

## أثر استخدام جدولة التمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض

### المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

أ.م.د. احمد حامد احمد السويدي ahmed-alsweede@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢٠/٦/١٥ ..... تاريخ قبول النشر ٢٠٢٠/٧/٩

DOI:

### المخلص

يهدف البحث الى:

١. الكشف عن أثر استخدام أسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
  ٢. المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الاختبار البعدي.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من (١٦) طالباً، بعد أن تم استبعاد الطلبة الغائبين عن أداء الاختبارات، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين متساويتين بالعدد وبواقع (٨) طالب لكل مجموعة. كما تم اجراء التجانس والتكافؤ في متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والحركية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. وتضمن البرنامجين التعليميين (٢٠) وحدة تعليمية موزعة الى مجموعتي البحث وبواقع (١٠) وحدات تعليمية لكل مجموعة، وقد استغرق تنفيذ كل برنامج تعليمي خمسة أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ولكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية، ولكلا الأسلوبين (٩٠) دقيقة. وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

واستنتج الباحث ما يأتي:

١. إن أسلوب التمرين المتغير والذي استخدمته المجموعة التجريبية الأولى كان له أثر ايجابي في تطوير المهارات الأساسية كافة بالكرة الطائرة (قيد البحث).
  ٢. إن أسلوب التمرين الثابت والذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية كان له أثر ايجابي في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الارسال و الاستقبال و حائط الصد) ولم يطور مهارتي (التمرير والضرب الساحق).
  ٣. تفوق أسلوب التمرين المتغير الذي استخدمته المجموعة التجريبية الأولى على أسلوب التمرين الثابت الذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية في تطوير المهارات الأساسية كافة بالكرة الطائرة (قيد البحث).
- الكلمات المفتاحية:** (جدولة التمرين، التمرين الثابت، التمرين المتغير، الكرة الطائرة).

## The Effect of Using the Fixed and Variable Exercise Scheduling on Developing Some Basic Volleyball Skills

Asst. Prof. Dr. Ahmad Hammed Al-Sweede Ahmed- alsweede@yahoo.com

### ABSTRACT

The research aims to:

1. Investigating the effect of using the fixed and variable training methods in developing some basic volleyball skills.
2. Comparing the effect of using the fixed and variable training methods in developing some basic volleyball skills in the post test.

The researcher used the experimental approach to its suitability and the nature of the research, the research sample consisted of (16) students, after students and they were expelled from the performance of the tests, thus, the sample was divided into two experimental groups equal in

number and by (8) students for each group. Homogeneity and parity were also performed in growth variables, some physical and motor variables, and some basic volleyball skills. The educational programs included (20) educational units distributed among the two research groups and by (10) educational units for each group, and the implementation of each educational program took five weeks, during which educational units were distributed at the rate of (2) educational units per week for each group, and the educational unit time was and for both methods (90) minutes. The data was statistically processed using the statistical program (SPSS).

The researcher concluded the following:

1. The variable exercise method used by the first experimental group had a positive effect in developing all the basic skills of volleyball (under discussion).
2. The static training method used by the second experimental group had a positive effect in developing the basic skills of volleyball (sending, receiving, blocking wall) and did not develop the skills (passing and crushing).
3. The variable exercise method used by the first experimental group outperformed the static exercise method that the second experimental group used to develop all basic volleyball skills (under consideration).

**Keywords:** (Scheduling Exercise, Stable Exercise, Dynamic Exercise ,Volleyball).

#### ١. التعريف بالبحث

##### ١-١. المقدمة وأهمية البحث:

ان العملية التعليمية في تطور جديد ومستمر عبر ما يقدمه العلماء والباحثون من بحوث ودراسات توصلوا من خلالها الى اراء ونظريات عدة أغنت العملية التعليمية بطرائق واساليب مختلفة ،لان الهدف الاساس والجوهري من عملية التعلم المهاري هو ان نحصل على الاداء الفني السليم والانجاز الرياضي الأفضل في اقل وقت ممكن وبدأ التربويون اعادة النظر في الطرائق والاساليب التقليدية المستخدمة كرد فعل لما حدث في السنوات الاخيرة في مجال التعلم من جميع النواحي سواء من حيث ازدياد اعداد المتعلمين والانفجار المعرفي فضلاً عن الانتقال الذي فرضته الاتجاهات التربوية الحديثة من اهتمام بالمعلم كمحور للعملية التعليمية الى الاهتمام بالمتعلم بوصفه فرداً عوضاً عن كونه رقماً بين مجموعة من المتعلمين. (غباين، ٢٠٠١، ٧).

لقد ازدادت عمليات التطوير بصورة ملحوظة في السنوات الاخيرة، والتغيرات الشاملة التي حدثت في العصر الحديث بفضل التقدم العلمي و الذي دفع القائمين على عملية التعليم والتدريب الى اعادة النظر بصورة جذرية في المناهج التعليمية والتدريبية وفي اهدافها وطرائقها ووسائلها، لذا اقتضت تقنية التعليم والتدريب بهؤلاء القائمين على عملية التدريب والتعليم النظر في طرائق التعليم والتدريب التي تعمل على تحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية المنشودة. "يعتمد التعليم والتدريب على عوامل كثيرة ومتنوعة منها ما يتعلق بطبيعة الرياضي وصفاته ومميزاته، ومنها ما يتعلق بأساليب ووسائل التدريب، ومنها ما يتعلق بصنف المهارة ونوع الفعالية (فردية او جماعية) وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة، واستخدام وسائل التقنية الحديثة في التدريب، ومن خلال تنظيم أساليب التمارين التطبيقية واعتماد التصنيف العلمي الصحيح للمهارات الحركية وكيفية تعلمها بالطرائق التعليمية والتدريبية المناسبة للأخذ بيد المبتدئ او الناشئ للوصول الى درجة اتقان المهارات في الألعاب الرياضية" (النجاري، ٢٠٠٤، ١٠).

وتعد عملية تنظيم التمرين من الامور الواجبة والمهمة في العملية التعليمية ذلك لأنها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة واساليب تنفيذها. فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها او سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم في اساليب التمرين عند أداء المتعلم للمهارات. (الدليمي، ٢٠٠٢، ٢). وتعد الكرة الطائرة من الالعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الاساسية وتنوعها، فضلاً عن ارتباطها

بالجانب المعرفي والبدني والخططي والنفسي، وبسبب الأهمية الكبيرة للمهارات والعناصر البدنية للاعب الكرة الطائرة، فقد زاد الاهتمام في تدريب هذه المهارات والعناصر لغرض اكتسابها واتقانها بدرجة عالية، مما دفع الكثير من الباحث للقيام بالبحوث والدراسات لإيجاد أفضل وانسب الطرائق والأساليب للنهوض بها والوصول الى أفضل المستويات. ولتحقيق ذلك الامر لا بد من الاعتماد على الخبراء و المتخصصين في وضع البرامج التعليمية والتدريبية بصورة مقنعة مستندة الى الاسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها من اجل رفع المستوى وضمان تحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية، ولا بد من استخدام الاسلوب المناسب من بين هذه الاساليب للوصول الى الهدف المطلوب بأقل وقت وبأفضل أداء حيث ان "اختيار انسب الطرائق واكثرها اقتصادياً بالوقت والجهد أمر مهم وجانب رئيس من جوانب الطريقة وذلك عند تعليم الفعاليات والمهارات الحركية والرياضية في مجال درس التربية الرياضية" (صادق، والهاشمي، ١٩٨٨، ٥٣)، ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام اسلوبي التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

#### ١-٢. مشكلة البحث:

من المعلوم أن أساس التعليم هو وضع برامج تعليمية تتناسب مع المرحلة العمرية والقدرات البدنية والمهارية والامكانيات المتوفرة والفترة الزمنية المتاحة لعملية التعليم، وتعد الاساليب المستخدمة في التعليم من الجوانب الرئيسة في نجاح العملية التعليمية التي تنجز من خلال التفاعل بين المدرس والطالب واسلوب التعليم المستخدم. وتعد جدولة التمرين من المواضيع الاقل اهتماماً من قبل الباحثين في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي كونها تضم عدداً من الاساليب الحديثة المستخدمة في تعليم وتطوير المهارات الحركية المختلفة. ومع ما توصل اليه الباحثون من نتائج ايجابية في مجال طرائق واساليب التعليم والتدريب، إلا أن عملية التدريب ما زالت بحاجة الى معرفة أساليب علمية جديدة تمكن اللاعب من التعلم والتطور بشكل أفضل، ومن هذه الأساليب أسلوبي التمرين الثابت والتمرين المتغير واستخدامهما في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

ومن هنا تكمن مشكلة البحث في التساؤلين الآتيين:

- هل أن أسلوبي التمرين الثابت والتمرين المتغير يطوران بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة؟
- وأيها الأفضل في تطوير تلك المهارات؟

#### ١-٣. هدفا البحث:

١. الكشف عن أثر استخدام أسلوبي التمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
٢. المقارنة بين أثر استخدام اسلوبي التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الاختبار البعدي.

#### ١-٤ فرضا البحث:

١. وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لأثر استخدام أسلوبي التمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
٢. وجود فروق معنوية بين أثر استخدام اسلوبي التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة في الاختبار البعدي.

٥-١. مجالات البحث:

١. المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / السنة الدراسية الثالثة
٢. المجال الزمني: للمدة من ٢٩/١٢/٢٠١٩ ولغاية ٤/٢/٢٠٢٠.
٣. المجال المكاني: القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل.

٢. الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢. الإطار النظري:

١-١-٢. جدولة الممارسة:

ان من اولى اهتمام المدرسين والمدربين هو تعليم المهارات الحركية للمتعلمين واللاعبين وكيفية اتقانها من خلال تنظيم وترتيب وتبويب التمرينات، ضمن وحدات تعليمية وتدريبية متسلسلة خلال الموسم الدراسي او التدريبي، ومن الصعوبة ان تتم عملية التعلم او التغيير في سلوك المتعلم دون عملية الممارسة والتكرار والتدريب، وعليه فان "المعلم الكفاء هو الذي يستطيع ان يقدم الجديد باستمرار، ويعرف الكثير من مداخل واساليب التعلم المباشرة وغير المباشرة بالشكل الذي يكون فيه موقف المتعلم خلال العملية التعليمية موقفاً ايجابياً وليس سلبياً ونشاطاً فعالاً لا مستقبلاً لكل ما يلقي عليه". (حسن: ١٩٩٠، ١٩٧).

ومن اجل الوصول الى التدريب او التعلم المؤثر لا بد من تنظيم وجدولة التمرين من خلال موسم التدريبات والاعداد، وتعلم المبتدئين للمهارات الحركية سواء اكانت مهارة واحدة أم مهارتين لتسهيل عملية التعلم والاحتفاظ، فضلاً عن عملية تطور الية الاداء المهاري وتلافي الاخطاء. (Schmidt, 1991, 199).

وهناك العديد من أساليب جدولة الممارسة، إلا أن الباحث سيتطرق فقط الى أسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير.

٢-١-٢. التمرين الثابت والتمرين المتغير:

١-٢-١-٢. التمرين الثابت:

يعرفه (Schmidt) بأنه سلسلة من ممارسات التمرين التي يمارس فيها المتعلم متغير واحد من مجموعة متغيرات خلال الممارسة الواحدة. (Schmidt, 1991, 274).

فيما يرى (خيون) بأنه "التكرارات المتعاقبة لأداء وتنفيذ ثابت حيث يخضع لمتغير واحد في مدة الوحدة التعليمية". (خيون، ٢٠٠٢، ٨٣).

كما يشير (محجوب) الى ان هذا الأسلوب له علاقة بالمهارات المفتوحة وجعلها مغلقة وذلك من خلال تثبيت المتغيرات وبذلك تسهل عملية التعلم. (محجوب، ٢٠٠٠، ٢٠١).

أما (لزام) فيعرفه بأنه اسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة او بعد او اتجاه مثلاً، يتم فيه التمرن. (صبر، ١٩٩٧، ٤).

٢-٢-١-٢. التمرين المتغير:

يعرفه (Schmidt) بأنه سلسلة متعاقبة من ممارسات التمرين يخضع فيها المتعلم الى عدد من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة. (Schmidt, 1991, 274).

اما (خيون) فيعرفه بأنه " تكرارات متعاقبة حيث يتطلب من المتعلم التهيؤ لاستقبال الظروف المتغيرة والتحرك على اساس هذا التغيير". (خيون، ٢٠٠٢، ٨٣).

ويشير (صالح وآخرون) بأن التمرين على عدد من العناصر في مهارة واحدة او على ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات عدة لتأدية المهارة. (صالح وآخرون، ١٩٨٨، ٦٩٠).

٢-٢. الدراسات السابقة:

٢-٢-١. دراسة (صبر، ١٩٩٧) بعنوان:

(أثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة)

هدفت الدراسة الى:

١. معرفة أثر كل من التعلم العشوائي والمتجمع والمتدرج في تعلم المهارات الاساسية في التنس وتطور مستوى الاداء لمهارات التهديد بكرة القدم.

٢. معرفة تأثير التعلم العشوائي والمتجمع والمتدرج في المهارات الحركية كمهارات مغلقة ومفتوحة.

وتكونت عينة البحث من (٤٨) طالبا من طلاب السنة الدراسية الاولى في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد،

وزعوا بطريقة القرعة الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (١٦) طالبا لكل مجموعة.

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط البسيط و

اختبار (ت) للعينات المرتبطة و اختبار تحليل التباين و اختبار اقل فرق معنوي L.S.D.

واستنتج الباحث ما يأتي:

١. ان أفضل طريقة في تعلم المهارات الاساسية في التنس وتطور الاداء لمهارات التهديد بكرة القدم هي طريقة التعلم العشوائي.

٢. ان أكثر الطرائق تأثيراً في تعلم المهارات المفتوحة في التنس هي طريقة التعلم العشوائي.

٣. إجراءات البحث

٣-١. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢. مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

الموصل للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ والبالغ عددهم (٢٠٤) طالباً وللدراسة الصباحية. أما عينة البحث فقد تكونت من

(١٦) طالباً اختيروا بطريقة عمدية، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبيتين متساويتين بالعدد وبواقع (٨) طلاب لكل

مجموعة، وعن طريق القرعة تم توزيع أسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير على مجموعتي البحث، إذ استخدمت

المجموعة التجريبية الاولى (أسلوب التمرين المتغير) واستخدمت المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين الثابت).

٣-٣. وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بالاختبار، والقياس، والاستبيان كوسائل لجمع البيانات.

٣-٤. التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة الثابتة الاختيار ذات

الملاحظة القبلية والبعدي) (علاوي، وراتب، ١٩٩٩، ٢٣٢) فضلاً عن التصميم الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات

المتكافئة الثابتة ذات الملاحظة البعدي) (Jerry&Other.2005.332) والشكل الآتي يوضح ذلك.

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

المقارنة	الاختبار القبلي	المتغيرات	الاختبار البعدي
	المجموعة التجريبية الأولى	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	اسلوب التمرين المتغير
المجموعة التجريبية الثانية	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	اسلوب التمرين الثابت	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

٣-٥. تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية في الكرة الطائرة واختباراتها:

استخدم الباحث أسلوب تحليل محتوى للمصادر المختلفة في مجال بحثه، وقد استخلص الباحث مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطور بعض المهارات الأساسية، والمهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاختبارات الخاصة بقياس تلك العناصر والمهارات، وهذه الاختبارات تتمتع بأسس علمية من صدق وثبات وموضوعية، وتم أعداد استمارة استبيان الملحقين (٢) و(٣) وعرضهما الباحث على مجموعة من الخبراء و المتخصصين الملحق (١)، والملحق (٤) يوضح مواصفات اختبارات المهارات الأساسية المختارة من قبل الخبراء والمختصين.

٣-٦. تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

٣-٦-١. التجانس:

تم اجراء التجانس لعينة البحث قبل فصلها الى مجموعتين، في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) يبين تجانس عينة البحث

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر (سنة)	٢٢.٨٥	١.٢٠	٥.٢٥
الطول (سم)	١٧٩.٢٢	٢.٩٥	١.٦٤
الكتلة (كغم)	٧٧.٢٥	٣.٧٨	٤.٩٨

٣-٦-٢. تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية، والتي تم اجراء اختباراتها على

عينة البحث يوم الأحد الموافق ٢٢/١٢/٢٠١٩ وكما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث في بعض عناصر اللياقة

البدنية والحركية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين المتغير)		المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين الثابت)		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية والحركية
		ع±	س -	ع±	س -		
غير معنوي	٠.٢٥٤	٥.٤٧	٤٧.٥٨	٣.٢٥	٤٨.٢١	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠.٩٨٧	٠.٨٧٤	٥.٢٣	١.٠٥	٥.٥٤	يمين (م)	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	٠.٨٧٥	١.٠٢	٥.٨٨	٠.٩٥٤	٥.٧٠	يسار (م)	
غير معنوي	١.٠٢٥	٠.٣٩٧	٩.٣٣	٠.٤٥٤	٩.٧٤٥	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	٠.٥٧٥	٦.٢٥٤	٢.٧٨٨	٥.١١٢	٢.٤٤٥	سم	المرونة

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق غير معنوية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في بعض عناصر اللياقة البدنية، وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات والتي من الممكن أن يكون لها تأثير على المتغيرات التابعة.

### ٣-٦-٣. تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

تم اجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض المهارات الاساسية المختارة بالكرة الطائرة،

وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لعينة البحث في الاختبارات المهارية المختارة

نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التمرين المتغير)		المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التمرين الثابت)		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات
		ع±	س -	ع±	س -		
٠.١٤٨	١.٠٢٥	١.٨٥٤	٢٢.٠٥٨	٢.١٥٢	٢١.٣٥	درجة	الإرسال (١٠)
٠.١٢٧	١.١٢٥	٥.٢٨٦	٥٣.٢٥٦٤	٦.٨٩٢	٥٥.١٨٩	درجة	الاستقبال
٠.٤٣٣	٠.٩٨٥	٣.٧٢	٢٦.٣٥٤	٤.٣٥٦	٢٧.٥٤٨	درجة	التمرير
٠.٥٠٤	٠.٨٥٤	٤.٥٧٦	٤٩.٠٥٨	٥.٣٦٤	٤٨.٦٥٤	درجة	الضرب الساحق
٠.٦٥٨	٠.٣٥٩	٢.١١٢	٧.٨٩٥	٢.٣٤٥	٧.٥٩٦	درجة	حائط الصد

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق غير معنوية بين افراد المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات المهارية

المختارة، وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المهارات.

### ٣-٧. البرنامجين التعليميين:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية تم وضع برنامجين تعليميين الأول تضمن (أسلوب التمرين الثابت) على وفق المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والثاني تضمن (أسلوب التمرين المتغير) وعلى وفق المنهاج المقرر لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة أيضاً، ثم تم عرض هذين البرنامجين على مجموعة من المختصين والخبراء (الملحق (١)) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرنامجين المذكورين وقد تم الاتفاق على صلاحية البرنامجين التعليميين من قبل المختصين كافة بعد أن تم الأخذ بالملاحظات العلمية كافة التي أبدوها و (الملحق ٥) يوضح وحدة تعليمية لكل من البرنامجين.

### ٣-٧-١. الخطة الزمنية للبرنامجين التعليميين:

تكون البرنامجين التعليميين من (٢٠) وحدة تعليمية، بحث يتكون كل برنامج تعليمي من (١٠) وحدات تعليمية

نفذت على مدى (٥) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد مدتها (٩٠) دقيقة، وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مهارة.

(١٠) تم استخدام الاختبارات الآتية للمارات المختارة بالكرة الطائرة:

- لمهارة الإرسال تم اختيار اختبار (الإرسال المواجه من الأعلى التنسي).
- لمهارة الاستقبال تم اختيار اختبار (الاستقبال من الأسفل).
- لمهارة التمرير تم اختيار اختبار (دقة الإعداد على حلقة كرة السلة).
- لمهارة الضرب الساحق تم اختيار اختبار (دقة الضرب الساحق الخطي والقطري).
- لمهارة حائط الصد تم اختيار اختبار (حائط الصد الهجومي).

### ٣-٧-٢. التجربتين الاستطلاعتين:

قام الباحث بإجراء تجربتين استطلاعتين للبرامج التعليمية من أجل الوصول إلى أفضل طريقة للحصول على نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي وعلى عينة من طلاب السنة الدراسية الثالثة، ومن خارج عينة البحث الرئيسية، والبالغ عددهم (١٦) طالب وبواقع (٨) طلاب لكل تجربة استطلاعية، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٩، التجربة الاستطلاعية الأولى في الساعة (١٠,٥) صباحاً والتجربة الاستطلاعية الثانية في الساعة (١٢,٥) ظهراً، وكان الهدف من هاتين التجربتين هو:

١. التأكد من صلاحية فقرات البرنامج التعليمي.
٢. معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
٣. مدى صلاحية وملئمة فقرات الجزء التعليمي لأسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير ومدى استجابة الطلاب لهذين الأسلوبين.

### ٣-٧-٣. الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يومي الأحد والثلاثاء الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٩ و ٣١/١٢/٢٠١٩.

### ٣-٧-٤. التجربة الرئيسيّة للبحث (تنفيذ البرنامج التعليمي)

تم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي على مجموعتي البحث ابتداءً من يوم الأحد الموافق ٥/١/٢٠٢٠ وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق ٤/٢/٢٠٢٠.

### ٣-٧-٤-١. المجموعة التجريبية الأولى:

تقوم بتنفيذ البرنامج التعليمي الخاص باستخدام أسلوب استخدام التمرين المتغير، وقد قام الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

### ٣-٧-٤-٢. المجموعة التجريبية الثانية:

تقوم بتنفيذ البرنامج التعليمي الخاص باستخدام أسلوب استخدام التمرين المتغير، وقد قام الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي إذ تم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس وتم التطبيق العملي من الطلبة بالطريقة الكلية.

### ٣-٧-٥. الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة على مجموعتي البحث في يومي الأحد والثلاثاء الموافق ٩/٢/٢٠٢٠ و ١١/٢/٢٠٢٠.

### ٣-٨. الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) فضلاً عن استخدام الحاسبة اليدوية والتي تضمنت الوسائل

الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين.

- اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطتين. (التكريري، والعبدي، ١٩٩٦، ١٠١-٢٧٦)

٤. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١. عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين المتغير):

الجدول (٤) يبين الوصف الإحصائي وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التمرين المتغير)

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			ع±	س -	ع±	س -		
معنوي	٠.٠٠٠	٧.٥٨١	١.٩٨٤	٢٦.٨٩٢	٢.١٥٢	٢١.٣٥	درجة	الإرسال
معنوي	٠.٠٠٠	١١.٢٥٤	٥.٨٩١	٦١.٣٥٤	٦.٨٩٢	٥٥.١٨٩	درجة	الاستقبال
معنوي	٠.٠٠٠	٦.٢٨٤	٣.٩٨٤	٣١.٥١٢	٤.٣٥٦	٢٧.٥٤٨	درجة	التمرير
معنوي	٠.٠٠٠	٨.٣٢٥	٦.٢٤٨	٥٥.٨٠٥	٥.٣٦٤	٤٨.٦٥٤	درجة	الضرب الساحق
معنوي	٠.٠٠٢	٤.٩٨٣	١.٥٨٩	٩.٦٥٨	٢.٣٤٥	٧.٥٩٦	درجة	حائط الصد

يتبين من الجدول (٤) وجود فروق معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات

الاساسية التي اشتملت عليها الدراسة لدى المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت أسلوب التمرين المتغير في الوحدات التعليمية، إذ تراوحت نسبة الخطأ بين (٠.٠٠٠) و (٠.٠٠٢) وجميعها أصغر من نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (٠.٠٥) مما يشير الى معنوية الفروق وجميعها لمصلحة الاختبار البعدي، وهو ما يحقق صحة الجزء الأول من الفرض الأول للبحث.

٤-٢. عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين الثابت):

الجدول (٥) يبين الوصف الإحصائي وقيمة (ت) للاختبارين القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التمرين الثابت)

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			ع±	س -	ع±	س -		
معنوي	٠.٠٣	٣.٥٨١	٢.٢٥٨	٢٤.٥٧٤	١.٨٥٤	٢٢.٠٥٨	درجة	الإرسال
معنوي	٠.٠٢	٤.٨٧٣	٦.٢١٥	٥٧.٨٥٤	٥.٢٨٦	٥٣.٢٥٦٤	درجة	الاستقبال
غير معنوي	٠.١٠٧	١.٢٨٤	٥.٦٨٧	٢٧.٠٣٥	٣.٧٢	٢٦.٣٥٤	درجة	التمرير
غير معنوي	٠.١٥١	١.٠٣٩	٥.٠٨٧	٥٠.٢٤٨	٤.٥٧٦	٤٩.٠٥٨	درجة	الضرب الساحق
معنوي	٠.٠٤	٣.٢٦٩	١.٠٢٧	٨.٤٢٥	٢.١١٢	٧.٨٩٥	درجة	حائط الصد

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، حائط الصد) لدى المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب التمرين الثابت في الوحدات التعليمية، إذ تراوحت نسبة الخطأ بين (٠.٠٢) و (٠.٠٤) وجميعها أصغر من نسبة الخطأ المعتمدة والبالغة (٠.٠٥)، مما يشير الى معنوية الفروق وجميعها لمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يحقق صحة الجزء الثاني للفرض الأول للبحث.

كما يتبين من الجدول (٥) وجود فروق غير معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (مهارة التمير، مهارة الضرب الساحق) لدى المجموعة التجريبية الثانية، وبهذا لم يتحقق الجزء الثاني للفرض الأول من البحث.

#### ٤-٣. مناقشة نتائج المجموعتين التجريبتين:

من الجدول (٤) يتبين وجود تطور في جميع المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (قيد الدراسة)، ويعزو الباحث هذه الفروق الى فعالية استخدام أسلوب التمرين المتغير، إذ كان لهذا الأسلوب تأثير في تطوير المهارات المستخدمة في البحث، وهذا التطور دليل على فعالية أسلوب التمرين المتغير من خلال ما يحتويه البرنامج التعليمي من تمارين متنوعة ومختلفة، كانت لها الدور الفعال في اندفاع وتشويق عينة البحث لأدائها، إذ ان التمارين التعليمية او التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي، كما ان استثمار الوقت بشكل مثالي تقريباً هي احد اسباب هذا التطور، فضلاً عن ذلك فان استخدام أسلوب التكرار كوسيلة تعليمية أثر بشكل ايجابي وفعال في مستوى الاداء، ويشير (شلش وصبحي) "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع وسليم وزمن مناسب". (شلش، وصبحي، ٢٠٠٠، ١٢٩-١٣٠)

كما يتبين من الجدول (٥) وجود تطور في المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، حائط الصد) لدى المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب التمرين الثابت في الوحدات التعليمية، ويعزو الباحث هذه الفروق الى فعالية استخدام أسلوب التمرين الثابت، وهذا التطور في المهارات المذكورة دليل على فعالية أسلوب التمرين الثابت من خلال ما احتواه البرنامج التعليمي من تمارين التي نفسها التي احتواها أسلوب التمرين المتغير ولكن أداء التمرين يكون بثبات المسافة أو ثبات الأبعاد أو ثبات الاتجاه قدر الإمكان، مع مراعاة تساوي عدد التكرارات بين الأسلوبين ولكل تمرين فضلاً عن التغذية الراجعة، فالتكرار المعزز يساعد اللاعب على اتقان التمارين بشكل جيد مما يسهم في اتقان الحركات المختلفة التي تمثل في مجموعها المهارة المطلوب تعلمها، وتحقيق التناسق والتوافق بين هذه المهارات الحركية، ويذكر (Schmidt & Wrisberg) " ان تكرار الاداء الحركي هو متطلب يحتاجه الاشخاص للوصول الى مستويات عالية من التعلم الحركي" (Schmidt & Wrisberg, 2000, 21).

في حين لم يحصل فرق معنوي في مهارتي (التمير، الضرب الساحق) باستخدام أسلوب التمرين الثابت، وقد يعزى ذلك الى الثبات في أداء التمرين وبالمسافة نفسها أو البعد أو الاتجاه، مما أدى الى النتائج غير الجيدة في الاختبارات المهارية والتي تخص (الدقة في الأداء)، إذ أن التدريب الثابت على المكان نفسه بالضرب الساحق أو التمير أدى الى هذه النتائج غير المعنوية لهاتين مهارتين.

٤-٤. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية

في الكرة الطائرة ولمجموعتي البحث

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
			الثانية (التمرين الثابت)		الاولى (التمرين المتغير)			
			ع±	س -	ع±	س -		
معنوي	٠.٠٢٩	٣.٧٠٤	٢.٢٥٨	٢٤.٥٧٤	١.٩٨٤	٢٦.٨٩٢	درجة	الإرسال
معنوي	٠.٠١١	٤.٨٠٧	٦.٢١٥	٥٧.٨٥٤	٥.٨٩١	٦١.٣٥٤	درجة	الاستقبال
معنوي	٠.٠١٣	٤.٦٥٨	٥.٦٨٧	٢٧.٠٣٥	٣.٩٨٤	٣١.٥١٢	درجة	التمرير
معنوي	٠.٠٠٩	٥.٠٤٧	٥.٠٨٧	٥٠.٢٤٨	٦.٢٤٨	٥٥.٨٠٥	درجة	الضرب الساحق
معنوي	٠.٠٣٤	٣.٦٩١	١.٠٢٧	٨.٤٢٥	١.٥٨٩	٩.٦٥٨	درجة	حائط الصد

يتبين من الجدول (٦) وجود فروق معنوية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين وفي جميع المهارات المختارة في البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (أسلوب التمرين المتغير) في الوحدات التعليمية، وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني للبحث.

ويعزو الباحث أفضلية أسلوب التمرين المتغير إلى ان المتعلم في التمرين المتغير يكون أكثر اندفاعاً ومنتشوقاً لأداء التمارين بهذا الأسلوب بسبب التنوع والاختلاف في أداء التمارين في الاختلاف والتنوع في المسافات والابعاد والزوايا والاتجاهات ولكل تمرين مما انعكس ذلك إيجابياً على أداء المهارات الأساسية كافة في الكرة الطائرة (قيد البحث).

وان إعادة بناء خطة كل اداء نتيجة اختلاف المسافة او الاتجاه ساعد المتعلمين على بناء وخرن البرامج الحركية المختلفة ولكل مهارة وعلى حدة، وهذه العملية تعزز من عملية اكتساب التعلم وتطور من مهارة خزن واسترجاع المعلومات من الذاكرة لإعطاء الحلول المناسبة للمهام التي يتمرن عليها المتعلم، اذ ان التداخل الحاصل بين التمارين من حيث تنوعها بالمسافة أو البعد أو الاتجاه يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين المهمات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرته وخاصة اذا كانت هذه المهارات مختلفة فيما بينها، كما ان المهارات المستخدمة في الدراسة هي من المهارات المغلقة والمفتوحة والتي يتطلب اداؤها التركيز والانتباه والتوقيت الصحيح والدقة، وتؤدي في بيئة ثابتة فيما يخص المهارات المغلقة، وفي بيئة متنوعة ومتغيرة فيما يخص المهارات المفتوحة وعلى وفق الموقف في أداء التمرينات ضمن الوحدات التعليمية، مما يجعل التمرين المتغير اشبه بالتمرين العشوائي، ويذكر (خيون) " ان التدريب العشوائي يكون مؤثراً وفعالاً عند تعليم المهارات المفتوحة لان المتعلم سوف يتعلم الى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية لغرض مواجهة تغيير المواقف في اثناء اللعب".

(خيون، ٢٠٠٢، ٨٢-٨٣)

ومن ايجابيات هذا الاسلوب انه لا يتم اعطاء جميع تكرارات التمرين المهارة الواحدة بشكل متشابه بل يتم اداءها بمسافات مختلفة او اتجاهات مختلفة او زوايا مختلفة أو أبعاد مختلفة، مما يبعد عامل الملل والضجر الذي قد يصاب به

المتعلم من كثرة التكرارات المتشابهة، وبمعنى انه لا يتم اداء تكرارات متشابهة في المسافة او الاتجاه بل في كل تكرار يتم الانتقال الى اتجاه آخر أو مسافة مختلفة مما يجعل المتعلم متشوقاً لأداء التمرين، واستدعاء لبرنامج حركي مختلف وجديد عند كل أداء.

#### ٥. الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥. الاستنتاجات:

١. إن أسلوب التمرين المتغير والذي استخدمته المجموعة التجريبية الأولى كان له أثر ايجابي في تطوير المهارات الأساسية كافة بالكرة الطائرة (قيد البحث).
٢. إن أسلوب التمرين الثابت والذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية كان له أثر ايجابي في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة (الارسال، الاستقبال، حائط الصد) ولم يطور مهارتي (التمرير والضرب الساحق).
٣. تفوق أسلوب التمرين المتغير والذي استخدمته المجموعة التجريبية الأولى على أسلوب التمرين الثابت والذي استخدمته المجموعة التجريبية الثانية في تطوير المهارات الأساسية جميعها بالكرة الطائرة (قيد البحث).

##### ٥-٢. التوصيات:

١. الاستفادة من استخدام البرنامجين التعليميين والخاصين بأسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
٢. التأكيد على استخدام أسلوب التمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

#### المصادر

١. خيون، يعرب (٢٠٠٢): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتبة الصخرة للطباعة، بغداد.
٢. الدليمي، ناهدة عبد زيد (٢٠٠٢). تأثير التداخل في اساليب التمرين على تعلم وتطوير مستوى اداء مهاراتي الارسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد، بغداد.
٣. شلش، نجاح مهدي، وصبحي، أكرم محمد (٢٠٠٠): " التعلم الحركي " ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل.
٤. صادق، غسان محمد، والهاشمي، فاطمة ياسين (١٩٨٨) " الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٥. صالح، جمال وآخرون (١٩٨٨). التدريب الثابت والمتنوع في التهديد بكرة القدم، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، كلية التربية الرياضية، ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي " مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٦. صبر، قاسم لزام (١٩٩٧) أثر بعض طرائق التعليم في الاكتساب وتطوير مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
٧. علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (١٩٩٩): " البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. غباين، عمر محمود (٢٠٠١). التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
٩. محجوب، وجيه (٢٠٠٠): تعلم وجدولة التدريب، دار عادل للطباعة والنشر، بغداد.

١٠. النجاري، احسان قدوري امين (٢٠٠٤): " أثر استخدام ثلاثة برامج تعليمية في اكتساب فن الاداء ودقة الانجاز لبعض المهارات الحركية بلعبة التنس الارضي للأعمار (١٢-١٣) سنة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

11. Jerry. J & other (2005): "research methods in physical activity human" Lcinetics publisher, USA
12. Schmidt A. Richard: (1991) " Motor Learning and Performance" Human Kinetics Books, champing, Ilion's
13. Schmidt A. Richard & Weisberg Craig (2000): " Motor learning and performance" (2ed, edition) Human kinetics publishers, Champaign.

بسم الله الرحمن الرحيم

### الملحق (٣)

يبين أسماء السادة المختصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

ت	أسماء المحكمين اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة	طبيعة الاستشارة		
				١	٢	٣
١	أ. د عامر محمد سعودي	تعلم حركي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*		
٢	أ. د جاسم محمد نايف الرومي	تعلم حركي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*		
٣	أ. د محمد خضر أسمر	تعلم حركي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*		
٤	أ. د نوفل فاضل رشيد	تعلم حركي	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*		
٥	أ. م. د خالد عبد المجيد الخطيب	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	*
٦	أ. م. د خالد محمد داؤود البنا	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	*
٧	أ. م. د عمار مؤيد يونس	علم التدريب الرياضي الكرة الطائرة	جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	
٨	السيد إبراهيم صالح حميد	خبير دولي بالكرة الطائرة	موظف متقاعد - جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	
المجموع				٦	٤	٤

(\* طبيعة الاستشارة:

١. استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاختبارات الخاصة بها.
٢. استبيان آراء المختصين لتحديد بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واختباراتها.
٣. استبيان لتحديد صلاحية البرنامجين التعليميين بأسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير ومدى ملائمتها لعينة البحث.

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الألعاب الفرعية

استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاختبارات الخاصة بها

الأستاذ الفاضل: .....المحترم

تحية طيبة..

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ(أثر أسلوب التمرين الثابت والتمرين المتغير في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة) على عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في (التعلم الحركي والكرة الطائرة) يرجى تفضلكم بتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لغرض إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث.

**والمطلوب من سيادتكم ما يأتي:**

- ١- اختيار أهم عناصر اللياقة البدنية من بين العناصر المعروضة وذلك لغرض التجانس والتكافؤ.
- ٢- في حالة اختيار العنصر يرجى اختيار الاختبار الأنسب لذلك العنصر من بين مجموعة الاختبارات البدنية والحركية المعروضة أمام ذلك العنصر.
- ٣- إضافة أي عنصر لم يتم ذكره مع ذكر الاختبار المناسب للعنصر المضاف.

ولكم مني جزيل الشكر والتقدير

الباحث

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ:

عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والاختبارات الخاصة بها

الاختبار	الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية والحركية	ت
	١- اختبار ركض (٢٠م) من البدء العالي .	السرعة الانتقالية	١
	٢- اختبار ركض (٣٠ م ) من البدء العالي.		
	٣- اي اختبار اخر تروونه مناسب.		
	١- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٨٠٠ غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	٢
	٢- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الوقوف لأبعد مسافة.		
	٣- رمي كرة طبية من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لأبعد مسافة		
	١- اختبار القفز العمودي الى الاعلى.	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	٣
	٢- اختبار الوثب الطويل من الثبات.		
	١- الحجل لأقصى مسافة في زمن ( ١٠ثا).	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	٤
	٢- ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حده.		
	١- قرفصاء خلفي (الدبني) لمرة واحدة لأقصى وزن مرفوع	القوة القصوى للرجلين	٥
	٢- السحب بجهاز الديناموميتر (الثانية).		
	١- اختبار جري الزكزاك لمسافة ٧م.	الرشاقة	٦
	٢- اختبار باريدو (٣×٧٥ متر).		
	١- ثني الجذع أماماً من وضع الجلوس ومد الركبتين	المرونة	٧
	٢- ثني الجذع إلى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق.		
	أي اختبار اخر تروونه مناسب	أي عنصر اخر تروونه مناسب	٨

الملحق رقم (٢)

استبيان لجنة المختصين حول تحديد أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واختباراتها

السيد الخبير..... المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم (أثر استخدام التمرين الثابت والمتغير في تطوير بعض المهارات الحركية بالكرة الطائرة) وعلى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، يرجى تحديد اهم أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة واختباراتها، وإضافة اي اختبار ترونه أكثر ملائماً.

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

التوقيع:

التاريخ:

ت	المهارات الأساسية	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
١	مهارة الإرسال			
	اختبار الإرسال الموجة من الأعلى (التنسي)			
	دقة الإرسال القصير			
٢	دقة الإرسال الطويل			
	مهارة الاستقبال			
	دقة استقبال الإرسال			
٣	اختبار دقة الاستقبال من الكرات المرمية (البحر)			
	مهارة التمرير			
	تكرار التمرير على الحائط خلال ٣٠ ثا			
	دقة التمرير على حلقة كرة السلة			
٤	الإعداد القريب من الشبكة			
	مهارة الضرب الساحق			
	دقة الضرب الساحق القطري والخطي			
٥	دقة الضرب الساحق المستقيم			
	مهارة حائط الصد			
	اختبار حائط الصد الدفاعي			
٦	اختبار حائط الصد الهجومي			
	مهارة الدفاع عن الملعب			

### الملحق (٣)

#### مواصفات وإجراءات الاختبارات المهارية

##### ١- اختبار الإرسال المواجه من الأعلى (التنسي) بالكرة الطائرة:

الهدف من الاختبار: الإرسال المواجه (التنسي).

الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط لاصق ملون لتقسيم مناطق الملعب.  
الأدوات: ملعب الكرة الطائرة قانوني، كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب أي (في النصف المواجه لنصف الملعب المقسم إلى درجات) على بعد ٩ أمتار من الشبكة، وفي هذا المكان يكون اللاعب المختبر ممسك بالكرة ليقوم بأداء الإرسال المواجه العالي (التنسي) لتعبر الكرة الشبكة إلى النصف المقابل المقسم من الملعب.

شروط الأداء: - لكل لاعب عشرة محاولات

- في حالة لمس الكرة للشبكة وسقوطها في منتصف الملعب الغير مخطط او خروجها الى خارج الملعب تحسب محاولة للاعب من ضمن المحاولات العشرة ولا تحسب لها نقاط.

التسجيل: يحسب ارسال صحيح رقم المنطقة التي تهبط بها الكرة في نصف الملعب المخطط وللاعب له عشر محاولات في هذا الاختبار، وتكون الدرجات موزعة على المناطق (١ - ٤) درجات، والدرجة العظمى لهذا الاختبار (٤٠) درجة، وفي حالة سقوط الكرة الى خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى (حسانين وعبدالمعزم، ١٩٩٧، ١٦٤).

##### ٢- اختبار مهارة الاستقبال:

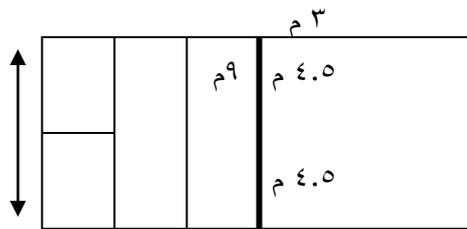
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستقبال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة.

مواصفات الأداء: تقسم منطقة الهجوم الخلفية الى مستطيل قياسه ٣×٩ م ويقسم بدوره الى قسمين كل قسم قياساته (٤.٥ × ٣) م يصبح هنالك مستطيلان قياس كل منها (٣×٤.٥) م يسمى كل منهما (أ، ب).

يؤدي اللاعب (٥ محاولات) من داخل كل منطقة (أ، ب).

يمكن وضع منضدة في مركز (٢) ويقف فوقها لاعب (كهدف). والشكل (٢) يوضح ذلك.



الشكل (٢) يوضح اختبار مهارة الاستقبال

التسجيل: (٣) درجات للكرة التي يتم استقبالها وتوجيهها الى الهدف.

(٢) درجتان للكرة الملامسة للهدف.

(صفر) للكرة البعيدة عن الهدف.

##### ٢- دقة الإعداد على حلقة كرة السلة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الإعداد من الأعلى.

الأدوات: برج كرة سلة، مقعد سويدي يوضع امام برج السلة وعلى بعد (٤ م)، كرة طائرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر امام المقعد السويدي ويقوم بأداء التمرير ٣٠ مره على حلقة كرة السلة على ان تمر الكرة داخل الحلقة من دون ملامستها.

التسجيل: (٤) نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة من دون ملامستها.

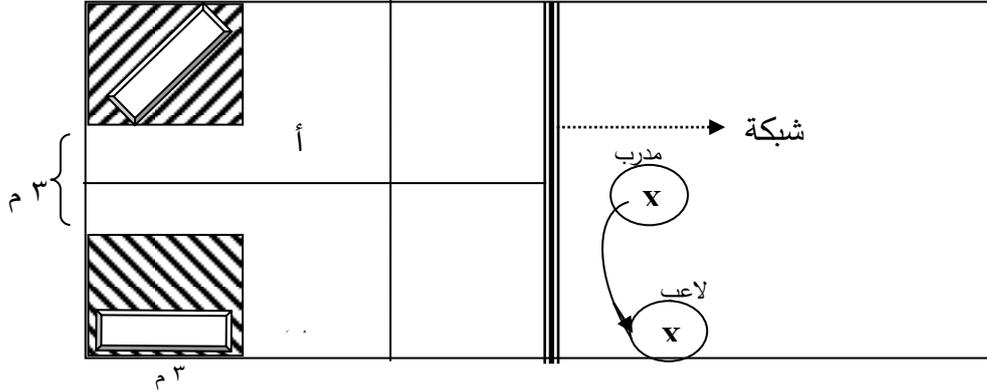
(٣) نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة بعد ملامستها الحلقة.

(١) نقطة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة

#### ٤- دقة الضرب الساحق الخطي والقطري:

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي (المستقيم) والاتجاه القطري.

الادوات المستعملة: (٣٠) كرة طائرة، وملعب كرة طائرة، ومرتبتان موضوعتان بحسب ما موضح في الشكل (٣) تبعد عن خطوط الجانب (٥سم).



الشكل (٣) يوضح اختبار دقة الضرب الساحق الخطي والقطري

مواصفات الاداء: الضرب من مركز (٤) يتم الاعداد عن طريق (المدرّب) من مركز (٣) وعلى المختبر أداء (١٥ ضربة) ساحقة نحو الاتجاه القطري أي المرتبة الموجودة في المركز (٥) وأداء (١٥ ضربة) ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (١).

التسجيل: (٤) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المرتبة.

(٣) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة.

(٢) نقطتان لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقتين (أ) و (ب).

(صفر) عند اداء ما يخالف كل ما سبق.

#### ٥- اختبار مهارة حائط الصد الهجومي:

(٥ محاولات) في كل مركز (٤، ٣، ٢).

التسجيل: يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الاخر. ويحسب المجموع الكلي لكل مركز، ثم المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.

ملاحظة: - يقف المدرّب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق.

- تعطى فترة راحة (٣٠ ثا) بعد كل (٥) محاولات.

		P	٣
			٢
			١

الشكل (٤) يوضح اختبار مهارة حائط الصد الهجومي