

فعالية التعلم الإتيقاني بتداخل التمرين المتسلسل والعشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية
بالكرة الطائرة

The effectiveness of mastery learning using sequential and random training in developing some physical and motor skills in volleyball

الباحثة : طالبة دكتورا منيرة عثمان حسن

جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

Researcher: Dr. Munira Othman Hassan

University of Salahaddin / College of Education and Physical Sciences

Email: monera.hassn@su.edu.krd

Phone: 07504022068

[monera.hassn@su.edu.krd/](mailto:monera.hassn@su.edu.krd) ايميل

Supervised by: Prof. Dr. Azad Hassan Qadir

University of Salahaddin / College of Education and Physical Sciences

Email: azad.qadir@epu.edu.iq

Phone: 07504461327

أ.د. أزاد حسن قادر

جامعة صلاح الدين / كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

[azad.qadir@epu.edu.iq/](mailto:azad.qadir@epu.edu.iq) ايميل

أهمية البحث :

في التعرف على فاعلية التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية لتعلم بعض المهارات (الارسال و الاستقبال و الاعداد) التي تعد من المهارات الأساسية في هذه اللعبة مساهمةً من الباحثة لمساعدة المدرسين و المدربين للنهوض بمستوى اللعبة.

مشكلة البحث:

عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ولا تشجيعهم على الإبداع لذلك ليس لديهم الدافعية في الأداء ، ومن أجل ذلك أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى عملية تعليمية من خلال إيجاد أساليب تعليمية بديله توصل إلى مستوى تعليمي أفضل . والذي حفزه الباحثة الدمج بين أساليب التعلم منها التعليم الإتيقان من



خلال تداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى الطالبة المعهد تربية الرياضية في أربيل في وزارة التربية و التعليم / اقليم الاكرديستان .

اهداف البحث:

الكشف على فاعلية التعلم الإتقان بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية بالكرة الطائرة . و مقارنة في الاختبار القبلي و البعدي على فاعلية التعلم الإتقان بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية بالكرة الطائرة . فروض البحث توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثالثة التجريبية ولصالح التجربة البعدية .واستخدمت الحقيبة الإحصائية spss وكانت النتائج حصول التطور في عناصر اللياقة البدنية و الحركية و فاعلية التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي لتطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .توصلت الباحثة الى تعميم النتائج على مدربي و المدرسين المدارس و الأندية للأهمية و فاعلية التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي .

Because we are researching effective concentration in mastery learning through sequential pressing and random variation of some technical and motor skills to learn some of the basic skills in this game (serving, relief, and preparation), which contribute to helping coaches and trainers start a great game. The problem is that students are not recognized for their academic creativity and are not motivated to perform. Therefore, there is a need to come together and simplify this process through a second collaborative effort to achieve a better educational level. Which was motivated by the integrated researcher between learning from it teaching mastery through the overlap of diverse strikes and diversity in some talents and was able to learn to develop some skills in multi-ball for university student of physical education in Erbil in the Ministry of Education / Kurdistan Region. The objectives of the research were to achieve mastery by varying successive and brutal strikes in developing some motor abilities in space ball. And a comparison in the pre-test and methods of effective work in playing and mastery by overlapping random sequences in developing some talents and movements in multi-ball. Research hypotheses: There are no statistically significant differences between the three experimental groups in favor of the creative experiment. And the spss statistic was used to achieve these results. The acquisition of development in the elements and invention and the effectiveness of mastery learning by overlapping sequential and partial strikes for some basic skills in multi-ball. I

reached a result that reached results on coaches and school actors and theories to confirm and the effectiveness of mastery learning by overlapping sequential striking and no.

1 - التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث و أهميته :

تعد التربية الرياضية مظهراً من مظاهر تقدم الأمم وتطورها ومفهومها الحضاري نتيجة للتقدم العلمي الحاصل في هذا المجال ، تطورت في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً أدى إلى جعل الرياضة من مقومات الحياة اليومية والرياضية تميز المجتمعات باعتبارها ظاهرة حضارية تؤثر سلباً أو إيجاباً بحركة المجتمع إذ أن تطور المجال الرياضي يعد مرآة جميع الألعاب الرياضية الترفيهية أو الفردية ومن بين هذه الألعاب الرياضية التي شملت التطور هي لعبة كرة الطائرة التي تشكل الحجر الأساسي لكل أنواع الرياضة وأهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده إعداد صحيح لممارسة كل الأنواع الرياضية ولعبة كرة الطائرة كباقي الألعاب تحتاج إلى قدر كبير من اللياقة البدنية أي من قدرات بدنية وحركية لصعوبة حركاتها وسرعة ودقة أدائها.

إن عملية التعلم تهدف إلى إحداث تغيرات مرغوب في سلوك المتعلم واكتسابه المعلومات والمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم المرغوب فيها ، وعلى المدرس أن يقوم بنقل هذه المعارف والمعلومات المطلوبة لتحقيق التغيير السلوك العلمي الرياضي ، وتدفعه إلى التعلم مع الأخذ بنظر الاعتبار صفاته وخصائصه النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمانية.

لقد أنصب الاهتمام كثيراً على الوسائل الفنية لتنظيم المواد الدراسية في التربية الرياضية لتحقيق أهداف التعليم و بفترة قياسية نوعاً ما و بأقل الجهود وللوصول إلى نتائج إيجابية في هذا المجال و تحقيق المبتغى إذ ركز المعنون بالتربية والتعليم على المهارات الخطئية والمركبة لايجاد أنسب للتعلم . فالعملية التدريسية ترفقها اختيار الأساليب المناسبة والتي تلائم العصر للإرتقاء في مستوى الطلبة دون هدر الجهود والوقت . ما ذكرناه يعد جانباً مهماً من جوانب العملية تدريسيه والتركيز على تعليم الفعاليات والمهارات الحركية الرياضية .

ويعد أسلوب التعلم الإتقاني من الاسهامات التربوية التي أدت إلى تغيير مسار العملية التعليمية و معالجة الفروق الفردية القائمة بين المتعلمين ضمن نطاق الفصل الدراسي النظامي ، فأسلوب التعلم الاتقاني يتيح للمتعلم الخبرات التعليمية المناسبة على وفق قدراته وإمكانياته فضلاً عن أنه يساعد على إيجاد علاج للمشكلات التعليمية التي تعترضه أثناء عملية التعلم (١).

وقد ظهرت أساليب جدولة الممارسة بصيغ وأساليب مختلفة وبأشكال متنوعة وتوزيعات في التمرين المتسلسل او العشوائي وغيرها... وجميعها تصب في قناة واحدة هدفها تعلم المهارات الحركية و ألقانها وتطويرها واستثمار الوقت والجهد ضمن الإمكانيات المتاحة و المتوفر في البيئة التعليمية من أجل الوصول إلى تعلم المؤثر (٢) ومن هذه الأساليب أسلوب التعلم المتسلسل و العشوائي واختياره في احد أساليب التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة ضمن وحدات تعليمية متخصصة .

وتعد تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركة و جدول التمرين (الممارس) من المواضيع الحديثة في العملية التعليمية إذ حققت نصيباً وأفرأ من الاهتمام عند المعينين وذلك اسهامها الفعال في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة وأساليب تنفيذها ، فضلاً في تسهيل عملية التعلم مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوبة تعلمها أو سهولتها ، من خلال التدرج واتباع التنظيم في أساليب جدولة الممارسة عنده إلى المهارات (٣)

ومن خلال ذلك بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي ، وكذلك يتطلب الأداء الصفات البدنية الحركية التي تعد إحدى المكونات الأساسية في سلسلة إعداد اللاعب الجيد في الكرة الطائرة وتعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي المستوى الأداء بين الفرق، وبما أن كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لها متطلباتها الخاصة من الصفات الحركية كان لزاماً على المدرسين مراعاة ذلك واللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادر على تحسين مستواه المهاري والخططي فضلاً عن مساعدته في تعلم المهارات المعقدة خاصة إذا علمنا إن مهارة الأساسية في كرة الطائرة (الارسال ، الاستقبال ، الاعداد) تطلب قدرات خاصة كي يستطيع اللاعب تنفيذ الواجب الحركي .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على فاعلية التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية لتعلم بعض المهارات (الارسال و الاستقبال و الاعداد) التي تعد من المهارات الأساسية في هذه اللعبة مساهمةً من الباحثة لمساعدة المدرسين و المدرسين للنهوض بمستوى اللعبة.

١-٢ مشكلة البحث :

كوني كباحثة من ذوى الخبرة من خلال تدريس المادة كرة الطائرة لسنوات في كلية التربية شقلاوة / قسم التربية الرياضة / بجامعة صلاح الدين - أربيل إذ لاحظ بأن معظم الدروس العلمية في تعليم المهارات تميل الى استخدام الاسلوب التقليدي الذي يعطي له الهيمنة على قرارات الدرس كافة ويبقى الطالبة الدور التنفيذي فقط ، فضلاً عن عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ولا تشجيعهم على الإبداع لذلك ليس لديهم



الدافعية في الأداء ، ومن أجل ذلك أصبحت الحاجة إلى الارتقاء بمستوى عملية تعليمية من خلال إيجاد أساليب تعليمية بديله توصل إلى مستوى تعليمي أفضل .

والذي حفزه الباحثة الدمج بين أساليب التعلم منها التعليم الإلتقان من خلال تداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى الطالبة المعهد التربية الرياضية في أربيل في وزارة التربية و التعليم / اقليم الاكرديستان . و مقارنة بالأسلوب المتبع في مجال التربية الرياضية وجاءت هذه الدراسة محاولة للرد على السؤال التالي ما تأثير تداخل التعلم الإلتقان في تداخل التمرين المتسلسل العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية في كرة الطائرة لدى طالبات معهد التربية الرياضية في أربيل .

١-٣ أهداف البحث :

- الكشف على فاعلية التعلم الإلتقان بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية بالكرة الطائرة .
- مقارنة في الاختبار القبلي و البعدي على فاعلية التعلم الإلتقان بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية بالكرة الطائرة .

١-٤ فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي و البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى طالبات معهد التربية البدنية الرياضية في أربيل / وزارة التربية و التعليم .
فروقات ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدي بين المجاميع الثلاثة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لدى طالبات معهد التربية البدنية الرياضية في أربيل/ وزارة التربية والتعليم

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :

طالبات السنة الثانية للعام الدراسي 2024 - 2025 في معهد التربية الرياضية في أربيل .

١-٥-٢ المجال الزمني : من ١/٣/٢٠٢٥ - لغاية ٢٠/٥/٢٠٢٥

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة المفتوحة في المعهد التربية الرياضية في أربيل/ وزارة التربية والتعليم

١-٦ تحديد المصطلحات :

التعليم الإلتقان : هو كفاءة أو أداء عمل محكم له مستوى محدد من خلاله يحكم على الفرد انه متمكن أو غير متمكن ، كما أننا نلاحظ أن الاستعداد يؤدي دورا في وصول الطلاب لمستوى التمكن . و التمكن يربط بالممارسة التي تساعد الفرد على الإلتقان والتعلم القائم على الفهم يؤدي إلى الوصول لتمكن . أي أن التمكن يقصد به بلوغ مستوى معين من الأداء المتقن الذي يمكن قياسه ومن خلال بلوغ الفرد لنسبة محددة من الإجابات الصحيحة لعناصر اختبار يقيس الأوجة المختلفة لذلك الأداء . (٤)

الرشاقة : القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أو إتجاهاته على الأرض او في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت صحيح .

السرعة الانتقالية : وهي قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن ، وتعد من مكونات اللياقة البدنية مهمة خاصة في الرياضيات التي تتطلب الجري السريع مثل كرة الطائرة و ألعاب القوى . (٥)
ان السرعة من منظور علم الحركة هي درجة التردد الحاصل في المجاميع العضلية في الانقباض والانبساط .(٦)

التوافق : قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في اطار محدد (٧)
القوة الانفجارية للذراعين : القوة الانفجارية الذراعين هي قدرة العضلات على إنتاج اقصى قوة ممكنة في اقصى زمن ممكن باستخدام الذراعين ، وتعد من أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة ، خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة وقوة في أداء الحركات مثل رمي الكرة(٨)

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب مجموعات متكافئة لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث ، فإن منهج البحث يعرف هو الطريقة التي يعتمد على التفكير الاستقرائي والاستنتاجي واستخدام أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى نتيجة معينة (٩) .

٣-٢ مجتمع البحث وعينة :

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية والتي يتم اختيارها اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثة (١٠) . من الطالبات السنة الدراسية ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ في معهد التربية الرياضي/أربيل ، والبالغة عددهم (٢٤) طالبة مقسمة إلى ثلاث مجموعة لكل مجموعة (٦) طالبة توزعت الطالبات بعد إجراء القياس بينهم ، وتم استبعاد عدد(٦) من الطالبات بسبب الغياب والنقل والوزن الزائد و شاركتهم في التجربة الاستطلاعية .

جدول رقم (١)

يبين المجاميع التجريبية ونوع المنهج المستخدم والعدد العينة

ت	المجاميع	نوع البرنامج المستخدم	العدد الكلي	عدد العينة البحث
١	التجريبية الأولى	التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل	٦	١٨
٢	التجريبية الثانية	التعلم الاتقاني بتداخل التمرين العشوائي	٦	١٨
٣	تجريبية الثالثة	التعلم الاتقاني بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي	٦	١٨

وتم إجراء تجانس فيما بين افراد العينة لكونهم من مرحلة دراسية و من نفس الجنس واحدة ولكن في أطوال وأوزان مختلفة وأعمار متقاربة ولم تسبق لجميع الطالبات أفراد العينة ممارسة لعبة كرة الطائرة من قبل

٣-٤ تكافؤ المجموعات البحث :-

ينبغي على الباحثة تكوين مجموعات متكافئة في ما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث .

جدول رقم (٢) يبين نتائج الفروق في الوزن والطول والعمر لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحتسبة	Sig.	معامل الالتواء
الوزن	كغم	بين المجموعات	76,444	2	38,222	0,858	0,444	٠,٤١
		داخل المجموعات	667,833	15	44,522			
		الكلي	744,278	17				
الطول	سم	بين المجموعات	12	2	6	0,040	0,961	-٠,٠٠٥
		داخل المجموعات	2228	15	148,533			
		الكلي	2240	17				
العمر	سنة	بين المجموعات	6,333	2	3,167	0,458	0,641	-٢,٤٩
		داخل المجموعات	103,667	15	6,911			
		الكلي	110	17				

لذا تمت عملية التحقق من التكافؤ بين المجموعات البحثية ، باستخدام تحليل التباين باتجاه واحد من المتغيرات الآتية :-

- التكافؤ في العمر الزمني مقاسا بالشهر .
- التكافؤ في الطول مقاسا بالسنتيمتر .
- التكافؤ في الكتلة مقاسا بالكيلو غرام

* معنوي عند مستوى الدلالة $0,05 \geq$.

يبين من الجدول أعلاه انه كان المستوى الدلالة لمتغيرات الوزن والطول والعمر على التوالي كما يلي (0,444 ، 0,961 ، 0,641) وهي أكبر من نسبة خطأ (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجاميع الثلاثة في المتغيرات الوزن والطول والعمر، مما يدل على تجانس عينة البحث في الوزن والطول والعمر .

جدول رقم (٣) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى		تعلم الإلتقان بتداخل التمرين المتسلسل	
التجريبية الثانية	قياس المهارات والقدرات البدنية و الحركية وبعض	تعليم الإلتقان بتداخل التمرين العشوائي	قياس المهارات والقدرات البدنية و الحركية وبعض
التجريبية الثالثة	المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث	البحث التعلم الإلتقان بتداخل التجريبي عشوائي المتسلسل	المهارات بالكرة الطائرة قيد البحث

٣-٥-٢ استبيان لتحديد أهم الصفات الحركية والبدنية :

لقد قامت الباحثة باختبار عينة البحث بطريقة العمدية والتي يتم اختيارها لتحديد الصفات الحركية والبدنية . قامت الباحثة بتنظيم استمارة استبانة تم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التعلم الحركي كرة الطائرة قياس وتقويم* لأخذ آرائهم في تحديد أهم الصفات الحركية والبدنية .وبعد التفريق الاستمارات استنتاج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة 75% فأكثر

جدول رقم (٤)

استمارة الاستبيان لتحديد بعض القدرات البدنية و الحركية

ت	عناصر القدرات البدنية و الحركية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	قوة	–	–	–
	القوة القصوى	٦		%٦.٦٦
	القوة الانفجارية للرجلين	١٠		%٨٠
	القوة الانفجارية للذراعين	٨		%٥٣
٢	السرعة	–		–
	السرعة الحركية	٨		%٥٣
	السرعة الانتقالية	٢		%١٣
	سرعة الاستجابة	١٣		%٨٦
٣	مطاولة	٢		–
	مطاولة السرعة	٧		%٥٣
	مطاولة القوة	٣		%٢٠
	مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي.	٢		%١٣
٤	المرونة	–		–
	المرونة العمود الفقري	٣		%٢٠
	مرونة الكتاف	١٠		%٦٦.٦٦
	مرونة الرجلين	١١		%٧٣
٥	الرشاقة	١٢		%٨٠
٦	الدقة	١٢		%٥٣
٧	التوافق	١٥		%١٠٠
٨	التوازن	١٠		%٦٦.٦٦
٩	أي قدرة بدنية و حركية اخرى			–

٣-٥-٣ استبيان لترشيح اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية .

المؤثرة في تعلم المهارات الفنية الأساسية في كرة الطائرة في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة في تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية توصيل الى إعداد استمارة استبيان ملحق (.) لترشيح اهم العناصر اللياقة البدنية والحركة وتوزيعها على عدد من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والتعلم وبعد جمع الاستمارات وتغريق البيانات اتفق المختصون وبالنسبة فاكثر على ترشيح واختيار الاختبارات الاتية :-

جدول رقم (٥) نسب اتفاق الخبراء على الاختبارات الصفات البدنية و الحركية المرشحة

ت	القدرات البدنية والحركة	الاختبارات	النسبة المئوية	الملاحظات
١	القوة الانفجارية للذراعين	١-رمي كرة طبية من الوقوف وزنه ٣ كغم لأبعد مسافة	٧٥%	يصلح
		٢-رمي كرة ناعمة لابعـد مسافة	١٤%	-
		٣-رمي الكرة واحد ونص كيلو غرام بيد واحدة لأبعد مسافة	١٤%	-
٢	سرعة الإجابة الحركية	عصا نيلسون باليدين	١٤%	-
		عصا نيلسون بيد واحدة	-	-
		اختبارات الاستجابة الحركية نيلسون	٨٥%	يصلح
٣	الرشاقة	اختبارات كوين للرشاقة	١٤%	-
		اختبارات الركض المتعرج لقياس الرشاقة اختبارات الركض المتعرج لقياس الرشاقة	٧٠،١٤%	-
		اختبارات الركض المكوك في الساحة كرة الطائرة	٧٥،٤٢%	يصلح
٤	التوافق	اختبار الدوائر الرقمية	٢١،٤٢%	-
		نط الحبل	-	-
		رامي واستقبال الكرات	٧٨،٥٧%	يصلح

جدول (٦)

يبين نتائج الفروق في بعض اختبارات البدنية و الحركية لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف المحتسبة	الدلالة
رمي كرة الطبية	سم	بين المجموعات	0,260	2	0,130	0,213	0,810
		داخل المجموعات	9,152	15	0,610		
		الكلي	9,412	17			
التوافق	عدد	بين المجموعات	22,111	2	11,056	1,321	0,296
		داخل المجموعات	125,500	15	8,367		
		الكلي	147,611	17			
اختبار نيلسون	زمن/ثانية	بين المجموعات	0,394	2	0,197	2,012	0,168
		داخل المجموعات	1,470	15	0,098		
		الكلي	1,864	17			
الرشاقة	زمن / ثانية	بين المجموعات	1,808	2	0,904	1,670	0,221
		داخل المجموعات	8,120	15	0,541		
		الكلي	9,927	17			

* معنوي عند مستوى الدلالة $0,05 \geq$.

يبين من الجدول أعلاه انه كان المستوى الدلالة لمتغيرات الاختبارات البدنية (رمي كرة الطبية، التوافق، اختبار نيلسون، الرشاقة) على التوالي كما يلي (0,810، 0,296، 0,168، 0,221) وهي أكبر من نسبة خطأ (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجاميع الثلاثة في المتغيرات الاختبارات البدنية.

٧- الاختبارات

- اختبار نيلسون لسرعة / (١١)
- الصفة الحركية - اختبار الرشاقة (٩-٣-٦-٣-٩) أمتار (١٢)
- اختبار رامي و استقبال الكرات (١٣)
- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم لأبعد مسافة باليدين من الوقوف (١٤)

٣-٦ - الأسس العلمية للاختبارات :

الصدق الخارجي (الظاهري) /

وهو الدرجة التي يتمكن الباحث فيها من تعميم نتائج البحث خارج العينة وفي مواقف تجريبية مماثلة للتأكد من تحقيق السلامة والصدق الخارجي (الظاهري) للتصميم ينبغي أن تكون تجربة خالية وبعبارة عن الأخطاء الآتية -/

1. تفاعل تأثير المتغير المستقل التجريبي الاختبار :- ليس لهذا العام التأثير وذلك لاختيار عينة البحث من مجتمع البحث بصورة عمدية و من ثم تم تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث التجريبية الثلاثة في (الطول والعمر والكتلة) وعناصر اللياقة البدنية والحركة والمهارات الفنية الأساسية في كرة الطائرة .
2. أثر الإجراءات التجريبية : -لم يطلع الباحثة عينة البحث على أهداف البحث وذلك بالاتفاق مع فريق العمل المساعد وبهذا زال هذا المتغير إلى حد كبير .
3. رد الفعل الناتج عن اخذ الاختبار :- ويحصل هذا الأثر عندما تكون أداة القياس مثيرة للتغيير بدلاً من أن تكون أداة تسجيل التغيرات التي حصلت ، كما أنه في بعض الأحيان تتأثر أداء المفحوصات على الاختبار البعدي نتيجة إجراء الاختبار القبلي عليهم. وهذا بالطبع يعتمد على خصائص أفراد المجموعة مثل العمر و مستوى الذكاء وبذلك يصعب تعميم النتائج على مواقف ليست متشابهة .
4. دفاع الظروف التجريبية مع (المعاملة الترتيبات الخاصة بالتجربة) يزداد هذا التفاعل وضوحاً اذا شعر الافراد بانهم موضع اهتمام اثناء التجربة . كما أن الأفراد يدفعون عادة إلى أي موقف جديد بالنسبة لهم ولكن تكرار الموقف قد يخفف من درجة الاهتمام .
5. المادة التعليمية :- تضمنت بعض المهارات الفنية الأساسية في كرة الطائرة ، إذ قامت الباحثة بإعداد مناهج تعليمية وعلى وفق ثلاث أساليب تعليمية مختلفة وتم عرضه على عدد من المختصين في مجال التعلم الحركي و طرائق التدريس .
6. المدرب :- قام المدرب بتعليم مجموعات الثلاثة على وفق الأساليب التعليمية المختلفة .
7. المدة الزمنية للتجربة :- خضعت المجموعة تجريبية الثلاثاء لمدة زمنية واحدة استغرقت 12 أسبوعاً وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع ولمدة (٩٠) دقيقة لكل من أساليب المتسلسل والعشوائية والمختلطة. و ذلك للمدة من ٢٠٢٥/٣/١ لغاية ٢٠٢٥/٥/١٥ .

الثبات و الموضوعية الاختبار /

قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار من أجل التأكد من صفات الاختبار المستخدمة في البحث على عينة من (٦) ست طالبات السنة الثانية بتاريخ ٢٠٢٥ / ١٠/٢ وبعد اربع أيام قامت الباحثة بإعادة

الاختبارات في تاريخ 2025/2/17 وتم حساب معامل الارتباط البسيط بيرسون حيث بلغت قيمة (٢) الاحتمالية للاختبار الأول (٠,٩٢) للاختبار الثاني (٠,٩٣) اختبار الثالث (٠,٩٢) والاختبار الرابع (٠,٩٠) وهي اكبر من قيمة (٢) الجدولية حيث اكتسب صيغة الثبات لانه شرط من الشروط الأسس العلمية ، اذ يشير (رشيد ، ٢٠٠٥) الى أنه على ثبات الاختبار " ان يعطى الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم في ظروف نفسها (١٥) كما موضح في الجدو (٧) .

جدول رقم (٧)

يبين معاملات الصدق و الثبات لاختبارات القدرات البدنية و الحركية المستخدمة في البحث.

ت	القدرات البدنية و الحركية	الاختبارات	الصدق الذاتي	الثبات r/
١	القوة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم لأبعد مسافة باليدين من الوقوف	٠,٩٢	٠,٩١
٢	السرعة الانتقالية	اختبار نيلسون لسرعة	٠,٩٣	٠,٨٩
٣	الرشاقة	اختبار الرشاقة (٩-٣-٦-٣-٩) أمتار	٠,٩٢	٠,٨٧
٤	التوافق	اختبار رمي و استقبال الكرات	٠,٩٠	٠,٨٦

٩-٣ المناهج التعليمية المقترحة :

من خلال إطلاع الباحث على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي و كرة الطائرة . فضلا عن خبرة الباحثة في مجال الكرة الطائرة والمشرف ، وضع المنهاج التعليمي لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة على وفق أساليب العلمية ، إذ تم وضع مناهج بالأسلوب المتسلسل ينفذ من قبل المجموعة تجريبية الأولى و منهاج أخرى بالأسلوب العشوائي ينفذ من قبل المجموعة التجريبية الثانية ومنهج آخر بأسلوب المختلط ينفذ من قبل المجموعة تجريبية الثالثة ، وتم عرضها على عدد من المتخصصين في مجال التعلم الحركي و طرائق التدريس و كرة الطائرة وبعد المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص، والمشرف تم إجراء بعض التعديلات و تحديد المدة الزمنية للمناهج للوحدات التعليمية وكذلك التكرارات الخاصة بكل أسلوب تعليمي وكل تمرين . تم الاتفاق على صلاحية المناهج التعليمية الثلاثة . وقد استغرق تنفيذ المناهج التعليمية (١٢) أسبوعا بواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة تجريبية في الأسبوع على النحو التالي :-

- ١ - (٢٤) وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى في أسلوب المتسلسل
- ٢ - (24) وحدة تعليمية للمجموعة الثانية في أسلوب العشوائي



3- (٢٤) واحدة تعليمية المجموعة تجريبية الثالثة في أسلوب المختلطة

و كان الزمن الوحدة التعليمية الأسلوب المتسلسل والعشوائية والمختلطة (٩٠) تسعين دقيقة موزعة على أقسام الوحدة التعليمية وهي (القسم الإعدادي ، قسم رئيسي ، القسم الختامي) اذ ان الوحدات التعليمية متشابهة في القسم الإعدادي و القسم الختامي و الاختلاف في الجزء التطبيقي من القسم الرئيسي فقط .

٣-١٠ - التجربة الاستطلاعية :-

أجرت الباحثة مع الفريق العمل المساعد*⁵³ تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٦ على عينة مؤلفة من (

٤) أربع طالبات من مجتمع البحث وكان الهدف من التجربة ما يأتي -/

- 1 - التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة .
- 2 - التأكد من تفهم فريق العمل لتنفيذ القياسات و الاختبارات .
- 3 - التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات على مستوى العينة
- 4 - حسب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات و القياسات .
- 5 - آلة تصوير من حيث الزوايا التصوير وبعد التصوير عن اللاعب أداة وضوح البناء الحركي الظاهري للاداء المهاري
- 6 - و تمت عملية التصوير في الاختبارين القبلي والبعدي من قبل اختصاص في هذا المجال وتم ضبط المتغيرات جميعها في الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة .

٣-١٠ - الاختبارات القبليّة و التجربة الرئيسيّة و الاختبارات البعديّة :-

أولاً- تم إجراء الاختبارات القبليّة على مجموعات بحث الثلاثة لتقوية فن الأداء في المهارات الفنية الأساسية في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٥/٤/٤ وكما يأتي :-

وقبل إجراء الاختبار القبلي تم شرح المهارة مع كيفية أدائها من قبل الباحثة نظرياً و المدرب عملياً ، تم تطبيق ثلاثة تكرارات من قبل الطالبات يكون لديهم فكرة عن كل نوع من أنواع المهارات الأساسية وبعد ذلك يتم إجراء الاختبار قبل كل مجموعة على حدة وذلك عن طريق إعطاء (٣) ثلاث محاولات لكل طالبة

-
- الفريق العمل المساعد
 - المدرس / هيو جلال / طالب دكتوراه و مدرس في كلية التربية شقلاوه /قسم التربية الرياضية/ جامعة صلاح الدين
 - الدكتور/ شبروان خسرو سليم/ مدير المعهد التربية البدنية الرياضي / أربيل
 - محمد فؤاد خضر محمود /مدرس في معهد التربية البدنية الرياضي / أربيل
 - سلام حسين خضر /مدرس ومدرّب / معهد التربية البدنية الرياضي/ أربيل



وتصوير أداء لمحاولات الثلاثة من أجل تقييم الأداء الفني من قبل (٣) ثلاثة من مقومين لكل طالبة في المهارات الأساسية المشمولة بالبحث .

ثانيا - تم تنفيذ و تطبيق الاختبارات الأربعة اختبار (سرعة الاستجابة ، التوافق ،والرشاقة ، قوة الانفجارية للذارعين) في نفس اليوم.

٣-١١ - تنفيذ التجربة الرئيسية :

شرع الباحثة بإعداد وتطبيق وحدة تعليمية تعريفية ملحق (٦) مؤلفة من عدة التمرينات مقترحه قامت بشرحها شرحاً مفصلاً وتطبيقها على مجموعة تجريبية على سبيل التجريب لاخذ فكرة مبدئية عن آلية التطبيق العملي ومعرفة مدى فاعلية المجموعة المستهدفة ودرجات التأقلم وحصر المتغيرات السلبية التي قد تواجه العمل ، وإمكانية إيجاد الحلول المناسبة لها وذلك بحضور الباحثة وإشراف فريق المساعد على ثلاثة فريق المعد من قبل المدرب تم تطبيق التمرينات في الوحدات التعليمية وفقاً للأسلوب الانتقائي مع الأخذ بعين الاعتبار الفوارق الفردية وإمكانية التحفيز والتغذية الراجعة كل حسب مستواه التعليمي و حسب ترتيبه في التصنيف المشار إليه سابقاً ، بعدها بدأ العمل بالتجربة الرئيسية يوم الإثنين الموافق 2025/٤/٤ ولغاية اليوم 2025/5/15 (١٢) أسبوع وعلى مدار شهر ونص تعمل بمعدل (24) وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع .و تم تطبيقها في القسم الرئيسي (٩٠) وهو على النحو الآتي :-

- 1 - القسم الاعدادي (٢٥) دقيقة
 - 2 - القسم الرئيسي مدته (٥٠) دقيقة يمكن تقسيمها إلى جاني بين رئيسيين هما الجانب التعليمي مدته 15 دقيقة يتضمن شرح التمرينات و (٣٥) دقيقة.
 - 3 - القسم الختامي (٥) دقيقة تمرينات تهدئة ثم الانصراف .
- وتعقيباً على مامضى يمكن الباحثة توضيح الآتي:-

تم تطبيق الوحدة التعليمية الأولى بكافة تمريناتها و تصحيحاتها بالوقت المحدد عند الانتهاء تم تطبيق الاختبار التشخيصي الأولى ويمكن تقسيم المجموعات البحث إلى ثلاث مجموعات تفاضلية حسب الترتيب المعمول به (ضعيف ، وسط ، جيد) من خلال اختبار تشخيصي وسيحدد كم من الطالبات الذين وصلوا إلى درجة التعليم من غيرهم بالإضافة إلى استثمار الالعبات الجيدات لغرض مساعدة الضعفاء ، اما الوحدة التعليمية الثانية فستكون صورة واضحة عن المستوى الحقيقي للطالبات في المجموعة الثلاثة ومن خلال ذلك يتم العمل على تكثيف الجهود التعليمي المبذول للمجموعة ضعيفة والسعي في إعادة الوحدة التعليمية الأولى باعطائهم الزيادة في التغذية الراجعة من خلال التكرارات و التحفيزات بكميات أكبر للضعفاء و اقل بقليل للمستوى المتوسط و اقل للمستوى الجيد ثم الشروع في تطبيق الوحدة التعليمية الثانية بكل تمريناتها و عند

نهايتها يمكن إجراء الاختبار التشخيصي الآخر لمعرفة المستويات وترحيل الجيدين إلى المستويات الأخرى ،
وهكذا العمل لبقية الأسابيع في الوحدات التعليمية حتى الوصول إلى درجة الإتقان .

الاختبارات البعدية :-

تم تطبيق آلية الاختبارات البعدية على ثلاث مجموعات في يوم 5/15 الموافق يوم الاثنين صباحاً في
ساحة ملعب معهد التربية الرياضية في مدينة أربيل حيث أجريت هذه الاختبارات بحضور واشرف الباحثة
وفريق العمل المساعد و تمت بنفس الإجراءات السابقة للاختبار القبلي في نفس الظروف والأدوات
المستخدمة .

٣-١٣ - الوسائل الإحصائية :-

الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط البسيط
معامل الصدق الخارجي ، معامل ثبات الاختبار .

4 - عرض النتائج وتحليلها مناقشتها

عرض النتائج وتحليلها مناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للقدرات البدنية و الحركية لمجاميع البحث و
تحليلها .

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للقدرات البدنية و الحركية للمجموعة
التجريبية الأولى (المتسلسل) .

الجدول رقم (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبه والاحتمالية بين الاختبارين القبلي
والبعدي في عدد من القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية الأولى المتسلسل .

وحدة القياس	الدالة	القيمة الاحتمالية Sig	القيمة t المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
				#ع	س	#ع	س	
متر	معنوي	0.0016	6.64-	1.04	5.73	0.81	4.80	القوة الانفجارية للذراعين
ثانية	معنوي	0.64	0.49	0.39	2.00	0.42	2.04	سرعة استجابة



الحركية							
التوافق	7.33	2.87	9.50	2.70	2.23-	0.075	معنوي
الرشاقة	11.06	0.79	10.03	0.37	3.77	0.012	معنوي

• قيمة الاحتمالية تكون معنوي عند مستوى الدلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي المجموعة التجريبية الأولى ((المتسلسل)) في متغيرات القدرات البدنية والحركة إذا بلغت القيمة t المحتسبة (6.64-، 3.77-، 2.23، 0.49) اما قيمة الاحتمالية بلغت (0.0016، 0.640.64، 0.012) على التوالي وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠،٠٥) و هذا يدل على وجود فروق معنوي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين والعنصر سرعة الاستجابة الحركية و التوافق و الرشاقة توجد فروق معنوية بين الاختبارين .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركة من المجموعة التجريبية الثانية العشوائي

جدول رقم (٩)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبه وقيمة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية الثانية (العشوائي)

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة t المحتسبة	القيمة الاحتمالية Sig	الدلالة	وحدة القياس
	س	#ع	س	#ع				
القوة الانفجارية للذراعين	4.20	0.84	4.93	0.80	6.62	0.01	معنوي	متر
سرعة استجابة الحركية	2.37	0.12	2.25	0.15	1.44-	0.1	معنوي	ثانية
التوافق	7.67	3.38	9.67	2.77	5049	0.01	معنوي	عدد
الرشاقة	11.36	0.53	9.62	0.96	4.17-	0.01	معنوي	ثانية

* قيمة الاحتمالية تكون معنوي عند مستوى الدلالة $0.05 \geq$

يتبين من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي المجموعة التجريبية الثانية (العشوائي) في متغيرات القدرات البدنية والحركية قيد البحث ، اذ بلغت قيم (t) المحسوبة على التوالي (6.62 ، 1.44- ، 5049 ، 4.17-) أما قيم الاحتمالية متساوي (0.01 ، 0.1 ، 0.01 ، 0.01)

وهي أصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فروق معنوية والمصلحة الاختبار البعدي في عنصر القوة الانفجارية للذراعين والتوافق والرشاقة وعنصر سرعة الاستجابة الحركية .

جدول رقم (١٠)

٤-١-٣ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبه والاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية الثالثة (المختلطة المتسلسل و العشوائي) .

المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		القيمة t المحتسبة	القيمة الاحتمالية Sig	الدلالة	وحدة القياس
	س	#ع	س	#ع				
القوة الانفجارية للذراعين	4.82	1.88	4.97	0.66	-0.22	0.838	معنوي	متر
سرعة استجابة الحركية	2.33	0.34	1.59	0.32	3.56	0.016	معنوي	ثانية
التوافق	5.00	2.97	9.50	2.07	-4.70	0.005	معنوي	عدد
الرشاقة	10.71	0.85	9.79	0.68	6.53	0.001	معنوي	ثانية

* قيمة الاحتمالية تكون معنوي عند مستوى الدلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (المختلطة) في متغيرات القدرات البدنية والحركة قيد الدراسة إذا بلغت قيمة (t) المحسوبه على التوالي (-0.22 ، 3.56 ، 4.70 ، 6.53) وأن قيمة الاحتمالية بلغت على التوالي (0.838 ، 0.016 ، 0.005 ، 0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة وهذا يدل على وجود فروق معنوية وللمصلحة الاختبارات البعدية وهذا يحقق صحة الجزء الأول من الفرض الأول من البحث فيما يخص تطوير عدد من القدرات البدنية والحركية لبعض المهارات الفنية في كرة الطائرة .

جدول رقم (١١)

تحليل التباين ANOVA / اتجاه واحد

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية df	متوسط المربعات	القيمة F	الدلالة Sig
رمي الكرة الطبية	بين المجموعات	١٠,٥٠٦	٢	٠,٧٥٣	٠,٨٨١	٠,٤٣٥
	داخل المجموعات	١٢,٨٢٥	١٥	٠,٨٥٥		
	المجموع الكلي	١٤,٣٣١	١٧			
التوافق	بين المجموعات	٠,١١١	٢	٠,٠٥٦	٠,٠١٠	٠,٩٩٠
	داخل المجموعات	٨٤,٣٣٣	١٥	٥,٦٢٢		
	المجموع الكلي	٨٤,٤٤٤	١٧			
اختبار نيلسون	بين المجموعات	١,٢٩٠	٢	٠,٦٤٥	٧,١٠٧	٠,٠٠٧
	داخل المجموعات	١,٣٦١	١٥	٠,٠٩١		
	المجموع الكلي	٢,٦٥١	١٧			
الرشاقة	بين المجموعات	١,٦٣٩	٢	٠,٨٢٠	١,٩٨٢	٠,١٧٢
	داخل المجموعات	٦,٢٠٣	١٥	٠,٤١٤		
	المجموع الكلي	٧,٨٤٢	١٧			

* قيمة الاحتمالية تكون معنوي عند مستوى الدلالة $0,05 \geq$

القيمة الدالة اقل من ٠,٠٥ تدل على وجود فروقات ذات دلالة إحصائية .

في المتغير (نيلسون) الدلالة المعنوية يساوي (٠,٠٠٧) تدل على وجود فروق معنوية بين المجموعات بباقي المتغيرات لا تظهر فروقاً معنوية (رمي الكرة الطبية ، التوافق ، الرشاقة) .

في اختبار رمي الكرة الطبية القيمة (f) تساوي (٠,٨٨١) و الدلالة الإحصائية تساوي (٠,٤٣٥) اذاً لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات ، لأن القيمة الدالة (٠,٤٣٥) اكبر من (٠,٠٥) اذا المجموعات لا تختلف معنوياً في اختبار رمي الكرة الطبية .

اختبار التوافق الحركي القيمة (f) تساوي (٠,٠١٠) و الدلالة الإحصائية تساوي (٠,٩٩٠) لا توجد فروق معنوية لأن القيمة الدالة (٠,٩٩٠) أكبر بكثير من (٠,٠٥) اذا مستويات التوافق الحركي بين المجموعات متشابهة جداً .

اختبار نلسون القيمة (f) تساوي (٧,١٠٧) و الدلالة الإحصائية تساوي (٠,٠٠٠٧) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات لأن القيمة الدالة (٠,٠٠٠٧) أقل من (٠,٠٠٥) هناك فرق معنوي بين المجموعات في أداء اختبار نلسون . ما يعني ان إحدى المجموعات أفضل من الاخر .

أختبار الرشاقة القيمة (f) تساوي (١,٩٨٢) و الدلالة الإحصائية تساوي (٠,١٧٢) لا توجد فروق دلالة إحصائية لان القيمة الدالة اكبر من (٠,٠٠٥) اذ لا توجد فرق واضح في الرشاقة بين المجموعات الثلاث .

٤-١-٤ عرض نتائج مقارنة الفروقات الاوصاف الحسابية في الاختبار البعدي (LSD) بقيمة اقل فرق معنوي بين مجاميع البحث الثلاثة في متغيرات القدرات البدنية والحركة.

جدول رقم (١٣) يبين نتائج اختبار المجموعات البحث

جدول رقم (١٢)

يبين الاوساط الحسابية و الانحراف المعياري للاختبارات القبلية و البعدي لعناصر اللياقة البدنية

المقارنات البعدية LSD

ت	المعالم الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلي	الاختبارات البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة المعنوية Sig
١	رمي الكرة الطبية	١,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٦٣٣	٠,٥٣٤	٠,٢٥٤
		١,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٥٩٢	٠,٥٣٤	٠,٢٨٥
		٢,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٠٠-	٠,٥٣٤	٠,٢٥٤
		٢,٠٠٠	٣,٠٠٠	-٠,٠٤٢	٠,٥٣٤	٠,٩٣٩
		٣,٠٠٠	١,٠٠٠	-٠,٥٩٢	٠,٥٣٤	٠,٢٨٥
		٣,٠٠٠	٢,٠٠٠	٠,٠٤٢	٠,٥٣٤	٠,٩٣٩
٢	اختبار التوافق	١,٠٠٠	٢,٠٠٠	-٠,١٦٧	١,٣٦٩	٠,٩٠٥
		١,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٣٦٩	١,٠٠٠
		٢,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,١٦٧	١,٣٦٩	٠,٩٠٥
		٢,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,١٦٧	٠,١٧٤	٠,٩٠٥
		٣,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,١٧٤	١,٠٠٠
		٣,٠٠٠	٢,٠٠٠	-٠,١٦٧	٠,١٧٤	٠,٩٠٥
٣	اختبار نيلسون	١,٠٠٠	٢,٠٠٠	-٠,٢٥٠	٠,١٧٤	٠,١٧١
		١,٠٠٠	٣,٠٠٠	٠,٤٠٠	٠,١٧٤	٠,٠٣٦
		٢,٠٠٠	١,٠٠٠	٠,٢٥٠	٠,١٧٤	٠,١٧١

٠,٠٠٢	٠,١٧٤	٠,٦٥٠	٣,٠٠٠	٢,٠٠٠	مج/٢		
٠,٠٣٦	٠,١٧٤	-٠,٤٠٠	١,٠٠٠	٣,٠٠٠	مج/٣		
٠,٠٠٢	٠,١٧٤	-٠,٦٥٠	٢,٠٠٠	٣,٠٠٠	مج/٣		
٠,٠٦٦	٠,٣٧١	٠,٧٣٧	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	مج/١ مج/١ مج/٢ مج/٢ مج/٣ مج/٣	الرشاقة	٤
٠,٤١٠	٠,٣٧١	٠,٣١٥	٣,٠٠٠	١,٠٠٠			
٠,٠٦٦	٠,٣٧١	-٠,٧٣٧	١,٠٠٠	٢,٠٠٠			
٠,٢٧٤	٠,٣٧١	-٠,٤٢٢	٣,٠٠٠	٢,٠٠٠			
٠,٤١٠	٠,٣٧١	-٠,٣١٥	١,٠٠٠	٣,٠٠٠			
٠,٢٧٤	٠,٣٧١	٠,٤٢٢	٢,٠٠٠	٣,٠٠٠			

* قيمة الاحتمالية تكون معنوي عند مستوى الدلالة $0,05 \geq$

إن قيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون اكبر او يساوي من (0,05) يتضح من الجدول (١٣) ما يأتي /

أولاً - المقارنة بين المجموعات البحث الثلاثة ما يأتي :

- يوجد فروق فقط في اختبار نيلسون .

توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الأولى والثالثة المتسلسل و المختلطة المتسلسل و العشوائي (٠,٠٣٦) و المجموعة الثانية و الثالثة يساوي (٠,٠٠٠٢) ، لا توجد فروق ذات دلالة بين المجموعة الأولى (المتسلسل و الثانية (العشوائي) يساوي (٠,١٧١) .

- المجموعة الأولى والمجموعة الثالثة الفرق في المتوسط يساوي (٠,٤٠٠+) ، الدلالة الإحصائية يساوي (٠,٠٠٥) هذا يعني أن هناك فرقا حقيقيا وذو دلالة إحصائية بين أداء المجموعة الأولى المتسلسل والثالثة (المتسلسل و العشوائي) في اختبار نيلسون لصالح المجموعة الثالثة .

٣-٢ - مناقشة النتائج بعض القدرات البدنية و الحركية .

٣-٢-١ - مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع الثلاث في تطوير القدرات البدنية و المناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع الثلاث في تطوير القدرات البدنية و الحركية.

يتبين من الجداول (٨، ٩، ١٠) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تطوير عدد من القدرات البدنية لمجاميع البحث الثلاثة ولمصلحة الاختبار البعدي بشكل متفاوت في



المجموعة التجريبية الأولى جدول رقم (٨) نفذت وفق التدريب المتسلسل والذي كان له دور فعال والإيجابي في تحسين وتطوير القدرات البدنية المبحوثة تعزو الباحثة سبب ذلك إلى فعالية المنهج التعليمي الذي تم وضعه من قبل الباحثة وبمتابعه المشرف والذي تضمن التمرينات البدنية والتي تشابه اغلب حركاتها التي تؤديها لاعبة كرة الطائرة سواء كانت للذراعين أم للرجلين بالكرة وبدون كرة ضمن فترة الدوام الدرس ولعدد التكرارات و التي تتخللها فترات الراحة المناسبة بين التكرار وهذه العملية التدريبية وتحديد مكوناتها ترتبط بأهداف لاهداف معينة لكل مرحلة تدريبية ، والتدريبات الخاصة التي تعمل على تطوير الجوانب البدنية .

وهذا ما تراه الباحثة إذا اتبع أسلوب استخدام التمرينات السهلة الى الصعبة و إعطاء الوقت الكافي بين المجموعات والتنوع فيها واللجوء إلى التمرينات التي يشارك فيها اليدين و القدمان معاً و اختيار التمرينات التي يشابه لأداء الحركي ، وهذا ما أكدته (كرجاني و كورسكي) انه يجب اختيار التمارين المعطاه بشكل يكون تركيبها وتطويرها منسجماً مع الحركات التي تقوم بها اللاعب في المباراة (١٦).

اما المجموعة التجريبية الثانية (التمرين العشوائي) نفذ المنهج التعليمي بشكل عشوائي وهناك تطوير الحاصل للقدرات البدنية و الحركية لهذه المجموعة ايضاً و ترى الباحثة ان التطور الحاصل في القوة الانفجارية للذراعية و السرعة الاستجابة الحرة و التوافق و الرشاقة الى طبيعة التمارين التي تم تطبيقها .

وأن التمارين تتسم بصعوبة الأداء و الربط بين عنصرين بدنيين أو أكثر و لاكثر من عنصر يعمل في الجسم للوصول إلى أداء حركة ذات التوافق جيد أو عال الناتجة عن تطوير قدرة الجهاز العصبي العضلي على المقاومة من خلال تحشيد أكبر عدد من الوحدات الحركية لغرض المشاركة في الأداء في الوحدات الحركية العاملة و محاولة استرخاء العضلات المقابلة أو ابطال عملها حيث يشير (البشتاوي وإسماعيل) بهذا الخصوص أن التوافق بين العضلات العاملة في الحركة يتوقف على مقدار القوة الناتجة في حال عدم وجود هذا التوافق ستكون النتيجة هي الحد من القوة التي تخرجها العضلة المقابلة في وقت عمل العضلات المحركة في (اتجاهين متضادين) نفسه حتى ولو كانت القوى المبذولة من العضلات المحركة اكبر فأن الحركة الناتجة يطلق عليه حركة مقيدة (١٧)

أما بالنسبة للمجموعة الثالثة التجريبية المختلطة ((المتسلسل والعشوائية)) رقم (١٠) أيضا نفذت المنهاج التعليمي بشكل مختلطة وحرصت الباحثة على حث افراد العينة على عدم انقطاع عن التدريب لانه فقدان الوحدة التدريبية واحده تؤثر سلبا في عملية التقدم والتطوير يشير (حماد) "إلى مبدأ الاستمرارية بأنه لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب الا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات ، ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً مهماً في اكتساب اللاعب معرفة و خبرة ر جيد " (١٨) .



اما مبدأ الخصوصية التي برأيي الباحثة بأنها من أهم المبادئ العملية التدريبية سواء كانت في خصوصيات التمرين او خصوصية العضلات والذي يعد المدخل الصحيح لتحقيق مستوى مطلوب شكليا كان أو وظيفياً وما أشار إليه (Brain) "إن القاعدة الذهبية لأي برنامج للإعداد او التهيئة تكون الخصوصية وهي تعني ان الحركات التي يؤديها البرنامج تكون مقاربة بقدر الإمكانات للحركات التي سيواجهها في أثناء السباق"(١٩).

وأن عملية التدريب لجميع الأنشطة الرياضية بشكلها العام والرياضة الكرة الطائرة بشكل خاص تستهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى للأداء البدني فمبدأ التنظيم الذي اتبعته الباحثة هو عملية الربط بين اهداف الوحدة التعليمية بأهداف الوحدة التدريبية بشكل متسلسل والعشوائي والتي تليها والأساليب والوسائل الخاصة و اختبار الأدوات المساعدة الملائمة للوصول إلى الهدف الرئيسي . ولهذه الأسباب كان هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية الاولى و لصالح المجموعة الثالثة .

اذ ان "من الظواهر الطبيعية في عملية التعلم و أنه لابد أن يكون هناك تطور في تعلم ما دام المدرب يتبع الخطوات والأساس السليمة لعملية التعلم والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء و ثباته " (٢٠).

وكذلك التطور التي حصلت عليه المجموعات التجريبية الثلاثة جاءت نتيجة الرغبة والدافعية للطلبات اذ أن تولد الرغبة والدافعية لدى الطالبات تجعلها تصل إلى الأداء الجيد اذ توجد "أساليب عديدة لإثارة دوافع المتعلم نحو إفعالية او اللعبة لتطوير قدراتها هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتطوير القدرة ،فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم " (٢١).

5-الإستنتاجات والتوصيات

5-1 الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة خرجت بالإستنتاجات الآتية :

- أن المفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينه البحث .
- أن التمرينات المقترحة التي اعتمدها الباحثة في المنهج التجريبي المستخدم قد عملت في تطوير الصفات الحركية والتي أثرت إيجابيا في تطوير المهارات الإرسال ، الأعداد ، الاستقبال بالكرة الطائرة .



- أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارات الإرسال والاعداد والاستقبال .

٢-٥ التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة توصي بما يلي :

- تأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب ، لأن التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ وقت أطول وجهد أكثر من قبل الطالبات
- استخدام التمرينات البدنية الحركية لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.
- إجراء بحوث ودراسات على صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الطالبات اللاعبات في لعبة كرة الطائرة بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام .
- تعميم نتائج هذا البحث على المدارس و الأندية الأخرى في إقليم كردستان .
- تطبيق التمرينات المقترحة على فئات عمرية أقل وهي فئة المدارس المتوسطة فئة عمرية (١٢- ١٥) سنة لما لها من دور إيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية حركية .

المراجع و المصادر

- محمد ، سعد محمد و نوح فرج / استخدام استراتيجيات التدريب الفردي الإرشاد في تدريس بعض المهارات الأساسية في رياضيات المرحلة الابتدائية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة /جامعة الإسكندرية / سنة 1982، ص ١٧-١٨
- مؤيد كمال الدين عز الدين استخدام الأسلوب التدريب في المصحف بجدولة الممارسة التسلسل والعشوائية في استثمار الزمن أن تعلمني أكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين ،سنة 2006 ، ص ١١
- حسن أريان بهاالدين / تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية و المتسلسلة في التعلم و الاحتفاظ لبعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة ./ أطروحة دكتوراه /غير منشورة /كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ سنة 2009 ص ٥
- حسن عايل و سعيد جابر المنوفي / المدخل الى التدريس الفعال ، الرياض ، الدار الصوتية للتربية ، سنة ١٩٩٨ ، ص ٣١٠، ٣١٠
- سلامة ، جمال محمد سلامة / الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية /دار الفكر العربي /القاهرة /مصر / سنة 2005 صفحة 89 .
- يعرب خيون / التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق / ط ٢ / بغداد الكلمة الطيبة ، سنة 2010 ص ١٣
- سعد محمد قطب ولوي غانم الصميدي/ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق/ ط ١. الموصل ، مطبعة التعلم العالي، سنة ١٩٨٥ ، ص ٦٧ .
- دكتور حسين مجيد الطائي/ الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية / دار الكتب للطباعة والنشر/ بغداد /العراق / سنة 2010 صفحة 115.
- د. حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي/ أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، دار الكتب والوثائق /بغداد / مكتبة الواعي ، سنة 2015 صفحة 76
- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي /عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع . ١٩٨٨ ص ١١٦
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين ٣ مدينة نصر ، دار الفكر العربي رضوان / اختبارات الأداء الحركي/ ط ١٩٩٤ ص ٢٥٤-٢٠٨ .
- إبراهيم ، مروان عبد المجيد / الموسوعة العلمية في كرة الطائرة أ/ عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،سنة 2001، ص 232
- حسانين ،وحمدي عبد المنعم / الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس /ط ١ ، قاهر ، مركز كتاب للنشر ، سنة ١٩٩٧ ص ١٥٠- ١٥١
- البحرينية ، اللجنة الأولمبية البحرينية قسم التدريب والتطوير الرياضي اختبارات اللياقة البدنية سنة ٢٠٢٤ ص ١٠
- رشيد ، رشيد نوفل فاضل / تأثير استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في المستوى البدني والمهاري والتحصيل المعرفي في المادة كرة القدم / بحث دكتوراه غير منشورة /كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل ، سنة ٢٠٠٥ ، ص ١٠٢
- كاجاني و كورسك ، لا ترجمة صباح مصطفى صباح التعليم العالي في الموصل العراق سنة ١٩٩٠ ، ص ٨٠
- البشتاوي و إسماعيل ، مهدي حسين و إسماعيل أحمد محمود/ فسيولوجيا التدريب البدني ، ط ١/دار وائل للنشر والتوزيع /عمان ، سنة 2006 ، ص ٢١٧



- الجميلي ، سعد حماد /الكرة الطائرة ، مبادئها و تطبيقاتها والتحكيم الميدانية /ط ١ ، عمان دار دجلة ، سنة ٢٠٠٦ ، ص ١٠
- بران ، سنة ٢٠٠٢
- ماينل ، كورت / التعلم الحركي (ترجمة) عبد علي نصيف / دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل الموصل ، سنة ٢٠٠٤ ، ص ٢٧٣
- الدليمي ، ناهدة عبد زيد / مختارات في التعلم الحركي النجف الاشرف مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر سنة ٢٠١٠ ، ص ٢٩

1. Brain Mackeniz: sport coach plyometrier, BBC Education web,
<http://www.Brainmae.deman.co.uk/plyo.Htm.2002.p1>.

Magill. A. Motor Learning Control. Baton, m.e. (2004).p273-٢

ملحق رقم (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين أربيل

كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية

دراسات العليا / دكتورا

استبيان لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركة المؤثرة في تعلم بعض المهارات الفنية الأساسية في
كرة الطائرة

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة بإجراء البحث المرسوم (((فاعلية التعلم الاتقائي بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي
في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية بالكرة الطائرة)) على عينة من الطالبات معهد الرياضي في
أربيل مرحلة (٣) للموسم 2024 - 2025 ، و نظرا لما تتمتعون به من خبرة دراية في مجال علم الحركة
وكرة الطائرة . يرجى بيان رأيكم بالآتي /

- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركة المؤثرة في تعلم بعض المهارات الفنية الأساسية في كرة

الطائرة

- إضافة عناصر أخرى ترونها مناسبة

مع المرفقات استمارة تحديد أهم الاختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركة المؤثرة في تعلم بعض المهارات
الفنية الأساسية في كرة الطائرة

مع فائق شكرنا و تقديرنا



- الاسم الثلاثي
- اللقب العلمي
- الاختصاص
- مكان العمل
- التوقع

الباحثة/

منيرة عثمان

استماره الاستبيان لتحديد بعض القدرات البدنية و الحركية

ت	الصفات البدنية والحركة	موافق	غير موافق	الملاحظات
١	القوة القوة القصوى القوة الانفجارية للرجلين القوة الانفجارية للذراعين القوة المميزة بالسرعة للرجلين			
٢	السرعة السرعة الحركية السرعة الانتقالية سرعة الاستجابة			
٣	المطاولة مطاولة السرعة مطاولة القوة مطاولة الجهازين الدوري و التنفسي			
٤	المرونة مرونة العمود الفقري مرونة الكتف مرونة الرجلين			
٥	الرشاقة			
٦	الدقة			
٧	التوافق			
٨	التوازن			
٩	أي قدرة بدنية و حركية اخرى			

ملحق رقم (٢)



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة صلاح الدين / أربيل

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

الدراسات العليا / دكتوراه

أستبيان لتحديد أهم الصفات البدنية و الحركية. المؤثرة و اختباراتها في بعض المهارات الاساسيه بالكرة الطائرة .

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم ب ((فاعلية التعلم الاتقائي بتداخل التمرين المتسلسل و العشوائي في تطوير بعض القدرات البدنية و الحركية بالكرة الطائرة)) على عينة من طالبات المرحلة ١٠ مدرسة اعداية شهيد مأمون الدباغ ، و لكونكم من ذوي الخبراء و الاختصاص ، يرجى بيان رأيكم بالاتي :-

- تحديد لصفات اللياقة البدنية و الحركية و التي سوف تحدودنها .
- إضافة أو حذف أي عنصر آخر أو اختبار تروونه مناسباً .

مع فائق شكرنا وتقديرنا

• الاسم الثلاثي/

• اللقب العلمي /

• مكانة العمل /

• الاختصاص/

• التاريخ

• التوقع /

الباحثة / منيرة عثمان حسن

IPSSD-CONFERENCE

استمارة تحديد اختبارات صفات اللياقة البدنية و الحركية

ت	القدرات البدنية و الحركية	الاختبارات	موافق	غير موافق	الملاحظات
١	القوة القصوة				
٢	مرونة الرجلين	١- من وضع الجلوس فتحا و مد الركبتين كاملا العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى. ٢- اختبار الانحناء للأمام من الوضع الوقوف. ٣- اختبار تمدد الفخذ الرباعي			
٣	مرونة العمود الفقري	١- حني الظهر للأسفل بمد الرجلين من فوق الصندوق ٢- اختبار رفع الجذع الى الاعلي و الخلف من وضع الانبطاح مع تثبيت الذراعين خلف الجذع.			
٤	القوة الانفجارية للرجلين	١- القفز العمودي من الثبات ٢- القفز العريض من الثبات ٣- حبل على ساق واحدة لأبعد مسافة			
٥	القوة الانفجارية للذراعين	١- رمي كرة طبية وزنه ٣ كغم لأبعد مسافة. ٢- رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة. ٣- رمي كرة 1,5 كغم بيد واحدة لأبعد مسافة			
٦	سرعة الاستجابة الحركية	١- عصا نيلوس باليدين ٢- عصا نيلوس بيد واحدة ٣- اختبار الاستجابة الحركية نيلسون			
٧	التوازن	١- اختبار المشي على العارضة. ٢- اختبار الوقوف على مشط القدم. ٣- اختبار التوازن المتحرك			
٨	الرشاقة	١- اختبار كوين للرشاقة ٢- اختبار الركض المتعرج لقياس الرشاقة ٣- اختبار الركض المكوكي في ساحة كرة الطائرة			
٩	التوافق	١- اختبار الدوائر المرقمة ٢- نط الحبل ٣- رمي و أستقبال الكرات			



ملحق رقم (٣)
أسماء الخبراء و المختصين في مجال التعلم الحركي / كرة الطائرة

ت	أسماء الخبراء و المختصين في مجال التعلم الحركي / كرة الطائرة	مكان العمل
١	أ . د. بسيم عيسى يونس	جامعة صلاح الدين /كلية التربية و علوم الرياضية / أربيل
٢	أ.د. مازن عبد الهادي	جامعة بابل / كلية التربية و علوم الرياضية / بابل
٣	أ. د . ناهدة عبد زيد الدليمي	جامعة بابل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / بابل
٤	أ.د. نغم صالح نعمة /	جامعة بابل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / بابل
٥	أ.د . باسم حسن غازي	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / كوفة
٦	أ.د . توانا وهبي غفور	جامعة سلیمانیة / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / سلیمانیة
٧	أ.د. فراس كسوب راشد	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / كوفة
٨	أ.د. حاتم فليح حافظ الكرعاوي	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / كوفة
٩	أ.و.د. محمود ناصر راضي	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / كوفة
١٠	أ.د. أسعد حسن عبد الرزاق	جامعة بابل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / بابل
١١	أ.م.د. أزهار عبد الوهاب محمد	جامعة ميسان / كلية التربية / لائحة طائفة
١٢	أ.م. د. تحسين محمد كريم	جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / كوفة
١٣	أ.م.د. شوان عبد الواحد	جامعة صلاح الدين /كلية التربية و علوم الرياضية / أربيل
١٤	أ.م.د. محمد عبد السادة حسن	جامعة بابل / كلية التربية البدنية و علوم الرياضية / بابل
١٥	و . د. شذى حسين محمد	وزارة التربية / مديرية تربية صلاح الدين / تكريت / مدرسة كرة الطائرة منتخب تربية