

تأثير استخدام بعض التمارين ذات الطابع الترويحي في تعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة

م.م سمير خلف جري
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يعد التنوع باستخدام الوسائل والاساليب المختلفة من اجل الوصول الى اهداف وغايات معينة في المجال الرياضي وخاصة في مجال التعلم الحركي يعد امر مميز ويواكب مسيرة العلم طالما كان تلك الاساليب مشروعة ولا تسبب ضررا للقائم بعملية التعلم او المتعلم نفسه وان التعلم كعملية تعد مهمة جدا وكذلك الاساليب التي توصل الى مرحلة التعلم المطلوب لذا نجد اختلاف تلك الوسائل والسبل الا ان الغرض واحد وهو اكساب تعلم حركي وتتجلى اهمية البحث في اخضاع بعض التمارين ذات الطابع الترويحي واختبار مدى جدواها في اكساب التعلم لمهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل مما يعني المساهمة في ايجاد سبل جديدة في اكساب التعلم وبالتالي بناء افضل للمهارات مما يعود على اللعبة بالفائدة من خلال خلق قاعدة رياضية تسهم في تطوير اللعبة .ومن ملاحظة الباحث لبعض الحصص التعليمية وجد ان هناك شعور بالملل من قبل المتعلمين مما يؤدي الى ابتعاد بعض المتعلمين من تعلم تلك المهارتين وخاصة مهارة المناولة من الاعلى خاصة عند استخدام تمارين تقليدية وبالتالي فقدان الوقت والجهد في تلك العملية بدون جدوى .وقد هدفت الدراسة تصميم تمارين ذات طابع ترويحي لتعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة والتعرف على تأثير بعض التمارين ذات الطابع الترويحي في تعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة .واستخدام الباحث المنهج التجريبي وكتلت عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وقد تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت بمثابة الاختبار القبلي ومن بعدها تم تطبيق التمارين المعدة وقد تم اجراء اختبار بعدي وبعد انتهاء التطبيق للمنهاج والتمارين

وتم معالجة النتائج باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية

١-ظهر ان هناك تطور في اداء المناولة من الاعلى والاسفل من خلال نتائج الاختبارات وتقييم الاداء للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين

- ١- ظهر المجموعة التجريبية حصلت على نتائج افضل في تقييم الاداء ونتائج الاختبارات البعدية مما هي عليه لدى المجموعة الضابطة مما يؤثر تأثيرا للتمارين المستخدمة
- ٢- ظهر ان التمارين ذات الطابع الترويحي تسهم في اكساب المتعلم المهاري بشكل افضل شرط ان يكون هناك انضباط في التطبيق للتمارين والابتعاد عن العشوائية وقد اوصى الباحث بما ياتي
- ١- استخدام التمارين ذات الطابع الترويحي لانها تسهم في ابعاد المتعلم عن جو التعلم الاجباري للاداء الحركي خاصة لمهارات الكرة الطائرة التي تعد صعبة الى حد ما .
- ٢- استخدام التمارين الترويحية في بقية الالعاب الرياضية والتي من الممكن ان تكون التمارين فيها ذات طابع ترويحي
- ٣- ان تطبيق مثل هذه التمارين يشترط فية الوصول الى مرحلة من الاحترام المتبادل بين المتعلم والمعلم كون الانضباط في التطبيق يسهم في زيادة ناتج التعلم.

The impact of the use of some of the exercises in the recreational nature teach the skills of handling from the top and bottom volleyball
Assistant Professor Samir Khalaf Jerry

The diversity of using the means and the different styles in order to reach the goals and objectives of the particular in the field of sports , especially in the field of motor learning is something special and keep pace with the march of science as long as those methods are legitimate and do not cause harm to the existing process of learning or the learner himself and learning as a process is very important as well as the methods that to reach the stage of learning is required so we find the difference of those ways and means , but the purpose and one which Acquisition learn kinesthetic and reflected the importance of research in subjecting some exercises nature recreational and test their feasibility in the Acquisition of learning the skills of handling from the top and from the bottom , which means contributing to find new ways in the Acquisition learning and therefore build better skills than back on the game benefit by creating a mathematical rule contribute to the development of the game . , and note the researcher to some quota instruction found that there is a feeling bored by the learners which leads to turn away some learners learn those skills are especially skilled handling of the Supreme private when using the exercises traditional and thus the loss of time and effort in that process, to no avail . the purpose of this study design exercises nature recreational to teach the skills of handling from the top and from the bottom volleyball and get to know the impact of some of the exercises nature recreation in teaching the skills of handling from the top and from the bottom volleyball . and the use of the experimental method and researcher Kltm research sample of students from the second stage in the Faculty of Education, Sports has been a parity for the two experimental and control groups and served as a pre-test was applied and then the stomach exercises have been conducted test after me and after the application of the curriculum and exercises

It was processing the results using statistical software spss The researcher reached the following conclusions

1 - it turned out that there's a twist in the performance of the handling of the up and down through the results of the tests and evaluate the performance of the pre and post Ahtbarren and two The back of the experimental group got better results in the evaluation of the performance and the

results of post tests than it is with the control group , which indicates influential exercises used
2 - it turned out that the exercises recreational nature contribute to the Acquisition of learner performance skills to better the condition that there is discipline in the application of the exercises and stay away from the random
The researcher recommended including the following
1 - The use of recreational exercises nature because they contribute to the dimensions of learner learning atmosphere forced to perform motor skills , especially for volleyball , which is difficult to limit what .
2 - The use of recreational exercises in the rest of the sports that could be exercises where recreational nature
3 - The implementation of such an exercise requires faithful to reach the stage of mutual respect between the learner and the teacher in the fact that application of discipline contributes to increased output of learning

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

يعد التنوع باستخدام الوسائل والاساليب المختلفة من اجل الوصول الى اهداف وغايات معينة في المجال الرياضي وخاصة في مجال التعلم الحركي يعد امر مميز ويواكب مسيرة العلم طالما كان تلك الاساليب مشروعة ولا تسبب ضررا للقائم بعملية التعلم او المتعلم نفسه وان التعلم كعملية تعد مهمة جدا وكذلك الاساليب التي توصل الى مرحلة التعلم المطلوب لذا نجد اختلاف تلك الوسائل والسبل الا ان الغرض واحد وهو اكساب تعلم حركي الا ان ما يرافق عملية التعلم من ملل او شعور معين بالثقيد هو امر عادي اذا لم تجدد ويعلم القائمون بتلك العملية على اكتشاف كل ما هو جديد في تحقيق الاهداف المنشودة .

ان الكرة الطائرة من الالعاب الفرقية ذات الطابع الجماهيري الا ان مهاراتها تحتاج الى اكتساب التعلم بشكل مشوق يسهل من عملية التعلم كون ان تلك المهارات تتسم ببعض الصعوبة مما يتطلب تعلم مبني على اسس علمية وان استخدام التمارين بالشكل الذي يسهم في اكساب تعلم جيد بعيدا عن كل مؤثرات ناتجة عن عملية التعلم وان اساس الكرة الطائرة مهارتين هما المناولة من الاعلى ومن الاسفل وهذه عادة ما تكون اول المهارات التي تعلم في الكرة الطائرة لما لها من اهمية في لبناء صحيح لبقية المهارات خاصة مهارة المناولة من الاعلى بالرغم من صعوبة اكتسابها الا انها لا بد ان تتقن بشكل صحيح .

ومما تقدم تتجلى اهمية البحث في اخضاع بعض التمارين ذات الطابع الترويحي واختبار مدى جدواها في اكساب التعلم لمهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل مما يعني المساهمة فيايجاد سبل جديدة في اكساب التعلم وبالتالي بناء افضل للمهارات مما يعود على اللعبة بالفائدة من خلال خلق قاعدة رياضية تسهم في تطوير اللعبة .

٢-١ مشكلة البحث

ان مهارتي المناولة من الاعلى والمناولة من الاسفل مهارات مهمة في الكرة الطائرة تتطلب اكتساب تعلم جيد . ومن ملاحظة الباحث لبعض الحصص التعليمية وجد ان هناك شعور بالملل من قبل المتعلمين مما يؤدي الى نفور بعض المتعلمين من تعلم تلك المهارتين وخاصة مهارة المناولة من الاعلى خاصة عند استخدام تمارين تقليدية وبالتالي فقدان الوقت والجهد في تلك العملية بدون جدوى وهذا ما دفع الباحث لدراسة هذه المشكلة من اجل ايجاد حلول تسهم في الارتقاء في عملة التعلم لتلك المهارتين .والتأكد من الافكار التي تجول في باله من جدوى الترويح في مجالات اخرى

٣-١ اهداف البحث

- ١-تصميم تمارين ذات طابع تروحي لتعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة
- ٢-التعرف على تأثير بعض التمارين ذات الطابع التروحي في تعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة
- ٣-التعرف على الفروقات في تقويم الاداء ونتائج الاختبارات لمهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

٤-١ فروض البحث

- ١-وجود تأثير للتمارين ذات الطابع التروحي في تعليم مهارتي المناولة من الاعلى ومن الاسفل بالكرة الطائرة
- ٢-وجود فروقات ذات دلالة معنوية في تقويم الاداء ونتائج الاختبارات لمهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري :- طلبة كلية التربية الرياضية /المرحلة الثانية

٢-٥-١ المجال الزمني :- ٢٠١٣/١١/١١ ولغاية ٢٠١٣/١٢/١٢

٣-٥-١ المجال المكاني :- القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية

- الدراسات النظرية

١-٢ التعلم الحركي

يَعرف التعلم تعريفات كثيرة منها تعريف (ليندا دافيدوف) بأنه "تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة الخبرة ، وهو عملية تحدث داخل الكائن الحي ولا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة^(١) ويعرفه (نجاح وأكرم) بأن التعلم ما هو "إلا الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغيير المستمر نسبيا في الأداء أو السلوك بسبب الخبرة السابقة أو التطبيق العملي^(٢)"

٢-٢ الترويح

^(١) ليندا دافيدوف . التعلم وعملياته الأساسية. (ترجمة) سيد الطواب . محمد عمر . ط١ . القاهرة: دار الدولة للاستثمارات الثقافية. ٢٠٠٠ . ص١١ .

^(٢) (نجاح مهدي شلش) أكرم محمد صبحي . التعلم الحركي . ٢ . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر. ٢٠٠٠ . ص١٧ .

تشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل لكلمة ترويح Recreation هو أنها كلمة مركبة من جزئين Re بمعنى إعادة و (creation) بمعنى خلق أي أن المعنى الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح^(١). ويعرف قاموس (ويستر Webster) الترويح بأنه (إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو، وهو المتعة). ويعرف قاموس (أكسفورد Oxford) الترويح بأنه تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت، وهو المتعة. ويرى (رومني Romney) أن الترويح هو نشاط أو مشاعر ورد فعل عاطفي وانه سلوك وطريقة لفهم الحياة ، ويشير (دي جازيا De geqzzia) إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته . بينما يرى (كراوس Kraus) أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات أي تنتج من وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية^(٢) ويعرف (بلتر Bulter) أن الترويح هواية فعالية يقوم بها الفرد بدافع من نفسه لا لغرض آخر قي وقته الحر والتي تساعده على نموه الحسي والعقلي والروحي^(٣)

٢-٢-١ أهداف الترويح^(٣)

للترويح أهداف مختلفة يمكن تلخيصها بما يأتي:

- ١- أهداف نفسية: وهي إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي والتغلب على الاضطرابات
- ٢- أهداف عضوية وحيوية: وهي تنشيط الوظائف والأعضاء الجسمية وتجديد مختلف القوى الحيوية.
- ٣- أهداف اجتماعية: وذلك بأن يعبر الفرد عن نزعات بطرق سليمة ويكون الترويح بمثابة الآلة المفرغة للضغوط التي تملأ النفس الإنسانية بلا تعجل ويتدرج يتفق مع الطبيعة الإنسانية والاجتماعية بما يجعله يتكيف مع مجتمعه راضياً عن نفسه وعن القيم التي تسود المجتمع.

٢-٢-٢ خصائص الترويح^(٣)

للترويح خصائص تميزه عن غيره من النشاطات وهي:

- ١- نشاط بناء: وذلك يعني أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً فهو يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطته المختلفة.
- ٢- نشاط اختياري: حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لرغبته ودوافعه وذلك لا يعني إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.

^١ كمال درويش، أمين الخولي: الترويح واوقات الفراغ. ط٢. دار الفكر العربي، ٢٠٠١. ص١١٨.

^٢ محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. النظرية والتدريب. ط١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٥. ص٢١

^٣ اسماعيل القرة غولي، وداد المفتي: التربية الترويحية، دار الكتاب للنشر والطباعة، ١٩٨٩. ص١٩.

^٣ اسماعيل القرة غولي، وداد المفتي: مصدر سبق ذكره : ٢٨ .

^٣ محمد محمد الحاميو عابدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق. ط٣. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤. ص٣٤ .

٣- حالة سارة: أي أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لنشاطاته نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.

٤- يتم في وقت الفراغ: فالترريح عن الذات يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر منه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات وواجبات والتزامات أخرى.

٥- يحقق التوازن النفسي: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لأنشطة الترويح لحاجاته النفسية وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ كما ان المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي.

٢-٢-٣ الترويح الرياضي:

المقصود بالترريح الرياضي هو تلك الأنواع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات. ووفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Garson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodor Deppe، جيمس بيترسون James Peterson، تقسم أنشطة الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية.

١- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: وتعتمد هذه الأنشطة على بعض القوانين والقواعد لتنظيمها كما أن الاشتراك فيها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة والأداء كالعاب الكرة والتتابعات والعباء الماء والعباء الرشاقة والعباء اقتفاء الأثر.

٢- الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة هذا النوع من النشاط بمفردهم وربما يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الزملاء كألعاب القنص وصيد السمك والمشى والجري والسباحة وركوب الدراجات.

٣- الألعاب والرياضات الزوجية: تستلزم ممارسة هذا النوع من الأنشطة فردين على الأقل كالعاب التنس الأرضي والريشة الطائرة وتنس الطاولة والمبارزة والإسكواش.

٤- العباء أو رياضات الفرق: يحتاج هذا النوع من الألعاب إلى مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها كالعاب كرة القدم، الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد.

٢-٣ المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

وهي الحركات الفنية التي يجب على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية والاقتصاد في المجهود البدني وتأخر ظهور حالة التعب - ويجب جميع اللاعبين إتقانها بمستوى متكافئ لكي يتمكنوا من تنفيذ واجبهم أثناء اللعب^(١).

(١) سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والأعداد المهاري والخططي : عمان : دار زهران للنشر والتوزيع : ٢٠٠٢ : ص ٣٥ .

وما يعيننا في دراستنا هذه هي

أولاً : مهارة الإعداد (التمرير):

" يُعد التمرير (الإعداد) من العناصر الرئيسية و الأساسية للتكنيك في لعبة الكرة الطائرة ، و ذلك من حيث تكرارها و استعمالها في اللعب ، و بدون إتقانها لا يمكن أن يستمر اللعب و هي المهارة الأولى التي تعلم للمبتدئين في لعبة الكرة الطائرة" (١).

١. أنواع الإعداد (٢) :

أ. الإعداد من أمام الرأس للأمام .

ب. الإعداد من أمام الرأس للخلف .

ج. الإعداد من القفز .

د. الإعداد من السقوط .

٢. شروط تعلم الإعداد:

أ. خبرة طويلة من خلال التمرين المتواصل لاكتساب الإحساس و الشعور بالكرة و التصرف بها بصورة جيدة مهما كان قدوم الكرة صعباً ، و يجب قبل كل شيء التدريب على الكرة المحلقة.

ب. يجب توفر عناصر اللياقة البدنية الخاصة عند اللاعب و هي (قوة الأصابع ، قوة الساقين ، سرعة الانطلاق ، مد الجذع بعد استقبال الكرة ، الرشاقة).

ج. تنمية التوافق العصبي العضلي و القدرة الحركية بحيث يصبح أداء الحركة متناسقاً و انسيابياً من جراء التمرين المتواصل.

٣. الإعداد من أمام الرأس للأمام :

يُعد من أكثر أنواع الإعداد استعمالاً ، و ذلك لسهولة تعلمه و أدائه و هو أساس أنواع الإعداد الأخرى جميعها ، و عليه يجب البدء في تعلمه و إتقانه لكي يساعد على تأدية الأنواع الأخرى من الإعداد ، و يجب مراعاة إتقانه من حيث الارتفاع و الاتجاه و البعد كي يستطيع اللاعب التكيف مع مواقف اللعب المختلفة (٣).

❖ طريقة الأداء الحركي: تمر هذه المهارة بثلاثة أقسام هي (٤) :

أ. القسم التمهيدي : يقف اللاعب وقفة الاستعداد و القدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى ، الركبتان مثنيتان قليلا ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، الجذع مائل قليلا للأمام ، و الرأس عمودي على

١ عقيل الكاتب: الكرة الطائرة التكنيك والتاكتيك الفردي : (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧) ص ٢٣

٢ عقيل الكاتب: المصدر السابق، (١٩٨٧) ص ٢٤ .

٣ مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة . ١ : عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ ص ٦٧

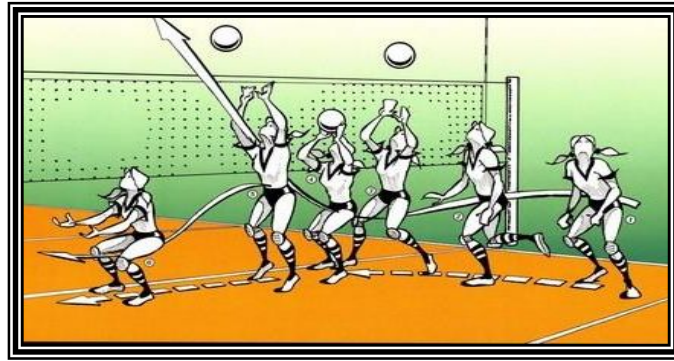
٤ (أكرم ذكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة : (عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦) ص ٣١٥-٣١٦ .: (عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦) ص ١٠٤-

مستوى الكتفين و النظر في اتجاه سير الكرة ، والذراعان مثنيتان قليلا و أمام الجسم ، و المرفقان للأسفل و للخارج ، و يشكل الساعد و العضد زاوية حادة ، و اليدان مفتوحتان و الأصابع منتشرة و غير متصلة و مقعرة بشكل الكرة .

ب. القسم الرئيس :

عند وصول الكرة إلى ارتفاع (١٥ - ٢٠) سم تقريبا عن مستوى الرأس تتحرك اليدان إلى الأعلى قليلاً لاستقبال الكرة ، وعند ملامستها لسلاميات الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيداً لتوجيهها في الاتجاه المطلوب . فتغطي سلاميات الأصابع النصف الخلفي السفلي للكرة و هما متباعدان و في مستوى واحد مع مراعاة المسافة بين الإبهام و السبابة ، و عند لحظة الملامسة يجب أن تكون الأصابع مشدودة و تؤدي التمريرة بمد مفاصل الجسم جميعها ، و العقبين و الركبتين و الجذع و الذراعين بحيث يتناسب فرد أجزاء الجسم مع المسافة و الارتفاع و الاتجاه المراد تمرير و توجيه الكرة إليه ، و كما يجب ملاحظة استمرار حركة الذراعين خلف الكرة اعطائها القوة المطلوبة و المناسبة .

ج. القسم الختامي :بعد تنفيذ التمريرة و فرد أجزاء الجسم جميعها و الذراعين ، على اللاعب المحافظة على توازنه و التحكم بالجسم في نهاية الحركة ، و ذلك بنقل الرجل الخلفية للأمام استعدادا لاستقبال الكرة من الزميل أو من الفريق الخصم . و الشكل (١) يوضح الأداء الحركي للمهارة .



الشكل (١)

يوضح مهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام

ثانيا : مهارة المناولة من الاسفل :الاستقبال هو دفاع ضد إرسال المنافس و يطلق عليه التمرير من الأسفل و يعد من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة ، وفي حالة حدوث خطأ فيه فإنه يعطي الفريق المنافس المجال في كسب نقطة أو القيام بهجوم مضاد ضد الفريق المنافس ، أو في حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لأجراء هجوم جيد ضد فريق الخصم ^(١١) .

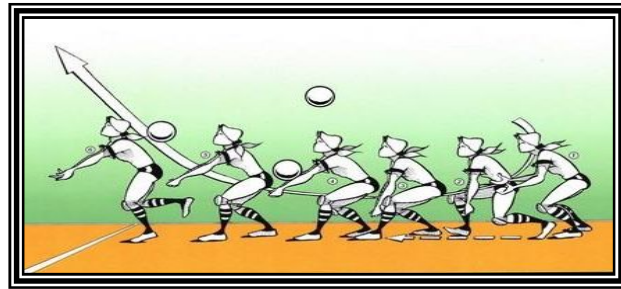
يُعد الدفاع عن الإرسال أو (التمرير من الأسفل) أحد المهارات الدفاعية ذات الأهمية الكبيرة في الكرة الطائرة " و هو أول لمسة للفريق المستلم التي ينبغي أن تنفذ بشكل دقيق لكي تتبعها عملية الإعداد للهجوم " (١) . إذ يرجع الفضل لهذه المهارة في تنظيم الدفاع و الهجوم ، فالاستقبال يعد أولى خطوات الهجوم " و من الممكن القول إن فوز الفريق أو خسارته يتوقف على النجاح في الاستقبال " (٢) .

١- **طريقة الأداء الحركي**: تمر هذه المهارة بثلاثة أقسام هي (٣) :

أ. **القسم التمهيدي**: عند الاستعداد لاستلام الكرة يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة متخذاً وقفة الاستعداد إذ تكون القدمان أوسع من الحوض ، الركبتان مثنيتان قليلاً، و الفخذان و الساقان تشكلان زاوية قائمة ، الجذع مائل قليلاً للأمام ، الرأس عمودي على مستوى الكتفين ، الذراعان متشابكتان أمام الجسم و تبعدان عن الجذع بزواوية (٤٥)° استعداداً لاستقبال الكرة و يبدأ اللاعب بزيادة الانتشاء في الركبتين للأسفل عند التأهب.

ب. **القسم الرئيسي**: عند ملامسة الكرة لظهر الساعدين يبدأ اللاعب بتمطية جميع أجزاء الجسم المثنية مع تحريك الذراعين من مفصل الكتفين وهي على كامل امتدادها ، وتتناسب تمطية أجزاء الجسم جميعها مع قوة التمرير و اتجاهها و المسافة المراد تمرير الكرة إليها ، و تسحب الأكتاف للأمام . وتلعب الكرة بالساعدين من الداخل ، حيث تقابل الكرة بأكبر سطح من الساعدين و يكون الإبهامان للخارج.

ج. **القسم الختامي**: يستمر اللاعب في تمطية أجزاء الجسم جميعها إلى أن يصل الدفع على أطراف الأصابع ، و يتحرك اللاعب وراء الكرة و الدخول والتحرك لمكان آخر بالملعب استعداداً لاستقبال الكرة، من الهجوم المضاد . و الشكل (٢) يوضح مهارة استقبال الإرسال .



الشكل (٢) يوضح المناولة من الاسفل

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١ هاينس كلين و سكايفر فراش ؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي (ترجمة) فريق مكونة و آخرون: الموصل مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠ ص ٤٠ .

٢ حمدي عبد المنعم :الكرة الطائرة (مهارات . خطط . قانون) ، مصر ، مؤسسة كليوباترا للطباعة ، ١٩٨٤ : (٩١) .

٣ أسعد قطب ولؤي غانم:الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق الموصل ،مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥ ٤٠ .

٣-١ منهج الب : أستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه انسب الطرق لحل المشكلة إذ " تعد البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة^(١).

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :تم اختيار مجتمع الحث من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة - المرحلة الثانية للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ وتكونت العينة من ٢٦ طالب اختيرت بطريقة عشوائية وقد قسمت الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وواقع ١٣ طالب في كل مجموعة متجانسة ومتكافئة والجدول (1) يبين التجانس والتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة (وقد اعتبرت نتائج التقييم للأداء المهاري ونتائج الاختبارات بين المجموعتين لأغراض التكافؤ فضلا عن اعتماد نتائجها للاختبارات القبليّة كما هو في الجدول (١)

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (T) المحتسبة لتقويم الاداء في الاختبارات القبليّة

قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	س	ع	خ	س	ع	خ	
١.١٧	٢.٣٠٧٧	٠.٤٨٠		٢.٥٣٨٥	٠.٥١٨		المناوله من الاعلى
١.١٠٨	٢.٣٨٤٦	٠.٥٠٦		٢.١٥٣٨	٠.٥٥٤		المناوله من الاسفل

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (0.05) = (١.٧١) .

(٢)0.05

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبليّة

قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	س	ع	س	ع	
٠.٣٩٠	١٠.٣٨٤٦	٣.١٥٠٠٩	٢.٨٨٢٣١	١٠.٨٤٦٢	المناوله من الاعلى
٠.٢٠٣	١٠.٨٤٦٢	٣.١٣١٧٢	٢.٦٣١١٧	١٠.٦١٥٤	المناوله من الاسفل

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (0.05) = (١.٧١) .

(١) إخلص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : القاهرة : مركز الكتاب والنشر : ٢٠٠٠ : ص ١٠٧ .

ويظهر من الجدولين (١) و(٢) عدم وجود فروق معنوية في قيم الاداء ونتائج الاختبارات للمهارتين وبهذا فان

العينة متكافئة ومتجانسة في الاختبارات القبليّة

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

اعتمد الباحث في جمع البيانات على الوسائل الآتية :

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٢- المقابلات الشخصية.

٣- شبكة المعلومات (الانترنت) .

٤- الاختبارات المستخدمة

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استعان الباحث بالأجهزة والأدوات المستخدمة :

١ - ملعب الكرة الطائرة .

٢- كرات طائرة قانونية عدد (٢٠) كرة .

٣- ساعة توقيت الكترونية .

٤- طباشير .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة

٣-٤-١ اختبار تكرار التمرير على الحائط^(١)

الغرض من الاختبار :قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من اعلى

بالاصابع ويعتبر هذا الاختبار من انسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين

الادوات :حائط املس مرسوم عليه خط مواز للارض وبارتفاع ٣٠م من سطح الارض يرسم خط مواز للحائط

على الارض ويبعد عنها بمقدار ٨٠سم ، كرة طائرة،ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء :يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط ٨٠سم (خط التمرير)،على ان يمسك

الكرة باليدين امام الوجه ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط واعلى الخط المرسوم عليها على ان ترتد الكرة لتصل اليه

مرة اخرى خلف خط التمرير لمتابعة التمرير من اعلى باصابع اليدين ، يستمر المختبر في اداء هذا العمل

لمدة (٣٠ ث)

الشروط :

١. يتم التمرير في جميع فترات الاداء من خلف خط التمرير .

^١ محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم:الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم .مركز الكتاب للنشر،القاهرة،ط١ ١٩٩٧ ٢٢-٢٣ .

٢. يجب ان يكون التمرير اعلى الخط المرسوم على الحائط .
 ٣. يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الاولى ولمدة ٣٠ ث .
 ٤. يجعند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم اداء التمرير بالاصابع
 ٥. اذاخرجت الكرة عن الحائط ،او لامست الحائط اسفل الخط المرسوم على الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير من امام خط التمرير، في جميع هذه الحالات على المختبر امسك الكرة ومعاودة البداية بنفس اسلوب بداية الاختبار المنفق عليها .
 ٦. يجب استخدام مهارة التمرير من أعلى بالاصابع دون غيرها من انواع التمريرات الاخرى
 ٧. على المختبر التوقف عن اللداء فور اعلان الحكم انتهاء فترة ال ٣٠ ثانيةالمقررة .
- التسجيل:** يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال (٣٠) ثانية المقررة للاختبار ،ولا تحسب أي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها ،وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في (٣٠) ثانية مضروبة $3 \times$ ،ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار او التمريرة التالية لكل توقفنتيجة لخطأ قام به المختبر .

٣-٤-٢ اختبار التمرير من اسفل الذراعين

- الغرض من الاختبار:** قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ،ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أسفل باليدين .
- الادوات:** حائط املس كيرسم على الارض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ١٨٠ سم (خط التمرير) ومواجهها للحائط ،على ان يممسك الكرة باليدين ليقذفها الى الحائط ثم يستقبلها بالتمرير باليدين من اسفل الى الحائط لترتد اليه مرة اخرى خلف خط التمرير ليتابع عملية التمرير مرة اخرى . وهكذا يستمر الاداء لمدة (٣٠) ثانية
- الشروط:**

١. يتم التمرير في جميع فترات الاداء من خلف خط التمرير .
 ٢. يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الاولى ولمدة (٣٠) ثانية.
 ٣. اذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من تاحتنتظ قيل خط التمرير.على المختبر امسك الكرة وبيدا بالتمرير من خلف خط التمرير كما هو الحال في بداية الاختبار .
 ٤. اذا خطأ اللاعب اثناء الاداء فوق خط التمرير لاتحسب التمريرة.
 ٥. يجب استخدام مهارة التمرير من اسفل باليدين دون غيرها منانواع التمريرات الاخرى.
 ٦. على المختبر التوقف عن اداء فور اعلان الحكم انتهاء فترة ال (٣٠) ثانية .
- التسجيل:** يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة (٣٠) ثانية (المحاولات الصحيحة فقط وفقا للشروط السابق ذكرها) ثم تضرب $3 \times$ (لكل تمريرة صحيحة ثلاث نقاط).والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في (٣٠) ثانية

٣-٥ التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٦/١١/٢٠١٣ وكان الغرض منها التعرف على ما يأتي

١ - معرفة مدى ملائمة إجراء اختبار الأداء الفني لمستوى أفراد عينة البحث .

٢ - تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ اختبار الأداء الفني .

٣- معرفة الوقت المستغرق لإجراء التجربة وزمن التمارين التعليمية ذات الطابع التروحي .

٣-٦ تقويم الأداء الفني : وقد تم تقويم الأداء المهاري للمجموعتين (التجريبية والضابطة) من قبل بعض الخبراء والمختصين وذلك من خلال تقييم كل مرحلة بعد اختيار المحاولة الأفضل لكل مهارة وفي الأختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين عن طريق مايلي :

٣-٦-١ اختبار تقويم الأداء الفني لمهارة المناولة من الاعلى والاسفل: يؤدي المتعلم مهارة المناولة من الاعلى ومن الاسفل ويقوم الخبراء* بتقويم الثلاث محاولات المتتالية لكل لاعب- علما" إن الدرجة التقويمية لكل محاولة (10) درجات وتكون الدرجة النهائية للمتعلم هي الوسط الحسابي لدرجات المقومين الثلاث

٣-٧ التجربة الرئيسة :

٣-٧-١ الاختبار القبلي : تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ ١١/١١/٢٠١٣ وعلى قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة وللمهاترتين قيد الدراسة وقد حاول الباحث توفير الظروف المناسبة لاجراء الاختبار

٣-٧-٢ المنهاج التعليمي المقترح: قام الباحث بأعداد منهاج تعليمي باستخدام تمارين تعليمية ذات طابع تروحي وتكون المنهاج من (١٠) وحدة تعليمية واستمر تطبيق المنهج لمدة (٥) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبمعدل (٥٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة .

وقد تمت البدء بتطبيق المنهاج التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق ١٢/١١/٢٠١٣م وقد طبقت على المجموعة التجريبية تمارين في اغلبها تروحية يكون الغرض منها تعلم مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بشكل يبعد فكرة الدروس والتعلم الاجباري . أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت نفس المنهاج التعليمي المطبق من قبل التدريسي . وتم الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١٢/٢٠١٣م وقد أعتمد الباحث في تطبيق المنهاج التعليمي استخدام الطرق العامة والخاصة في تعليم المهارات الحركية وحسب صعوبة المهارة و تم التدرج في هاتين المهارتين من السهل إلى الصعب والملحق (١) يبين نموذج من الوحدات التعليمية والتمارين المستخدمة

٣-٧-٣ الاختبار البعدي لعينة البحث : تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ١٢/١٢/٢٠١٣م وقد راعى الباحث ان تكون الظروف نفسها قدر الامكان.

* الخبراء والمختصين

أ.د. يعرب عبد الباقي تخصص الكرة الطائرة جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

أ.م.د. مصطفى عبد محي تخصص الكرة الطائرة جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

م.د. حمزة فاضل تخصص كرة طائرة مديرية تربية البصرة

٣-٨- الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss الاصدار ١٦ وكانت الوسائل كما يأتي

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج التقويم للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة لتقويم الاداء في الاختبارات القبالية والبعدية

المجموعة التجريبية							
المهارات	القبلي		البعدي		متوسط الخطا المعياري	ت	فرق الاوساط
	س	ع	س	ع			
المناوله من الاعلى	٢.٥٣٨	٠.٥١٨	٦.٠٠	١.٠٨٠	٠.٢٩١	*١١.٨٨	٣.٤٦١
المناوله من الاسفل	٢.١٥٣	٠.٥٥٤	٦.٠٠٠	١.٢٢٤	٠.٢٧٣	*١٤.٠٤٩	٣.٨٤٦
المجموعة الضابطة							
المناوله من الاعلى	٢.٣٠٧٧	٠.٤٨٠	٤.٩٢٣١	٠.٧٥٩	٠.٢٦٦	٩.٨١٥*	٢.٦١٥
المناوله من الاسفل	٢.٣٨٤٦	٠.٥٠٦	٥.٢٣٠٨	٠.٧٢٥	٠.١٩١	١٤.٩٠٠*	٢.٨٤٦

• قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٨

يتبين من الجدول (٣) ان هناك فروق في نتائج التقويم في الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ويعزو الباحث ذلك الى ان تطبيق عملية التعلم بشكل علمي لابد ان يحدث تطورا في مستوى التعلم وهذا ينطبق على المجموعتين اذ طبقت المجموعة التجريبية تمارين بطابع ترويجي في تعليم مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بينما طبقت المجموعة الضابطة تمارين بشكل معتاد عليا في تعليم تلك المهارتين وان استخدام التمارين بشكل عام لابد ان يؤدي الى اكساب التعلم خاصة اذا ما كان هناك تكرار للتمارين الخاصة لتعليم المهارتين

ويذكر.(محمد خضر الحياني ١٩٩٨) (١٢) بان استخدام أسلوب المنافسات يجعل الطلبة يستخدمون الكرة لأطول فترة ممكنة في الوحدة التعليمية الواحدة وبشكل تنافسي، مما ساعدهم على تعلم الأداء ، كما إن الدافعية للتعلم ساعدت على أثارتهم وتحفيزهم في تطوير الأداء. كما إن زيادة التكرارات داخل المجاميع ساعد من تطور الأداء للطلبة وبالتالي ساعد على عملية تعلم أداء المهارات بشكل افضل.

٤-٢-١ عرض ومناقشة نتائج التقييم للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والبعدي

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة لتقويم الاداء في الاختبارات البعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحتسبة
	س	ع	س	ع	
المناولة من الاعلى	٦.٠٠٠٠	١.٠٨٠١٢	٤.٩٢٣١	٠.٧٥٩	٢.٩٤١
المناولة من الاسفل	٦.٠٠٠	١.٢٢٤٧٤	٥.٢٣٠٨	٠.٧٢٥	١.٩٤٩

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (0.05) = (١.٧١) .

يتضح من الجدول (٤) ان هناك فروق معنوية في تقويم الاداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبكلا مهارتين وكانت لصالح المجموعة التجريبية ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود الى تمارين خاصة تسهم في زيادة فاعلية عملية التعلم الى حد معين واتسمت تلك التمارين بتخفيف ضغوط العملية التعليمية والابتعاد عن الروتين في تطبيق عملية التعلم التي قد يرافقها بسبب تكرار نفس تمارين التعلم وذلك مما اعطى نتائج افضل وهذا ما أكدت عليه آيلين وديع فرج (١٩٩٧) من إن " للمنافسة نتائج ناجحة بحيث تجعل المعلمين والمدرسين يعتمدون عليها في التعلم لإثارة دوافع التلاميذ للتعلم وتوضح هذه الحقيقة أمام المعلمين والمدرسين الذين يعلمون المهارات الحركية من خلال اللعب بدرجة واسعة" (٢).و كما يذكر (عثمان و الشراقوي) " أن التعلم يعتمد على كثير من أساليب تنشيط الدافعية التي منها الاستمتاع بالموقف التعليمي عن طريق أسلوب التعليم" (٣).

٤-٣ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

^١ محمد خضر اسمر الحياني: اثر استخدام أساليب مختلفة من التعلم والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨) : (١١٢٠)

^٢ آيلين وديع فرج؛ خبرات في الألعاب للصغار والكبار: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧) ص(٢٠٢) : (٥٦).

^٣ سيد حمد عثمان و انور محمد الشراقوي: التعلم و تطبيقاته : (٢) : (القاهرة ، دار الثقافة للطباعة و النشر ، ١٩٧٨ ، ١٨٢ .

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف وقيمة (T) المحتسبة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي

المجموعة التجريبية							
			البعدي		القبلي		المهارات
ت	متوسط الخطأ المعياري	فرق الاوساط	ع	س	ع	س	
* ٩.٠١٧	١.٢٠٢	١٠.٨٤٦	٥.٦٣٣	٢١.٦٩٢	٢.٨٨٢	١٠.٨٤٦	المناوله من الاعلى
١١.١٣٢*	١.٠٩٨	١٢.٢٣٠	٥.٤١٣	٢٢.٨٤٦	٢.٦٣١	١٠.٦١٥	المناوله من الاسفل
المجموعة الضابطة							
١٣.٤٤٣*	٠.٥٩٤	٧.٣٨٤	٣.١١٣	١٧.٧٦٩	٣.١٥٠	١٠.٣٨٤	المناوله من الاعلى
* ٨.٤١٣	٠.٩٣٢	٧.٨٤٦	٣.٧٠٥	١٨.٦٩٢	٣.١٣١	١٠.٨٤٦	المناوله من الاسفل

• قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٨

يتبين من الجدول (٥) ان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات بين الاختيارين القبلي والبعدي في المهارتين ولكلا المجموعتين وهذا يعود الى تطبيق التمارين سواء كانت للمجموعة التجريبية والتي كانت هي المتغير الذي دخل في عملية التعلم او التمارين التقليدية المتعارف عليها في تعليم المهارتين مما حقق تعلم جيد اداء الى ازدياد مستوى المهارة بالشكل الذي يسهم في زيادة القدرة على تحقيق نتائج جيدة في تطبيق الاختبارات مما يعد مؤشرا على تحسن الاداء المهاري وان الاستمرار في التعلم والتعليم تساعد بشكل كبير على تحسن الاداء وان المتابعة بشكل منتظم من قبل العاملين في تطبيق هذه العملية لابد ان يحقق تعلم بمستوى معين وان كل عملية تعلم ممنهجة تعطي ثمارا افضل) إذ إن " تحقيق واكتساب أقصى درجات الكفاية في المواقف التعليمية يعود إلى المنهج التعليمي ، لكونه يعد طريقة لتنظيم المادة الدراسية على أساس خطوات متدرجة ، بحيث يمكن للمتعلم اكتسابها بسهولة " (١) .

٤-٥ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات والبعدي

جدول (٦)

(١) عبد الفتاح لطفي . طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية : دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢ (٤٦٦ .

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة في نتائج الاختبار لمهارتي المناولة من الاعلى والاسفل في الاختبارات البعدية

قيمة (T) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٢.١٩٨	٣.١١٣٢٥	١٧.٧٦٩٢	٥.٦٣٣٠١	٢١.٦٩٢٣	المناولة من الاعلى
٢.٢٨٣	٣.٧٠٥٥١	١٨.٦٩٢٣	٥.٤١٣٦٦	٢٢.٨٤٦٢	المناولة من الاسفل

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٤) ومستوى دلالة (0.05) = (١.٧١).

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث ان ذلك يرجع الى اهمية استخدام تمارين ضمن الوحدة التعليمية تسهم في تحقيق تعلم افضل وذلك من خلال تطبيق العمل بشكل يبعث في روح المتعلمين التنافس وذلك من بتطبيق تمارين تروحية الغرض منها اكساب التعلم وعدم الاعتماد على التمارين التقليدية التي لا تتصف بالحيوية العالية مما يؤدي الى ان يكون التعلم غير فعال بالشكل المطلوب وان المنهاج استعان ببعض التمارين التي تطبيق في بقية الالعاب الجماعية مثل كرة القدم ومحاولة الاستحصال على الكرة من خلال متابعتها من زميل الى اخر وتمارين اخرى ادت الى ان يتعلم الطلاب الاداء المهاري في اوضاع سريعة وعدم الاطالة في اداء المهارة واخذ الوقت الكافي للأداء فقط خاصة في مهارة المناولة من الاعلى التي تتطلب لمس الكرة بالأصابع فقط ان يعني استخدام مثل هذه التمارين والتي تتخللها تمارين تقليدية ان يكون التعلم بشكل التمارين المتغيرة والتي تعتمد على ادخال متغيرات تسهم في تحسين الاداء و يشير . عامر (١٩٩٨) " ان التمرين المتغير او المنوع يعد الاسلوب الافضل في مراحل التعلم لما يحققه في ايجاد برامج وقوانين حركيه يستفيد منها المتعلم وتساوده على ادائه لتلك المهارة تحت ظروف مشابهة لحالة اللعب ويتوجب عليه ان يتم الاداء من اماكن وزوايا واتجاهات مختلفة"^(١)، كما اشار (محمد رضا) نقلاً عن (ايزيس سامي) الى ان "استخدام الاطارات المتنوعة تجعل المادة التعليمية مشوقة وتعمل على تحاشي الملل عند تعلمها"^(٢)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

^(١) عامر رشيد سبع : التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمنوع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٨ : ٧٨

^(٢) ايزيس سامي جرحس: اثر طريقة التدريس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لللميذات المرحلة الاعدادية واتجاهاتهن نحوها . مجلة تطور علوم الرياضة . مج ١ . مارس

١-ظهر ان هناك تطور في اداء المناولة من الاعلى والاسفل من خلال نتائج الاختبارات وتقييم الاداء للاحتبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين

٢-ظهر المجموعة التجريبية حصلت على نتائج افضل في تقييم الاداء ونتائج الاختبارات البعدية مما هي عليه لدى المجموعة الضابطة مما يؤشر تأثيرا للتمارين المستخدمة

٣-ظهر ان التمارين ذات الطابع الترويحي تسهم في اكساب المتعلم الاداء المهاري بشكل افضل شرط ان يكون هناك انضباط في التطبيق للتمارين والابتعاد عن العشوائية

٢-٥ التوصيات

٤-استخدام التمارين ذات الطابع الترويحي لانها تسهم في ابعاد المتعلم عن جو التعلم الاجباري للاداء الحركي خاصة لمهارات الكرة الطائرة التي تعد صعبة الى حد ما .

٥-استخدام التمارين الترويحية في بقية الالعاب الرياضية والتي من الممكن ان تكون التمارين فيها ذات طابع ترويحي

٦-ان تطبيق مثل هذه التمارين يشترط فية الوصول الى مرحلة من الاحترام المتبادل بين المتعلم والمعلم كون الانضباط في التطبيق يسهم في زيادة ناتج التعلم

المصادر :

❖ إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات

التربوية والنفسية والرياضية : القاهرة : مركز الكتاب والنشر : ٢٠٠٠

❖ اسماعيل القرة غولي، وداد المفتي:التربية الترويحية، دار الكتاب للنشر والطباعة، ١٩٨٩

❖ أكرم ذكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة : (عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦) ص ٣١٥-٣١٦ .:

(عمان ، دار الفكر ، ١٩٩٦

❖ ايزيس سامي جرجس : اثر طريقة التدريس الفردي على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة

الاعدادية واتجاهاتهن نحوها . مجلة تطور علوم الرياضة . مج ١ . مارس . كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧

❖ ايلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار . (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)

❖ حمدي عبد المنعم : الكرة الطائرة (مهارات . خطط . قانون) . مصر ، مؤسسة كليوباترا للطباعة ، ١٩٨٤

❖ سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة و الإعداد المهاري و الخططي: (عمان ، دار زهران ، ٢٠٠٢)

❖ سعد قطب و لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق. (الموصل ، مطابع جامعة الموصل ،

(١٩٨٥

❖ سيد حمد عثمان و انور محمد الشرقاوي: التعلم و تطبيقاته ، ط٢. القاهرة ، دار الثقافة للطباعة و النشر ،

١٩٧٨

- ❖ عامر رشيد سبع : التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمنوع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، ١٩٩٨
- ❖ عبد الفتاح لطفي: طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، الإسكندرية : دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢
- ❖ عقيل الكاتب : الكرة الطائرة التكنيك و التاكتيك الفردي . بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧
- ❖ كمال درويش، امين الخولي: الترويج واوقات الفراغ. ط٢. دار الفكر العربي، ٢٠٠١
- ❖ ليندا دافيدوف : التعلم وعملياته الأساسية. (ترجمة) سيد الطواب . محمد عمر . ط١ . القاهرة: دار الدولة للاستثمارات الثقافية. ٢٠٠٠ .
- ❖ محمد خضر اسمر الحياي: اثر استخدام أساليب مختلفة من التعلم والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل المعرفي والحركي بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية: ١٩٩٨)
- ❖ محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم .مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط١: ١٩٩٧
- ❖ محمد محمد الحمامي وعائدة عبدالعزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق. ط٣. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤.
- ❖ محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. النظرية والتجريب. ط١، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٥
- ❖ مروان عبد المجيد إبراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط ١ : عمان ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، ٢٠٠١
- ❖ نجاح مهدي شلش : أكرم محمد صبحي . التعلم الحركي، ط٢. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر. ٢٠٠٠
- ❖ هايكسن كلين و سكاfer فراش ؛ سلسلة الاكتشاف الرياضي ،(ترجمة) فريق كمونة و آخرون:الموصل،مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٠