



The Effect of Specific Exercises on Developing Coordinative Ability and Learning the Skills of Setting and Serving in Volleyball

Asst. Prof. Dr. Amer Rashid Shayyal Al-Zubaidi

University of Wasit – College of Physical Education and Sports Sciences

amirrashid@uowasit.edu.iq

Abstract

The present study aimed to design specific exercises to develop the coordinative ability of volleyball players and to identify the effect of these exercises on developing coordinative ability. The researcher adopted the experimental method due to its suitability to the nature of the study. The research sample consisted of (24) second-year students from the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Wasit, for the academic year (2025–2026). The participants were randomly divided into two groups: a control group and an experimental group, with (12) students in each group. Specific exercises were employed to develop coordinative ability and to facilitate learning the skills of setting and serving in volleyball. Equivalence and homogeneity were established among the research sample members before conducting the experiment. An instructional program related to the educational content was prepared and implemented over a period of (8) weeks. The duration of each instructional unit was (90) minutes throughout the experimental period. The experimental program commenced on Monday, 2024/10/16. After completing the prescribed instructional curriculum, the post-test was administered. For statistical analysis, the researcher utilized the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Specific exercises, coordination, setting, serving, volleyball

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439





أثر تمارين نوعية في تطوير القدرة التوافقية وتعلم مهاتي الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة

ا.م.د. عامر راشد شيال الزبيدي

جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

amirrashid@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

هدف البحث إلى عداد تمارين نوعية لتطوير القدرة التوافقية للاعبى الكرة الطائرة والتعرف على أثر التمارين النوعية في تطوير القدرة التوافقية ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث حيث تكونت عينة البحث من (24) طالبا من طلاب المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط للعام الدراسي (2025- 2026) موزعين على مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (12) طالب لكل مجموعة إذ تم استخدام تمارين نوعية في تطوير القدرة التوافقية وتعلم مهاتي الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة وقد تم إجراء التكافؤ والتجانس بين أفراد عينة البحث. وقد تم إعداد المنهج التعليمي الخاص بالمادة التعليمية الذي استغرق (8) اسابيع ، وان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وذلك خلال مدة إجراء التجربة إذ ابتداء المنهج التجريبي يوم الاثنين المصادف 16 / 10 / 2024 وبعد الانتهاء من المنهج التعليمي المقرر تم إجراء الاختبار الأبعدي ، ومن الوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحث (الحقيبة الاحصائية spss) .

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية : تمارين نوعية , القدرة التوافقية , الإعداد , الإرسال , الكرة الطائرة

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تطورت تطوراً كبيراً في السنين الأخيرة نتيجة التقدم في جميع المجالات وبالخاص علوم الحركة. وقد أدى هذا التطور إلى زيادة الاهتمام بالقدرات البدنية والحركية الخاصة التي تسهم في تطوير الأداء المهاري للاعبين وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات. ومن بين هذه القدرات القدرة التوافقية التي تعد من المتطلبات الأساسية للأداء الحركي المتقن في مختلف المهارات الرياضية. وتتمثل القدرة التوافقية في قدرة اللاعب على تنظيم الحركات المختلفة لأجزاء الجسم بشكل منسق ودقيق وبأقل جهد ممكن، مما يساعد على تنفيذ المهارات الحركية بكفاءة عالية. وتبرز أهمية هذه القدرة في لعبة الكرة الطائرة بسبب طبيعة الأداء السريع والمتغير الذي يتطلب تنسيقاً عالياً بين حركات الذراعين والرجلين والجذع مع الكرة. وتعد مهارتا الإعداد والإرسال من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، إذ يعتمد نجاح الأداء الهجومي للفريق على جودة الإعداد، كما يمثل الإرسال بداية الهجوم ومحاولة مباشرة لإحراز النقاط. لذا فإن تطوير هذه المهارات يعتمد بدرجة كبيرة على تنمية القدرات التوافقية لدى اللاعبين. ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد مجموعة من التمرينات النوعية التي تستهدف تطوير القدرة التوافقية لدى لاعبي الكرة الطائرة ومعرفة تأثيرها في تحسين مهارتي الإعداد والإرسال.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث وملاحظته للعديد من الوحدات التعليمية في الكرة الطائرة لاحظ وجود ضعف في مستوى الأداء المهاري لبعض الطلاب، خاصة في مهارتي الإعداد والإرسال، ويعود ذلك في كثير من الأحيان إلى ضعف القدرات التوافقية التي تعد أساساً مهماً لتنفيذ المهارات الحركية بدقة وسرعة. كما أن بعض البرامج التدريبية تركز على الجانب المهاري فقط دون الاهتمام الكافي بتنمية القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهاري ومنها القدرة التوافقية، مما يؤدي إلى بطء في تعلم المهارات أو ضعف في أدائها أثناء المنافسة. لذلك ارتأى الباحث إعداد تمرينات نوعية تستهدف تطوير القدرة التوافقية ومعرفة أثرها في تطوير مهارتي الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- إعداد تمارين نوعية لتطوير القدرة التوافقية لمهاتري الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على أثر التمارين النوعية في تطوير القدرة التوافقية.
- 3- التعرف على أثر التمارين النوعية في تطوير مهاتري الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة

4-1 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة التوافقية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهاتري الإعداد والإرسال بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث

المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة واسط للعام الدراسي 2025 . 2026 م .
المجال الزمني : للمدة من 5 / 10 / 2025 ولغاية 27 / 1 / 2026
المجال المكاني : القاعات الداخلية والساحة الخارجية للكرة الطائرة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . جامعة واسط .

2- منهجية البحث، وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:- قام الباحث باختيار المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لكونه يتلاءم

وطبيعة بحثه .
P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة واسط للعام الدراسي (2025-2026) والبالغ عددهم (198) طالباً ، وتم استعمال الطريقة العشوائية لاختيار عينة البحث وبلغ عددهم (24) طالباً ، اذ اختار الباحث شعبتين وبأسلوب القرعة ، وتم استبعاد الطالبات والطلبة الراسبون وكذلك الطلاب الممارسون للعبة الكرة الطائرة ، وطلاب التجربة الاستطلاعية . وتم اختيار شعبة (ج) لتمثل المجموعة الضابطة وبعدهم (12) طالباً وشعبة (د)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



تمثل المجموعة التجريبية وبعدها (12) طالباً أيضاً وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث (29.5%) وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

2-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-3-1 تجانس العينة : قام الباحث بإجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) كما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال ومعامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والكتلة .

معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالم الإحصائية المتغيرات
0.276	20	0.954	20.45	العمر
0.544	174	6.25	173.54	الطول
0.354	64.78	6.57	67.25	الكتلة

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جاءت أقل من $(+1)$ ، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر، والطول، والوزن) ، أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: قبل البدء بتطبيق المنهج التجريبي قام الباحث بأجراء تكافؤ مجموعتي البحث وتمت عملية التكافؤ بين مجموعات البحث باستعمال الأسلوب الإحصائي (t) للعينات المستقلة في اختبارات القدرة التوافقية والأداء الفني للإعداد والارسال بالكرة الطائرة ، كما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية الاختبارات
		± ع	س	± ع	س	
غير معنوي	0.11	1.54	5.68	2.12	6.56	القدرة التوافقية
غير معنوي	0.87	1.95	3.68	1.78	3.45	الاداء الفني للاعداد
غير معنوي	0.65	1.12	3.45	1.23	2.74	الاداء الفني للارسال



٢٠٢٦

٢٠٢٦

يبين الجدول (2)، أن قيمة مستوى الدلالة للاختبارات قيد البحث أكبر من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة، والتجريبية ويدل ايضاً على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات .

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :-

استعان الباحث بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (10) .
- شريط قياس معدني .
- شريط لاصق .
- حاسبة يدوية علمية نوع (sony) عدد (1) .
- أقراص ليزيرية (dvd) عدد (4) .
- جهاز طبي لقياس الوزن والطول .
- كامرة تصوير فيديو نوع (sony) .
- جهاز حاسوب لابتوب عدد(1) نوع (lenovo) .

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار القدرة التوافقية

اختبار رمي واستقبال الكرات (محمد صبحي: 1987، ص401)

* الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد

* الادوات : كرة تنس ، حائط يرسم خط على بعد 5م من الحائط .

* مواصفات الاداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً

للتسلسل الآتي :

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يتم استقبال الكرة من قبل المختبر بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

* التسجيل : لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة أي ان الدرجة النهائية (15) درجة

ثانياً: اختبار الأداء الفني للإعداد:- اعتمد الباحث في تقويم الأداء الفني للأعداد بالكرة الطائرة على اختبار مقنن ومستعمل في بحوث سابقة (ناهدة الدليمي : 2008,ص29) إذ اعتمد هذا الاختبار على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم وعلى وفق أقسام المهارة الثلاثة والدرجات الخاصة بكل قسم كما مبين في أدناه :-

1- القسم التحضيري (3) درجات .

2- القسم الرئيسي (5) درجات .

3- القسم الختامي (2) درجة .

الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني للاعداد من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيسي ، الختامي).

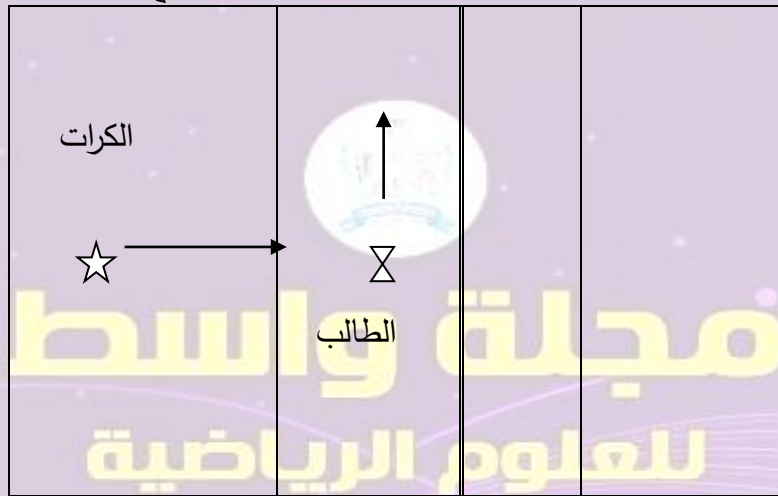
الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد(3) استمارة تقويم معدة مسبقاً، كاميرة فيديو ، اقراص ليزرية .

طريقة الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الإعداد في المنطقة المحددة للإعداد ، أي من المركز (3) محاولاً أداء مهارة الإعداد بصورة صحيحة

التسجيل:- قام الباحث بتصوير المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ثم عرضها على ثلاثة مقومين لتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً إن درجة التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات ، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيري، و(5) درجات للقسم الرئيسي، و(2) درجة للقسم النهائي. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب

رقم الایباع في المكتبة الوطنية 2439





الشكل (1) يوضح الاداء الفني للاعداد بالكرة الطائرة
Wasiat Journal of Sports Sciences

ثالثاً : اختبار الاداء الفني للارسال (ناهدة الدليمي : 2008,ص29):- اعتمد الباحث في تقويم الأداء الفني للارسال بالكرة الطائرة على اختبار مقنن ومستعمل في بحوث سابقة إذ اعتمد هذا الاختبار على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم وعلى وفق أقسام المهارة الثلاثة والدرجات الخاصة بكل قسم كما مبين في أدناه :-

- 1- القسم التحضيري (3) درجات .
- 2- القسم الرئيسي (5) درجات .
- 3- القسم الختامي (2) درجة .

الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني للارسال من خلال الأقسام الثلاثة للمهارة (التحضيري، الرئيسي ،

الختامي). E-ISSN:2707-7853

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة عدد(3) استمارة تقويم معدة مسبقاً، كاميرة فيديو ، اقراص ليزرية .

طريقة الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الارسال في المنطقة المحددة ، أي من خلف الملعب محاولاً أداء مهارة الارسال بصورة صحيحة

التسجيل:- قام الباحث بتصوير المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ثم عرضها على ثلاثة مقومين لتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل مقوم علماً إن درجة التقويم





النهائية لكل محاولة (10) درجات ، مقسمة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيري، و(5) درجات للقسم الرئيس، و(2) درجة للقسم النهائي. ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات، يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب

2-6 إجراءات البحث الميدانية :

قبل البدء بإجراءات البحث قام الباحث بتنظيم عينة البحث وتدوين أسمائهم وتهيئة الأدوات المستعملة ضمن المنهج التعليمي المتبع ، إذ تم شرح وعرض كيفية إجراء الاختبارات القبلية وكيفية أداء المهارة وعدد المحاولات التي سيتم تنفيذها خلال الاختبار .

2-7-1 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية بالقدرات التوافقية والاختبار الخاص بتقويم الأداء الفني لمهاتري الاعداد الارسل بتاريخ 2025 /10/19م

2-7-2 المنهج التعليمي .

المنهج التعليمي

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات النوعية التي تهدف إلى تطوير القدرة التوافقية مثل:

- تمرينات التمرير المتبادل السريع.
- تمرينات التوافق بين العين واليد.
- تمرينات الإعداد مع الحركة.
- تمرينات الإرسال نحو أهداف محددة.

- مدة البرنامج: 8 أسابيع

2-7-3 الاختبارات البعدية

بعد إكمال المدة المحددة ضمن المنهج التعليمي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط ، تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بتقويم الأداء الفني لمهاتري الاعداد والارسال بتاريخ 2025/11/21 ، في حين أجريت الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرات التوافقية بتاريخ 2025/11/22، وقد حرص الباحث أن تكون الظروف مشابهة من حيث المكان والوقت في الاختبارات القبلية إذ تم تنفيذ الخطوات نفسها التي تم تنفيذها خلال الاختبارات القبلية



2-8 الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار الفروق القبلية، والبعدي للمجموعة الضابطة، وتحليلها :-

لمعرفة الفروقات في اختبارات البحث (القدرة التوافقية والاداء الفني للاعداد والارسال بالكرة الطائرة) للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي، والبعدي كما هو مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	البعدي		القبلي		المتغير
		± ع	س	± ع	س	
غير معنوي	0.09	1.25	9.85	2.12	6.56	القدرة التوافقية
معنوي	0.01	0.45	5.23	1.78	3.45	الاداء الفني للاعداد
معنوي	0.018	1.78	6.24	1.23	2.74	الاداء الفني للارسال

أظهرت نتائج الاختبار القبلي القدرة التوافقية ، أن مقدار الوسط الحسابي هو (6.56) بانحراف معياري (2.12) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.85) بانحراف معياري (1.25) ، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.09) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة التوافقية.

أما في الاختبار القبلي للاعداد ، بلغ الوسط الحسابي (3.45) وبانحراف معياري (1.78) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.23) وبانحراف معياري (0.45) ، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.01) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي في الاعداد .

أما في الاختبار القبلي للارسال ، بلغ الوسط الحسابي (2.74) وبانحراف معياري (1.23) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.24) وبانحراف معياري (1.78) ، اما قيمة الدلالة فقد





بلغت (0.018) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي في الارسال .

3-2 عرض نتائج اختبار الفروق القبلية، والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها

لمعرفة الفروقات في اختبارات البحث (القدرة التوافقية والاداء الفني للاعداد والارسال بالكرة الطائرة) للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي، والبعدي كما مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغير
		± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.002	1.59	12.54	1.54	5.68	القدرة التوافقية
معنوي	0.001	1.23	8.58	1.95	3.68	الاداء الفني للاعداد
معنوي	0.00	0.47	8.42	3.45	3.45	الاداء الفني للارسال

اذ يبين الجدول (4) نتائج الاختبار القبلي القدرة التوافقية ، أن مقدار الوسط الحسابي هو (5.68) بانحراف معياري (1.54) ، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12.54) بانحراف معياري (1.59) ، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.002) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة التوافقية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في الاختبار القبلي للاعداد ، بلغ الوسط الحسابي (3.68) وبانحراف معياري (1.95) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.58) وبانحراف معياري (1.23) ، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.001) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي في الاعداد .

أما في الاختبار القبلي للارسال ، بلغ الوسط الحسابي (3.45) وبانحراف معياري (3.45) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.42) وبانحراف معياري (0.47) ، اما قيمة الدلالة فقد بلغت (0.00) وهي اقل من (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في ولصالح الاختبار البعدي في الارسال .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :-

بعد معالجة البيانات للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية بأستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة استطاع الباحث من الحصول على نتائج المجموعتين (القدرة التوافقية والاداء الفني للاعداد والارسال بالكرة الطائرة) كما مبين في الجدول(5).

جدول (5)

يبين نتائج المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير
		± ع	س	± ع	س	
معنوي	0.00	1.54	12.54	1.25	9.85	القدرة التوافقية
معنوي	0.001	1.23	8.58	0.45	5.23	الاداء الفني للاعداد
معنوي	0.02	0.47	8.42	1.78	6.24	الاداء الفني للارسال

يبين الجدول (5) ان نتائج الوسط الحسابي لاختبار القدرة التوافقية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (9.85) وبانحراف معياري (1.25) ، اما المجموعة التجريبية فان الوسط الحسابي البعدي بلغ (12.54) وبانحراف معياري (1.54) ، اما قيمة مستوى الدلالة فقد بلغت (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية ، وبلغ الوسط الحسابي لاختبار الاعداد في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (5.23) وبانحراف معياري (0.45) ، اما المجموعة التجريبية فان الوسط الحسابي البعدي بلغ (8.58) وبانحراف معياري (1.23) ، اما قيمة مستوى الدلالة فقد بلغت (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية ، اما الاختبار للاداء الفني للارسال فكان الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة هو (6.24) وبانحراف معياري (1.78) ، اما المجموعة التجريبية فان الوسط الحسابي البعدي بلغ (8.42) وبانحراف معياري (0.47) ، اما قيمة مستوى الدلالة فقد بلغت (0.02) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (3،4) تبين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة البعديّة في اختبار القدرة التوافقية للمجموعة الضابطة وايضا تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة البعديّة في اختبار القدرة التوافقية للمجموعة التجريبية بالوقت الذي تبين اختبار الأداء الفني للاعداد بالكرة الطائرة لكل من مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي والأداء الفني للارسال بالكرة الطائرة لكل من مجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي .

اما الجدول (5) فيبين فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث أن سبب هذه الفرق إلى استخدام التمرينات الخاصة المتعلقة بمتغيرات البحث والذي أدى إلى تطوير مستوى القدرة التوافقية والأداء الفني للاعداد والارسال بالكرة الطائرة ، وان هذا التطور الذي حصل في الأداء جاء بسبب خصوصية العمل في تحقيق الهدف التعليمي ، فالتمرينات المختصة تمثل حالة متقدمة من التعليم والتطبيق والذي تستند فكرته إلى نظرية مفادها أن العملية التعليمية تتم على عدة مراحل مصنفة في ترتيب تصاعدي تبدأ مرحلتها الأولى والثانية بالمعرفة والإدراك للمهارات الأساسية وهي أمور يمكن تعلمها بالتكرار والاستظهار وبالتالي يمكن اكتسابها بنجاح كبير .(لمياء الديوان : 2009, ص50) كذلك إن استعمال التمرينات النوعية الملائمة للاداء المهاري بالكرة الطائرة أدت إلى إبعاد حالة الملل عند المتعلمين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة جعلتهم متشوقين إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين، إذ أن "التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا" لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء فترة الإعداد الخاص" (متين سليمان : 2004, ص51)، وكذلك" يجب أن لا ينظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية".(نصيف وعبدي: 1988, ص23)ويرى الباحث أن افضلية أفراد المجموعة التجريبية جاء بسبب خصوصية العمل في تحقيق الهدف التعليمي أي أن الواجبات المعطاة لكل فرد مركزه في جزء من أداء المهارة وهذا ساهم في تعلم المهارة بكافة تفاصيلها "من المهم أن يكون الأفراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على أقصى تعلم ، فإذا نظر المتعلم إلى المهمة على أنها ليست بذات معنى أو غير مفضلة فان التعلم على المهارة سيكون محدد (وجيه محجوب : 2002, ص145).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439





4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أسهمت التمرينات النوعية في تطوير القدرة التوافقية لدى متعلمي الكرة الطائرة.
- 2- أدت التمرينات النوعية إلى تحسين مستوى الأداء في مهارتي الإعداد والإرسال.
- 3- وجود علاقة إيجابية بين تطوير القدرة التوافقية وتحسن الأداء المهاري في الكرة الطائرة.

2-4 التوصيات

- 1- اعتماد التمرينات النوعية في تعليم مهارات الكرة الطائرة.
- 2- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية لما لها من دور في تطوير الأداء المهاري.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى في الكرة الطائرة.

المصادر

- عبد علي نصيف وصباح عدي. المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم العالي، 1988، ص23.
- لمياء حسن الديوان : أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية ، دار الكتب والوثائق بغداد، 2009، ص50
- متين سليمان صالح. تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى: كلية التربية الرياضي، 2004، ص51
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، 1987 ، ص 401
- ناهدة عبد زيد الدليمي (واخرون) . تأثير اسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم بعض انواع مهارة الاعداد (التمرير) بالكرة الطائرة ، جامعة بابل ، مجلة جامعة بابل ، الجلد (2) ، العدد(6) ، 2008 ، ص 29
- وحبه محجوب: التعليم والتعلم والبرامج الحركية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002 ، ص145

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

