التخطيط	المعلم
قرارات التنفيذ	المتعلم
قرارات التقويم	المتعلم

1-1-1-2 أهداف أسلوب فحص النفس: (1)

- ❖ يمكن اللاعب من زيادة خبرته.
- ❖ يتعلم اللاعب كيفية ملاحظة أدائه.
- ❖ يساعد اللاعب في كيفية استخدام ورقة البيانات لتحسين إنجازه .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

❖ يتعلم اللاعب ان يكون أكثر استقلالية وخاصة بالنسبة للتغذية الراجعة .

❖ يساعد اللاعب في استثمار الوقت المحدد كما في الطريقة التقليدية.

2-1-1-2 مميزات أسلوب فحص النفس: (2)

• فسح المجال أمام اللاعب للاعتماد على نفسه في اتخاذ القرارات.

• تطوير اللاعب لتحمل المسؤولية .

• يتعلم اللاعب كيفية استخدام التقويم الذاتي.

• توفير الوقت والجهد للمدرب أثناء قيامه بعمله.

2-1-2 التوافق الحركي

يعد التوافق الحركي أحد القدرات المهمة للفعاليات الرياضية التي يتطلب فيها الأداء المهاري تنظيم وترتيب الجهد المبذول من أجل الوصول إلى الهدف المقصود ، ويقصد بالتوافق الحركي "قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد".⁽³⁾ ويرى (ساري احمد 2001) نقلاً عن سنجر بأن التوافق الحركي " قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي"⁽⁴⁾.

ان التوافق الحركي يظهر في لعبة الكرة الطائرة في كل مهاراتها الفنية وبخاصة في المهارات ذات الطابع المركب أي التي تتكون من عدد من الحركات المرتبطة مع بعضها او المرتفعة في درجة التعقيد، وتبرز أهمية التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ولاسيما إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه.⁽⁵⁾

2-1-2 مظاهر التوافق الحركي (6)

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

- تختلف مظاهر التوافق تبعاً لاختلاف الفعاليات الرياضية، إذ تتطلب طبيعة الأداء أنواعاً مختلفة من التوافق ويمكن تحديد مظاهر التوافق الحركي بما يلي:
1. القدرة على تقويم وتنظيم الاداء الحركي.
 2. القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في الأوضاع المختلفة.
 3. القدرة على ارتخاء العضلات إرادياً.

- (1) زهير يحيى محمد : اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (10) ، العدد (38) ، 2004، ص135
- (2) زهير يحيى محمد : المصدر السابق ، 2004، ص135
- (3) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص205
- (4) ساري أحمد واخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط1، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001، ص51
- (5) كمال جميل الرياضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2، الاردن ، دار وائل للنشر ، 2004، ص60
- (6) باسم إبراهيم حميد : التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص37

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (زهير يحيى محمد 2004)

" اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة السلة (التصويب السلمي-التصويب بالقفز- تصويبة الرمية الحرة، وكانت عينة البحث مكونة من طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل وكان عددهم (40) طالباً ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث.

واستنتج الباحث ما يلي:

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

- ❖ ان استخدام اسلوب فحص النفس اكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض أنواع التصويب بكرة السلة.
- ❖ وجود فروق في التعلم بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارات التصويب (السلمية - القفز - الرمية الحرة) في كرة السلة.
- وقد اوصى الباحث بما يلي :
- ❖ استخدام أسلوب فحص النفس في برامج تدريس وإعداد طلاب التربية الرياضية وخاصة في تدريس المهارات الأساسية للألعاب الرياضية.
- ❖ إجراء دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الأساسية بكرة السلة ولمراحل دراسية أخرى.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 3.1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتصميم مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي .
- 3.2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية متمثلة في أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في محافظة الأنبار والبالغ عددها (8) ثمانية فرق للموسم الرياضي (2018 - 2019) ، أما عينة البحث فقد تم إختيارها بطريقة عمدية وتمثلت في نادي (عنه وحديثة) وهما يمثلان نسبة مقدارها (25%) من مجتمع البحث ، إذ بلغ عدد اللاعبين الكلي (28) لاعباً وقد تم إستبعاد (8) لاعبين بسبب الإصابة وعدم حضور الاختبارات وكذلك استبعاد لاعبي الليبرو ، وبذلك أصبح المجموع النهائي للعينة (20) لاعباً ويمثلون نسبة مقدارها (71,42%) من عدد أفراد عينة البحث ، قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع (10) لاعبين لكل مجموعة .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

ومن أجل إرجاع الفروق في نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث إلى المتغير المستقل كان لابد للباحث أن يبدأ من خط شروع واحد لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية من خلال إيجاد تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة وكما في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار التوافق الحركي ومهاتري الضرب الساحق وحائط الصد

الدلالة *	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
غير دال	0,66	0,32	6,59	0,31	6,56	الثانية	التوافق الحركي
غير دال	0,49	1,35	9,1	1,17	8,8	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
غير دال	0,52	0,83	4,7	0,76	4,8	الدرجة	مهارة حائط الصد

* قيمة (ت) الجدولية = (2،10) أمام درجة حرية (10+10-2=18) ومستوى دلالة 0.05

3-3 أدوات وأجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

- ❖ حاسوب شخصي نوع (DELL) .
- ❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- ❖ كاميرة فيديو يابانية نوع (SONY) .
- ❖ ساعة توقيت إلكترونية نوع (SEWAN) .
- ❖ كرات طائرة عدد (10) .
- ❖ مقاعد خشبية عدد (2) .
- ❖ شريط قياس معدني طول (5) م .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات
الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

❖ شريط لاصق ورقي لون أصفر .

❖ طباشير لون أبيض .

❖ صافرة نوع (ACME) .

4.3 الإختبارات المستخدمة في البحث

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

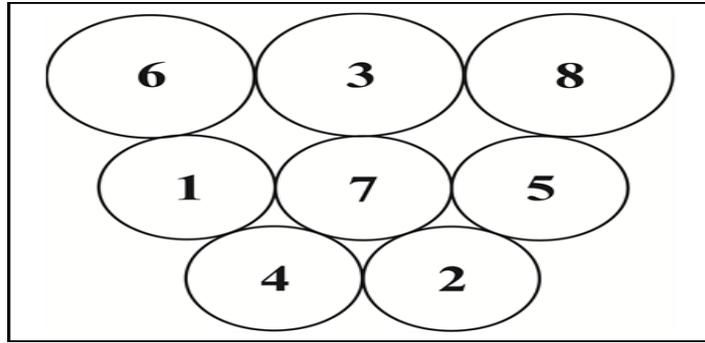
د. موسى عدنان موسى العاني

3.4.1 الاختبار الأول / اختبار الدوائر المرقمة (1)

الغرض من الاختبار: توافق العين مع الرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت ، طباشير وصافرة.

وصف الأداء: ترسم على الأرض ثماني دوائر قطر الدائرة الواحد (60سم) كما هو موضح في الشكل (1) وترقم الدوائر على وقف ما موضح في الرسم ويقف المختبر في الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى دائرة رقم (2) ثم إلى (3) وإلى (4) وهكذا حتى الدائرة الثامنة ويحصل ذلك بأقصى سرعة. التسجيل: يعطى المختبر محاولتين وتحسب المحاولة الأقل وقتاً للانتقال عبر الدوائر الثمان.



شكل (1) يوضح طريقة اختبار الدوائر المرقمة

3.4.2 الاختبار الثاني / اختبار دقة الضرب الساحق المستقيم (2)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس.

الأدوات المستخدمة : كرات طائرة قانونية عدد (5) ، يقسم الملعب كما في الشكل (2) بحيث يقسم الملعب إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منطقة (3) م .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

مواصفات الاداء : بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة . كما في الشكل (2).

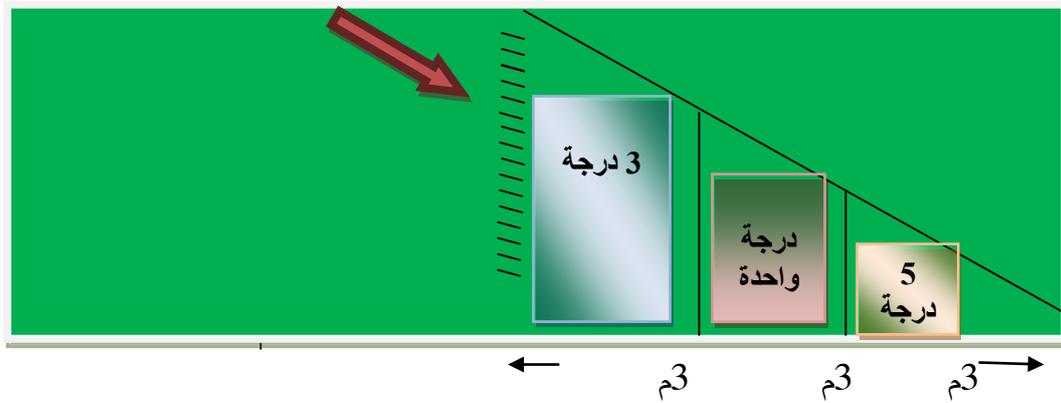
الشروط : لكل مختبر خمس محاولات ويلزم إن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة وتحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة وكما يلي :

❖ في المنطقة الأولى (3) درجات .

❖ في المنطقة الثانية (1) درجة .

❖ في المنطقة الثالثة (5) درجات . خارج هذه المناطق يحصل المختبر على (صفر).

التسجيل : يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات الخمس أي أن الدرجة النهائية لهذا الاختبار (25) درجة .



شكل (2) اختبار الضرب الساحق المستقيم

(1) حسن حياوي وآخرون : مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة ، ط2 ، عمان ، دار الأوائل للنشر والتوزيع ، 1997 ، ص77

(2) غفران جليل فرحان : أثر برنامج كورت للتنظيم والإبداع لذوي السيطرة الدماغية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2014 ، ص102

3-4-3 الاختبار الثالث / اختبار تكرار حائط الصد (1)

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات
الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

الغرض من الإختبار : قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد في أكثر من موقع على الشبكة .
الأدوات المستخدمة : ملعب وشبكة الكرة طائرة، كرات طائرة عدد (2)، مقعدان، ساعة إيقاف.

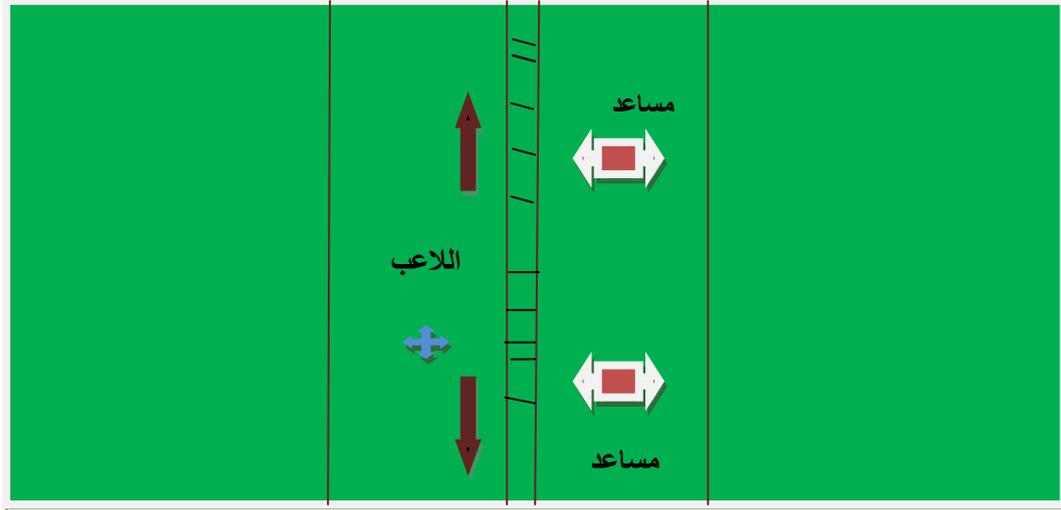
مواصفات الأداء : يوضع المقعدان في مركزي (2) و (4) وعلى بعد (50) سم من الشبكة ، ويقف المساعدان على المقعدين (كل مساعد على مقعد) ويمسك كل منهما بالكرة بكلتا يديه فوق مستوى الشبكة بمقدار (20) سم وكما موضح في الشكل (3) . ويقف اللاعب في منتصف منطقة ال (3) م في نصف الملعب المواجه وفور سماعه لإشارة البدء عليه أن يتجه الى إحدى الكرتين للوثب وملامستها بكلتا يديه من أعلى الكرة (مهارة حائط الصد) ثم يهبط ليعاود الجري الى الكرة الثانية ليلا مسها بنفس الاسلوب ، ثم يعود للكرة الاولى لأداء نفس العمل ... وهكذا يكرر الاداء لمدة (15) ثا .

الشروط : في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه أعلى الكرة وعلى المختبر تكرار الأداء مرة لكل كرة وفقاً لما جاء شرحه في مواصفات الأداء الى ان يعلن الحكم انتهاء الوقت المحدد للإختبار ويجب على المساعدان الإحتفاظ بإرتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة مدة أداء المختبر للإختبار، وان أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للإختبار .

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات ملامسته الكرتين "الأداء الصحيح فقط وفقاً للشروط" خلال الزمن المحدد للإختبار .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني



الشكل (3) يوضح اختبار تكرار حائط الصد

5-3 إجراءات البحث الميدانية

1-5-3 التجربة الإستطلاعية

هي " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته"⁽²⁾، ومن أجل الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها والتعرف على السلبيات التي قد يواجهها الباحث عند قيامه بإجراء الاختبارات ، لذا قام الباحث بإجراء تجربته الإستطلاعية لاختبارات التوافق الحركي ومهاتري الضرب الساحق وحائط الصد في يوم الاحد الموافق (2 / 9 / 2018) على عينة من غير مجتمع البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين وأجريت الاختبارات في الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة الألعاب الرياضية لنادي عنه الرياضي .

2-5-3 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي ومهاتري الضرب الساحق وحائط الصد

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

وليومين متتاليين وذلك في يوم الاربعاء الموافق (5 / 9 / 2018) وفيه تم إجراء اختبار التوافق الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي اليوم التالي الخميس الموافق (6 / 9 / 2018) تم إجراء الاختبار لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتمت جميع الإختبارات في الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة الألعاب الرياضية لنادي عنه الرياضي .

(1) محمد صبحي حساتين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1997، ص251-252

(2) مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع ، 1994 ، ص79

3-5-3 تجربة البحث الرئيسية

بعد إجراء الإختبارات القبليّة وإطلاع الباحث على المصادر العلمية الخاصة بالكرة الطائرة تم اعداد الوحدات التعليمية من قبل الباحث وفقاً لإسلوب فحص النفس حيث تم تنفيذ المنهاج التعليمي يوم الثلاثاء الموافق (11/9/2018) الذي استغرق تطبيقه (6 أسابيع) وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (ويقصد الباحث بأن (3) وحدات تعني أسبوع لان الوحدة الاولى تم تنفيذها في وسط الاسبوع وليس في بدايته) ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة حيث تم اعطاء خمسة تمارين مهارية في كل وحدة تعليمية وتكون مدة كل تمرين (10) دقائق وتطبق هذه التمارين في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي وبذلك يكون زمن القسم التطبيقي خلال الوحدة (50) دقيقة، ولقد راعى الباحث التدرج في إعطاء التمرينات من السهل إلى الصعب، إذ يقوم المدرب بشرح المهارة المراد تطويرها وباستخدام أسلوب فحص النفس وشرح ورقة المعيار وكيفية استخدام اللاعب للورقة وتقييم مستواه (المقارنة) وكيفية الحصول على التغذية الراجعة منها وكيفية أداء التمرينات بهذا الأسلوب وكيفية إجراء المقارنة بين الأداء وورقة المعيار (المقارنة) لأجل القيام بتصحيح

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

الأخطاء وبعد أداء اللاعب للتمرين يعطى زمن لغرض مراجعة ورقة المعيار. وقد إنتهى الباحث من تنفيذ المنهج التعليمي في يوم الاحد الموافق (2018/10/21).

3-5-4 الاختبارات البعدية

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث الرئيسة تم إجراء الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ قام الباحث في يوم السبت الموافق (2018/10/27) بإجراء الإختبارات البعدية لاختبار التوافق الحركي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي اليوم التالي الاحد الموافق (2018 /10/28) تم إجراء الاختبارات لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد أتبع الباحث نفس طريقة أداء الإختبارات القبلية وبنفس الشروط وتحت نفس الظروف المكانية والزمانية وباستخدام الأدوات نفسها وكذلك حضور فريق العمل المساعد في الإختبارين كليهما .

3-6 الوسائل الإحصائية

إستخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوافق الحركي ومهارات الكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وتحليلها

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	3,22	0,78	1,4	0,29	6,53	0,31	6,56	الثانية	التوافق الحركي
دال	3,82	0,74	1,1	0,77	9,1	1,17	8,8	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
دال	4,14	1,03	2,1	0,83	5,1	0,76	4,8	الدرجة	مهارة حائط الصد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,262) أمام درجة حرية (9=1-10)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق الحركي ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد كانت (3,22) ، (3,82 ، 4,14) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,262) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (9) ، ويعزو الباحث إلى أن التطور الحاصل كان سببه المنهج التعليمي والتخطيط الجيد للوحدات التعليمية وفق الاسس العلمية بحيث تخدم المهارات بالشكل الصحيح والتي تسعى إلى تحقيق أهدافها من خلال الممارسة والتكرار لكي يتم التمكن من الوصول إلى مستوى جيد لأداء المهارة المراد تعلمها ، وهذا ما يؤكد (عبد الفتاح لطفي 1997) بأن تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي لكونه يعد طريقة لتنظيم الوحدات التعليمية على أساس خطوات متدرجة وبالتالي يتمكن المتعلم من اكتسابها بسهولة (1).

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

(1) عبد الفتاح لطفى : طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية للنشر ، 1997 ، ص466

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار التوافق الحركي ومهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وتحليلها

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع	س	ع	س		
دال	6,84	1,45	2,07	0,12	5,35	0,32	6,59	الثانية	التوافق الحركي
دال	7,22	1,42	3,8	0,97	12,99	1,45	9,1	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
دال	8,7	0,95	1,4	0,87	6,92	0,74	4,7	الدرجة	مهارة حائط الصد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,262) أمام درجة حرية (9=1-10)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق الحركي ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد كانت (6,84، 7,22، 8,7) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,262) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (9) ، ويعزو الباحث إلى أن التطور الحاصل كان سببه الأسلوب المستخدم في بناء مفردات المنهج التجريبي لدى أفراد عينة البحث وتطبيقه من قبلهم طول مدة تنفيذ المنهج فضلاً عن الطريقة التي وضع بها المنهج على الأساس العلمي المتدرج من السهل إلى الصعب من أجل أن يتقن اللاعب الأداء المهاري الصحيح، ومن ثم تصعب الأداء لمحاولة إيصاله إلى ظروف متشابهة لظروف اللعب، وإن تنفيذ التمرينات تعتمد في أساسها على التدرج في التعلم والتي قد أدت إلى تعزيز التعلم ويتفق هذا مع ما أشار إليه

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

(Schmidt 1982) بأنه " لغرض الحصول على التعلم لا بد من إن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه" (1).

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في اختبار التوافق الحركي ومهارات الكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س		
دال	3,62	0,12	5,35	0,29	6,53	الثانية	التوافق الحركي
دال	8,66	0,97	12,99	0,77	9,1	الدرجة	مهارة الضرب الساحق
دال	4,88	0,87	6,92	0,83	5,1	الدرجة	مهارة حائط الصد

* قيمة (ت) الجدولية = (2,101) عند مستوى الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (18=2-10+10)

من الجدول أعلاه يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التوافق الحركي ومهارتي الضرب الساحق وحائط الصد كانت (3,62 ، 8,66 ، 4,88) وعلى التوالي وقد وجد أن هذه القيم أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (2,262) وبمستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (9) ، ويعزو الباحث إلى أن التطور الحاصل كان سببه استخدام التمارين المتنوعة بم يلائم وامكانيات اللاعبين والذي كان له تأثير إيجابي في تطوير التوافق الحركي إضافة إلى استخدام أسلوب فحص النفس والذي يعتمد على العلاقة بين المدرب واللاعب والذي يؤكد على جعل اللاعب مشاركاً في عملية اتخاذ القرارات فضلاً عن استيعاب

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د. موسى عدنان موسى العاني

اللاعبين وفهمهم لمحتوى المادة التعليمية مما يثير دافعيتهم ونشاطهم نحو التعلم، إذ أننا نعلم ان نجاح العملية التعليمية يعتمد بشكل كبير على التفاعل بين المعلم والمتعلم بما يحقق تعلم فاعل وذا معنى وهذا ما تؤكد (جيهان الصالحي 2008) بأن "التفاعل المباشر بين المدرب ولاعبيه هو المحور الرئيس للعملية التعليمية وان هذه العلاقة يمكن عدها المفتاح الموصل الى نجاح العملية التعليمية أو فشلها".⁽²⁾

(1) Schmidt, Arichard; Motor control and learning: (Human Kinetics Publishers, Champion.III,1982) p.481

(2) جيهان ضياء الصالحي : أثر استعمال ثلاث استراتيجيات في تحصيل طالبات معهد إعداد المعلمات والاحتفاظ به واتجاههن نحو مادة التربية الإسلامية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية ، ابن رشد ، 2008 ، ص44

5- الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

- على وفق تحليل ومناقشة الاختبارات توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
- ❖ إنَّ الأسلوب المستخدم (أسلوب فحص النفس للمجموعة التجريبية) و(الأسلوب المتبع للمجموعة الضابطة) اساليب فاعلة في تنمية التوافق الحركي وتطوير المهارات الأساسية المحددة في الكرة الطائرة .
- ❖ لأسلوب فحص النفس تأثير ايجابي في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- ❖ تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في تنمية التوافق الحركي وتطوير المهارات الأساسية المحددة في الكرة الطائرة .
- ❖ استخدام المجموعة التجريبية لإسلوب فحص النفس أدى إلى تفاعل اللاعبين مع بعضهم البعض .

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

2-5 التوصيات

- بعد مناقشة النتائج وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي :
- التأكيد على أهمية استخدام أسلوب فحص النفس لما له الأثر الإيجابي في تنمية التوافق الحركي للاعبين تطوير مهارات الكرة الطائرة لمواكبة الإيقاعات السريعة الخاصة باللعبة .
 - التأكيد على الجانب المعرفي في لعبة الكرة الطائرة من أجل تكامل اعداد اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والاجتماعية والنفسية .
 - استخدام أساليب جديدة والاهتمام بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة .
 - ضرورة استخدام أسلوب فحص النفس في إجراء بحوث ودراسات أخرى .

المصادر

- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- ❖ باسم إبراهيم حميد : التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2010
- ❖ جمال صالح وآخرون : تدريس التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991،
- ❖ جيهان ضياء الصالحي : أثر استعمال ثلاث استراتيجيات في تحصيل طالبات معهد إعداد المعلمات والاحتفاظ به واتجاههن نحو مادة التربية الإسلامية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية ، ابن رشد ، 2008
- ❖ حسن حياوي وآخرون : مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة ، ط2 ، عمان ، دار الأوائل للنشر والتوزيع ، 1997

أثر استخدام أسلوب فحص النفس في تنمية التوافق الحركي وتطوير بعض المهارات
الأساسية بالكرة الطائرة للاعبين أندية الدرجة الأولى في محافظة الأنبار

د.موسى عدنان موسى العاني

- ❖ زهير يحيى محمد : اثر استخدام أسلوب فحص النفس في تعلم أداء عدد من أنواع التصويب بكرة السلة ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (10) ، العدد (38) ، 2004
- ❖ ساري أحمد واخرون : اللياقة البدنية والصحية ، ط1، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001
- ❖ عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود السامرائي : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مطابع دار الحكمة ، 1992
- ❖ عبد الفتاح لطفي : طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية للنشر ، 1997
- ❖ عفاف الكاتب ونجلاء عباس : استراتيجيات ونماذج فعالة في طرق التدريس التربوية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، مطبعة الشمس ، 2011
- ❖ غفران جليل فرحان : أثر برنامج كورت للتنظيم والإبداع لذوي السيطرة الدماغية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، 2014
- ❖ كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط2، الاردن ، دار وائل للنشر ، 2004
- ❖ مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس ، ج1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع ، 1994
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1997
- ❖ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد : التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 2000

* Schmidt, Arichard; Motor control and learning: (Human Kinetics Publishers, Champion.III,1982) p.481