

تأثير تمارينات التوافق وفق جدولة التمرين الموزع في تعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

أ.م.د محمد عوفي راضي

الملخص :

تعد مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب من وسائل اللعب المهمة ، كونها من المهارات التي يعتمد عليها الفريق في كسب النقاط و إنهاء اللعب لصالحه ، والتي تتطلب إمتلاك اللاعب إمكانات ومؤهلات بدنية (التوافق الحركي) ... فامتلاك اللاعب لصفة التوافق بدرجة عالية ، تجعله قادراً على أداء المهارات بدقة وفعالية خلال المباراة ، وهذا يعني وجوب إمتلاك اللاعب لصفة التوافق بدرجة تمكنه من الظهور بالمستوى الفني المطلوب في ميدان اللعب .

وعليه جاءت الأهداف الرئيسية للبحث كالآتي :-

- 1- إعداد تمارينات خاصة مقترحة لتطوير صفة التوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات التوافق وفق أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
- 3- ولتحقيق تلك الأهداف استعمل الباحث المنهج التجريبي، فيما تمثلت عينة البحث بـ ناشئي الكرة الطائرة المنتمين الى النادي البحري - البصرة - العراق ، فضلاً عن وسائل جمع البيانات ... وبعد سلسلة الاجراءات الميدانية المتمثلة في تحديد الاختبارات المعنية بالبحث ، والتأكد من صلاحيتها واعداد المنهج ، باشر الباحث باجراء التجربة الرئيسية وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الاهداف، إذ توصل الى .. ان التمارينات المقترحة ساهمت في تنمية التوافق وتطويره وفق اسلوب التمرين الموزع واثره في تعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

الملخص الانكليزي

Impact exercises compatibility according to scheduling exercise distributor in

learning my multiplication skills and the overwhelming defend pitch in Volleyball

Search Provider
Mohammad Awfi Radi

The overwhelming my batting skills and defend the pitch of the important means playing, being one of the skills upon which the team earn points and end play in his favor, and that requires having the player physical capabilities and qualifications (synergy) ... Possession of a player for a recipe compatibility with a high degree,

making it able to perform the skills accurately and effectively during the game, and that means the necessity of having the player for a recipe compatibility that it manages to emerge the required technical level in the field of play. Thus came the main objectives of the research as follows: -

- 1 - Preparation of a proposed special exercises to develop synergy recipe for beginners volleyball players.
- 2 - to identify the effect of compatibility exercises according to style exercise distributor in learning my multiplication skills and the overwhelming defend the volleyball court.
- 3 - In order to achieve those goals researcher used the experimental method, research sample consisted Bnashi volleyball belonging to Marine Club - Basra - Iraq, as well as the means of data collection ... After a series of field actions in determining the research tests, and validated and prepare the curriculum, started the main researcher conducting the experiment and the use of appropriate statistical methods to address the results to serve the research and achieve goals, as to reach .. Proposed that exercise contributed to the development of consensus and developed according to the style exercise distributor and its effect on learning my multiplication skills and the overwhelming defend the volleyball court.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

ان عملية التعلم واكتساب المهارات الاساسية بصورة صحيحة وسريعة هي النواة الحقيقية للإنجازات العالمية التي شهدتها البطولات العالمية في الآونة الاخيرة.

إذ إن عملية اختيار المواصفات الجسمية للاعبين بصورة دقيقة تضاف اليها تنمية القابليات البدنية والوظيفية والنفسية تدريجياً يُعدان عاملان مهمان في اكتمال عملية التطور وتحقيق افضل النتائج .

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تحتاج الى مزيد من القدرات البدنية والحركية نلاحظ اهمية عملية التوافق الحركي بصورة خاصة في هذه اللعبة ، إذ إن لاعب الكرة الطائرة يمتاز بصفة الطول وارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض نسبياً وعليه الانتقال بصورة سريعة وتوافقية من الهجوم الى الدفاع أو من الدفاع الى الهجوم ، فضلاً عن أداء حركات دفاعية وهجومية سريعة جداً تعتمد على عنصر المباغتة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي .

وبما إن عملية التعلم تحتاج الى اختيار أفضل الأساليب التي تتناسب مع الفعالية المراد تعلمها فضلاً عن تناسبها مع مستوى وقدرات المتعلمين . لذلك نجد إن اسلوب التعلم وفق التمرين الموزع يتيح فرصة كافية للمتعلمين من تحسين مستوى أداءهم وتعلمهم بصورة جيدة واستغلال التغذية الراجعة بصورة فعالة ، كون هذا الاسلوب يعتمد بدرجة أساسية على الراحة بين التكرارات ، إذ إن زمن الراحة ضمن هذا الاسلوب ربما يستغرق نصف

الوقت المستغرق لاداء التمرينات أو اكثر . لذا من هنا تبرز أهمية البحث في تطوير قابليات المتعلم التوافقية ضمن اسلوب يتيح المجال للتعلم بصورة متقنة .

2-1 مشكلة البحث :-

تمتاز لعبة الكرة الطائرة بترابط مهاراتها الاساسية بصورة وثيقة ، وإن أي فشل أو ضعف في أداء احدى المهارات يؤدي الى الخلل في أداء المهارات التي تليها ، وحيث إن بعض المهارات تمتاز بسرعة الاداء والمباغته لذلك يتطلب من اللاعبين اداء جميع المهارات بسرعة عالية وبصورة متقنة . إذ إن لاعبي الكرة الطائرة يمتازون بطول القامة والاطراف ، مما يؤدي الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض مما يتطلب جهداً اكبر في تحقيق مستوى عالي في القدرات التوافقية والرشاقة ورد الفعل . ومن خلال متابعة الباحث للعب كونه مدرساً ومدرّباً لاحظ وبوضوح الضعف الفني الواضح في أداء اللاعبين لبعض المهارات الأساسية وخاصة تلك التي تحتاج تلك القدرات بصورة كبيرة جداً .

لذلك ارتأى الباحث دراسة إمكانية تطور صفة التوافق الحركي للاعبين الناشئين والاستفادة من تلك الصفة في تعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب وفق أسلوب التمرين الموزع من اجل الارتقاء والتطور في عملية تعلم المهارتين الاساسيتين والمهمتين بالكرة الطائرة .

3-1 أهداف البحث :-

- 1- إعداد تمرينات خاصة مقترحة لتطوير صفة التوافق الحركي للاعبين الناشئين بالكرة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات التوافق وفق أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارتي الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
- 4-1 فرض البحث :-
- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : ناشئو النادي البحري بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2012 – 2013 م .
- 2-5-1 المجال الزماني : من 7 / 12 / 2012 ولغاية 21 / 2 / 2013 م .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة في النادي البحري – البصرة .

6-1 تحديد المصطلحات Identification

- التوافق الحركي ⁽¹⁾: يعرف بأنه ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف .

¹ (ناهده عبد زيد : أساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ، 2008 م .

(2) المصدر السابق نفسه .

- التمرين الموزع ⁽¹⁾: هو تلك التمارين التي تكون الراحة فيها موجودة بين تمرين وتمرين آخر وتكون فترة الراحة طويلة أو قصيرة حسب المنهج التدريبي
-

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة Theoretical And velated Literature

2 - 1 الدراسات النظرية Theoretical studies

2-1-1 التعلم والتعلم الحركي Learning & Motor Learning

إن مفهوم التعلم شامل وواسع ، إذ يعد مبدأ " أساسيا" في حياة الإنسان ، فمن خلال التعلم يستطيع الفرد أن يتفاعل مع الآخرين وأن يقوم بدور إيجابي وفعال يعزز من وجوده في المجتمع ، وان الحصول على المعلومات بصورة متسلسلة هو أساس التعلم لكي يتم استيعابها وتحليلها و تخزينها في العقل لتصبح مهياة لتفسير أي حالة أو معضلة جديدة تقع ضمن حدود واتجاه تلك المعلومات .

وقد عُرف التعلم بأنه (ممارسة الإنسان للتدريب والتكرار أو الملاحظة أو وقوع الفرد في خطأ يتم تصحيحه)⁽²⁾. كما عرفه (قاسم حسن) بأنه (ما يكتسبه الفرد من معارف ومعان وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية ، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة)⁽³⁾. أما (Schmidt) فيذكر إن التعلم (هو مجموعة من العمليات الداخلية المشتركة مع محاولات التمرين والخبرة السابقة التي تقودنا إلى الحصول على نسبة دائمة في القابلية على الأداء)⁽⁴⁾ . وعُرف على انه " كل ما يكتسبه الإنسان عن طريق الممارسة والخبرة كالاكتساب والاتجاهات والميول والمدرجات والمهارات الاجتماعية والحركية والعقلية " ⁽⁵⁾.

ويرى الباحث إن التعلم عملية متواصلة لا تقف عند حد معين فكلما حقق الفرد مرتبة أو درجة من التعلم ، فانه ونتيجة للحاجة في تخطي بعض المصاعب وتجاوز ما يواجهه من اخطار أو غير ذلك ، فهو يبقى بحاجة إلى العلم والتعلم ، وهذا يدل على استمرارية عملية التعلم باستمرار الحياة . وعلى ذلك فان الباحث يعرف التعلم إجرائياً بأنه عملية تفاعل بين قدرات الإنسان ومحيطه الخارجي ، وان كمية التعلم وقيمتة تعتمد على مقدار رغبة ودافعية الفرد نفسه .

(1) وجيه محبوب : علم الحركة ، ج 2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989م ، ص 12 .

(2) قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990م ، ص 189 .

(3) Schmidt A. Richard, Motor learning and performance, Human Kinetics Books, Champing , 1991, P. 285.

(4) نادر فهمي الزبون وآخرون : التعلم والتعلم الصفي ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 ، ص 4 .

1-1-1-2 خصائص التعلم الحركي Motor Learning Characteristics

يتميز التعلم الحركي بعدة خصائص⁽¹⁾، منها :-

1- **الاتصال الادراكي – الحركي** : ينظر إلى التعلم الحركي على انه خطوة نهائية في المهمة الإدراكية – الحركية ، حيث يتم التزود بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة ، وقد سمي هذا بالاتصال الادراكي – الحركي .

2- **تسلسل الاستجابة** : يتكون من الأنماط السلوكية الحركية ومن تتابع للحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد ، وسلاسل الاستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر .

3- **تنظيم الاستجابات** : هذه الخاصية تبين إن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط أجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة .

4- **التغذية الراجعة** : يستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة وعمل أي تعديلات مناسبة أو تغييرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة . ويرى (وجيه محجوب) عند الحديث عن خصائص التعلم الحركي بأنه يجب الانتباه أولاً إلى خصائص التعلم والتي حددها بالنقاط الآتية⁽²⁾ :-

- 1- التعلم ناجم عن التدريب والخبرة .
- 2- التعلم لا يلاحظ مباشرة .
- 3- التغيرات في مستوى التعلم يمكن استنتاجها من المتغيرات في الأداء .
- 4- التعلم يتضمن مجموعة من العمليات في الجهاز العصبي .
- 5- التعلم قابلية مكتسبة من الأداء المهاري .
- 6- التغيرات في المتعلم تكون نسبياً " ثابتة وغير مؤقتة .

2-1-1-2 مراحل التعلم الحركي Stages of Motor Learning

عند تعلم مهارة حركية معينة فإنها تمر بمراحل تعلم مختلفة ، إذ أكد العلماء بان هناك مراحل تعلم تختلف من حيث الشكل والمضمون يمر بها التعلم الحركي وهي⁽³⁾ :-

1- المرحلة العقلية :

يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن يتعرف وبشكل واضح على المهارة التي سوف يتعلمها ، وهذا يتطلب منه الكثير من النشاط العقلي للتركيز والتخطيط في سبيل تحقيق الأداء الصحيح للمهارة .

2- مرحلة الممارسة (التمرين) :

(1) علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص39-40
(2) وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 م ، ص4

(3) اسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997م ، ص68 .

ويقصد بها توجيه التركيز نحو الممارسة بالشكل الذي يُحسّن المهارة ، ومن أهم ما يميز هذه المرحلة هو نقص متطلبات الطاقة العقلية مقابل تحول النشاط العقلي من تعلم تتابع الحركات إلى تحسين الإيقاع الزمني والتوافق لمراحل المهارة المراد تعلمها .

3- المرحلة الآلية :

عند ممارسة مهارة معينة من المهارات الرياضية بصورة مستقرة وبشكل سلس فإن أداء هذه المهارة سيكون صحيحاً ويتصف بالآلية ، إذ تتميز هذه المرحلة بحدوث تغيير في تركيز عمل المدرب من حالة التدريب للتعلم إلى حالة التدريب للأداء ... ويضيف (فيتس) كباحث رئيس في مجال التعلم الحركي إن هناك ثلاث مراحل للتعلم الحركي وهي المرحلة **المعرفية** والتي يتم فيها استخدام وتطوير الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي للمتعلم ، والمرحلة **الارتباطية** والتي يتم فيها ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي للمتعلم ، والمرحلة **الذاتية** والتي يكون فيها أداء المتعلم تلقائياً وشبه آلي .
أما (بسطويسي 1996م) فقد قسم مراحل التعلم إلى ما يأتي (2) :

1- مرحلة الاكتساب :

ويتم من خلالها اكتساب المتعلم السلوك الجديد لكي يضاف إلى حصيلته السلوكية في أثناء فترة التدريب .

2- مرحلة الاختزان :

وتسمى أيضاً " بمرحلة الحفظ أو التذكر، وفيها يكون المتعلم قادراً على استعادة الاستجابات المختلفة التي تعلمها خلال مرحلة الاكتساب التي قد تم تخزينها داخل الذاكرة .

3- مرحلة الاستعادة :

وهي المرحلة التي يكون فيها المتعلم قادراً على استخراج المعلومات المخزونة لديه والتعبير عنها في صورة سلوك أو أداء واضح .

مما تقدم نلاحظ أن المختصين بعلم النفس والتعلم الحركي قد اتفقوا على إن التعلم الحركي يحدث في ثلاث مراحل ، وهذه المراحل متداخلة بعضها مع بعض ولا تحدث بصورة منفصلة تماماً ، فقد تحدث هذه المراحل في أي وقت أو في أي موقف تعليمي وهي ليست ثلاث ظواهر متميزة ومنفصلة بل هي عبارة عن جوانب لظاهرة واحدة هي التعلم .

2-1-2 التعلم والأداء الحركي Learning & Motor Performance

(2) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 م ، ص 65 .

أن العلاقة المتداخلة بين التعلم والأداء جعل البعض يعتقد بأنهما مصطلحان للمعنى نفسه إنما في الحقيقة إن التعلم شيء والأداء شيء آخر . فالتعلم ظاهرة متغيرة في مقدمة السلوك الحركي الداخلي للفرد نتيجة استمرار التمرين وخبراته المكتسبة لتظهر حالة دائمية ثابتة نسبياً ويمكن ملاحظتها واستنتاجها من خلال الأداء الحركي ، وان الكفاية في متطلبات التعلم الحركي يعكس زيادة في استقرار الأداء وثباته وتقليل الطاقة المصروفة والانتباه مما يؤدي إلى تقليل زمن حركة الأداء⁽¹⁾ .

إما (Roob) تضيف (أن بعض الخبراء يعتقدون بأن التعلم يحدث عندما يصبح الأداء عادة يقوم بها المتعلم آلياً ولا يحتاج إلى المواجهة أو الإصغاء أو التفكير بالأداء وكيفيته)⁽²⁾ .

3-1-2 التوافق الحركي Motor Adjustment⁽³⁾

التوافق الحركي يعني التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب ، فالتوافق هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ، يختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ، ففي الفلسفة يعني التوافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي العضلي أو توافق عمل الانسجة العضلية ، وفي البيوميكانيك يعني تنظيم عمل القوة ، وفي علم الحركة لا يأخذ ناحية واحدة وإنما يأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة .

كما يمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي أو الرياضي ويختلف التوافق الحركي باختلاف التجارب الحركية للكائن الحي ومدى ممارسته لها وماهية درجة هذه الممارسة ، وكيفية التعلم . ان للجهاز العصبي دور اساس في العملية التوافقية لانه المسؤول والمركز الذي تفسر فيه المعلومات والتنظيم والتنسيق ، والتي يرسلها عن طريق الاعصاب الحركية الى انحاء الجسم . فالجهاز العصبي هو مركز التوافق بحيث ينظم عملية تكرار القوة التي تسلط مع الاحتفاظ بذاكرتها حول الحركة وينظم الجهد فسلجياً . اما التوافق ينظم العمليات العقلية والتي تؤثر على النفس وينظم التصرف الحركي بحيث يجعله يتطابق مع المهارة المطلوبة⁽¹⁾ .

4-1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :- Central skills in volleyball.

يتفق معظم الخبراء في الكرة الطائرة مثل عقيل وآخرون⁽²⁾ (1987)⁽²⁾ ، سعد ولؤي (1985)⁽³⁾ ، وعلي (1999)⁽⁴⁾ على ان المهارات الاساس في الكرة الطائرة هي :- (مهارة الارسال ، مهارة حائط الصد ، مهارة الدفاع عن الملعب ، مهارة الضرب الساحق، مهارة الاستقبال ، مهارة الاعداد (التمرير)) .

(1) ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 4

(2) Hill Inc., Engle Robb . D. Margret. The Dynamics of Motor Skill Acquisition, prentice Wood Cliffs, New Jersey, 1972, P. 31.

(3) محمد عبدالله محبيس : تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية التوافق الحركي وتطوير مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2012 م .

(1) وجيه محبوب ، احمد بدري : اصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 م ، ص 15.

(2) عقيل الكاتب وآخرون : الكرة الطائرة : التكنيك والتاكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 م ، ص 21.

2-1-4-1 مهارة الضرب الساحق : Attack In Volleyball

تعد مهارة الضرب الساحق سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة واستمتاع الجمهور ، إذ أن الضربة الساحقة لها الأثر في إثارة حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة وحاسمة في اكتساب النقاط إذا كان أدائها صحيحاً ، ولكن في الوقت نفسه لها خطورتها إذا لم يستطيع اللاعب إتقانها ، إذ تكون نتائجها عكسية في مثل هذه الحالة (5) .

2-1-4-2 مهارة الدفاع عن الملعب :

و هي إحدى المهارات الأساسية المهمة في لعبة الكرة الطائرة و تعد صمام الأمان للفريق إذ بفقدانه كرات الدفاع ضد هجوم منافس سيفقد فرصة المبادئة بالهجوم أو لا فضلاً عن خسارته نقطة مباشرة نتيجة لخطأ في الدفاع (6)

2-1-5-2 التمرين الموزع :

هو تلك التمارين التي تكون الراحة فيها موجودة بين تمرين وتمرين آخر وتكون فترة الراحة طويلة أو قصيرة حسب المنهج التدريبي و في هذا النوع من التمرين يتم إعطاء تغذية راجعة وبنفس الوقت مع المبتدئين في التمرين (أي بمعنى آخر التمرين الموزع يعطي نسبة راحة أكبر بين محاولات التمرين ربما تصل أحياناً إلى نفس مقدار ممارسة التمرين أو أكثر ، فمثلاً إذا كان وقت الممارسة للتمرين (30 ثا) يعطى وقت للراحة (30 ثا) أو ربما أكثر قليلاً.

2-2 الدراسات المشابهة : Similar monograph

ظهرت دراسات وبحوث عديدة تهتم بمتغيرات التعلم واساليبه وجدولته وتنظيمه واجراء المقارنات بين اساليب التعلم وفي العا ب مختلفة منها:

-1

دراسة محمد عبدالله محبيس: تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية التوافق الحركي وتطوير مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين .

-2

دراسة نجلاء عباس : اثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني (تعلم الاقران) بطريقة التمرين المتسلسل و العشوائي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية : Method and procedures

1-3 منهج البحث : أستخدم المنهج التجريبي ، لملائمته طبيعة هذه الدراسة .

2-3 مجتمع البحث وعينته : تمثلت عينة البحث بلاعبى الكرة الطائرة الناشئين المنتمين الى النادي البحري الرياضي – البصرة – العراق . والبالغ عددهم (12) لاعبا .

1-2-3 تجانس العينة في مؤشرات النمو .

2-2-3 تكافؤ مجاميع البحث .

(3) سعد محمد قطب ، لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 م ، ص17.

(4) على مصطفى طه : مصدر سبق ذكره ، ص54 .

(5) محمد عبدالله محبيس : مصدر سبق ذكره ، 2012 م .

(6) عقيل الكاتب و عامر جبار : الكرة الطائرة التكنيك و التاكتيك الفردي الحديث ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 2002، ص 127

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث .

3-3-1 الوسائل المستعملة :

استعان الباحث بالوسائل التي تضمن له الوصول إلى الهدف الأساس من البحث ، وهي :

- الاختبار والقياس .
- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات .
- المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين المدرجة اسمائهم في الملحق (1) .
- التجارب الاستطلاعية .
- الوسائل الإحصائية .
- الشبكة الدولية للمعلوماتية (الانترنت) .
- فريق العمل المساعد ، والذي اشتمل على كل مما يأتي والمدرجة اسمائهم في الملحق (5) :
- المدرب الذي قام بتنفيذ المنهج التعليمي للمجاميع التجريبية والضابطة(*) .
- المقومين للاداء الفني للاعبين في الاختبارات المهارية(**) .
- افراد فريق العمل الاخرين الذين ساعدو الباحث في تهيئة الادوات وتنفيذ الاختبارات(***) .

3-3-2 الاجهزة المستعملة :

لقد استعمل الباحث الاجهزة الآتية :

- ميزان لقياس الوزن .
- حاسبة علمية نوع " SHARP " .
- حاسبة (LAP TOP) نوع Sony .
- ساعة توقيت من نوع (OMEGA) لقياس الزمن .
- كاميرا تصوير فيديو من نوع (ديجتال)

3-3-3 الأدوات المستعملة :

لقد استعمل الباحث الأدوات الآتية :

- ملعب للكرة الطائرة نظامي مع مستلزماته .
- كرات طائرة قانونية عدد (12) نوع ميكاسا يابانية الصنع .
- شريط قياس معدني لقياس الطول والمسافات .
- أقراص CD نوع SKC كورية الصنع .
- طباشير ملون
- استمارة ترشيح الاختبارات ملحق رقم (3) .

(*) محمد جاسم . مدرب فئة الناشئين ، نادي البحري الرياضي ، محافظة البصرة .

(**) عادل مجيد . استاذ مساعد دكتور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

احمد عبدالامير . مدرس دكتور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .

محمد عبدالله محبيس . مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المثنى .

(***) هاشم شاكر . مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

احمد عاصي . مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

فرزدق علي . موظف ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، مصور .

- استمارات لتقييم الأداء ملحق رقم (4) .
- أدوات مكتبية .
- صفارة .
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد الاختبارات المعنية بقياس متغيرات البحث :

- لقد رسم الباحث حدود دراسته بالمؤشرات الآتية : (التوافق ، الضرب الساق ، الدفاع عن الملعب) ومن أجل تحديد الاختبارات التي تعنى بقياس تلك المؤشرات ، أجرى مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة ، تمخضت عن ترشيح ثلاث اختبارات ، تحت شروط موضوعية يأتي في مقدمتها :
1. أن يكون كل من هذه الاختبارات معني بقياس مكون واحد فقط .
 2. أن تتوفر فيها عناصر الاختبار الجيد من حيث أسسها التربوية والعلمية .
 3. أن تتوفر فيها متطلبات التطبيق الملائمة مثل (سهولة تطبيقها ، أن لاتستغرق وقتاً طويلاً في تنفيذها ، سهولة حساب درجاتها ، الخ)
 4. صلاحيتها لقياس المتغيرات قيد الدراسة .
- فقد ارتئى الباحث ان يستعمل الاختبار الذي يحقق نسبة (80 %) من مجموع آراء الخبراء والمختصين للموافقة على تمثيل الظاهرة المدروسة ، وجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تحديد الاختبارات المبحوثة

القبول للترشيح	الدلالة الإحصائية	النسبة المئوية	عدد الإجابات		الاختبارات المرشحة
			تصلح	لا تصلح	
كلا	غير معنوي	10 %	8	2	اختبار نط الحبل
كلا	غير معنوي	10 %	10	0	اختبار الجري على شكل 8
نعم	معنوي	80 %	2	8	اختبار الدوائر المرقمة
نعم	معنوي	90 %	1	9	اختبار دقة مهارة الضرب الساق العالي من (4 نحو 1)
كلا	غير معنوي	0 %	10	0	اختبار دقة مهارة الضرب الساق من (4 نحو 5)
كلا	غير معنوي	10 %	9	1	اختبار دقة الضرب الساق القطري من (2 نحو 6)
كلا	غير معنوي	10 %	9	1	اختبار دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب
كلا	غير معنوي	10 %	8	2	اختبار تكرار التمرير على الحائط 15 ثا
نعم	معنوي	80 %	3	7	اختبار الإعداد من المنطقة الخلفية نحو الشبكة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية Piolate study

أجريت التجربة الاستطلاعية على مرحلتين ، على عينة مقدارها (6) لاعبين يمثلون مجتمع الدراسة سحبوا بالطريقة العشوائية ، خلال الفترة من 7 / 12 / 2012 ولغاية 14 - 12 - 2012 .

- المرحلة الأولى :

أجريت المرحلة الأولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (7 / 12 / 2012) ، لتحقيق عدة أغراض منها :
-التأكد من أن الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها .

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
 - معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها .
 - تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسية .
- لقد أشرت النتائج التي خرجت بها هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية تحقيق الأغراض أعلاه .
المرحلة الثانية : ان التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات وتحليلها ، من أجل التأكد من فلائمتها لعينة البحث ، وصحتها في قياس المكونين (الحركي ، المهاري)، يعد هدف هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية ، عليه أجريت هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2012/12/14) على عينة قوامها (6) لاعبين ، سحبت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث .

3-5 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات للترشيح من حيث أسسها التكوينية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) ،
باشتر الباحث بإجراء التجربة الرئيسية ، إذ تم إجراء الاختبارات القبلية و تطبيق المنهاج . حيث استمر لثمانية أسابيع بوقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وللفترة من 2012-12-18 ولغاية 2013-2-16 بعدها أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2013-2-17 .

3-6 الوسائل الإحصائية : Statical devices

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث ومنها :

- 1- الوسط الحسابي .
 - 2- الوسيط .
 - 3- الانحراف المعياري .
 - 4- معامل الالتواء .
 - 5- قانون النسبة المئوية .
 - 6- اختبار T – Test للعينات المترابطة .
 - 7- اختبار تحليل التباين (F) .
 - 8- قانون L . S . D
- كما استعمل الباحث جهاز الكمبيوتر لمعالجة نتائج البحث وفق البرنامج الإحصائي Spss VER 16 .

الباب الرابع

4-النتائج – عرض ، تحليل ، مناقشة :

4-1 عرض نتائج المتغيرات الحركية:

4-1-1 عرض نتائج اختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية و البعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t * المحسوبة	الدالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة التجريبية	5.3	0.4	4.1	0.1	8.4	معنوي
المجموعة الضابطة	5.0	0.42	4.4	0.4	3.6	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.015

يبين جدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الدوائر المرقمة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ جاءت الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية على التوالي (5.3) (5.0) . أما الانحرافات المعيارية فكانت (0.4) (0.42) . بينما جاءت الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي (4.1) (4.4) ، أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (0.1) (0.4) . ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) ، فجاءت قيمها المحسوبة على التوالي (8.4) (3.6) ، وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) ، وجد إن القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اقل .

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات المهارية

4-1-2-1 عرض نتائج اختبار الاداء الفني للضرب الساحق للخطي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها

الجدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني للضرب الساحق الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t* المحسوبة	الدالة
		ع +	س -		
المجموعة التجريبية	5.8	1.2	8.7	10.3	معنوي
المجموعة الضابطة	4.7	1.6	6.2	6.7	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.015

يبين جدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم الاداء الفني للضرب الساحق الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية على التوالي (5.8) (4.7) أما الانحرافات المعيارية فكانت (1.2) (1.6) ، بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي فكانت (8.7) (6.2) ، أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (0.5) (1.2) ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية ، تم استعمال اختبار (t) . إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (10.3) (6.7) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اكبر.

4-2-1-2 عرض نتائج اختبار تقويم الاداء الفني لمهارة الاعداد للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها.

الجدول (5)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني لمهارة الاعداد للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		قيمة t* المحسوبة	الدالة
		ع +	س -		
المجموعة التجريبية	5.7	1.2	7.5	11.0	معنوي
المجموعة الضابطة	5.0	1.1	6.3	4.0	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.015

يبين جدول (5) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم الاداء الفني لمهارة الاعداد للمجموعتين إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية على التوالي فكانت (5.7) (5.0) . اما الانحرافات المعيارية كانت (1.2) (1.1) . بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية فكانت (7.5) (6.3) ، اما الانحرافات المعيارية فكانت (1.1) (0.8) . ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (11.0) (4.0) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اكبر.

4-1-2-3 عرض نتائج اختبار دقة الضرب الساقط الخطي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها .

الجدول (6) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الدقة للضرب الساقط الخطي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t* المحسوبة	الدالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة التجريبية	14.51	1.9	19.2	2.6	4.9	معنوي
المجموعة الضابطة	13.8	2.1	16.2	1.2	4.2	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.015

يبين الجدول (6) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات دقة الضرب الساقط الخطي للمجموعتين، إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية على التوالي (14.51) (13.8) أما الانحرافات المعيارية فكانت (1.9) (2.1) بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي (19.2) (16.2) أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (2.6) (1.2) ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (4.9) (4.2) . وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اكبر .

4-2-1-4 عرض نتائج اختبار تقويم دقة مهارة الاعداد للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها :

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية و البعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار تقويم دقة مهارة الإعداد للمجموعتين

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي س + ع	الاختبار البعدي س + ع	قيمة t* المحسوبة	الدلالة
المجموعة التجريبية	14.2	20.5	6.8	معنوي
المجموعة الضابطة	14.5	17.5	3.2	معنوي

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.015

يبين جدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم دقة مهارة الاعداد للمجموعتين إذ جاءت الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية على التوالي (14.2) (14.5). أما الانحرافات المعيارية فكانت (4.2) (3.5) بينما جاءت الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي (20.5) (17.5) أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (3.04) (2.32)، ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (6.8) (3.2) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) تبين ان هنالك فروقا معنوية متفاوتة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار الدوائر المرقمة (التوافق). وعلى الرغم من ان المجموعتين قد حققتا تطورا في قيم نتائج الاختبارات البعدية عنها في الاختبارات القبلية ، الا اننا نجد ان المجموعة التجريبية والتي طبقت التمرينات المقترحة المعدة من قبل الباحث وبأسلوب التمرين الموزع ، قد حققت تطورا اكبر في تنمية صفة التوافق من المجموعة الضابطة التي كانت تعمل بالأسلوب التقليدي (الاعتيادي) الذي اعتاد عليه مدرب فريق النادي خلال عمله .

ويتضح من الجداول (4 ، 6) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبارات اداء ودقة الضرب الساحق المستقيم ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى فاعلية التمرينات وتأثيرها وفقاً لأسلوب التمرين الموزع من خلال تطبيق التمرينات الخاصة التي ساهمت في تنمية التوافق الحركي وهو ما انعكس ايجابا على تطور مهارة الضرب الساحق المستقيم وذلك عن طريق استخدام نوعية هذه التمرينات والتكرارات المتعددة مما ادى استخدامها الى تحسن نتائج هذه الاختبارات . ومن خلال الجداول (5 ، 7) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبارات اداء ودقة مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير التمرينات الخاصة المستعملة التي ساهمت في تنمية التوافق الحركي وفقاً لأسلوب التمرين الموزع ، وهو ما انعكس ايجابا على تطور مهارة الدفاع عن الملعب وذلك عن طريق استخدام نوعية هذه التمرينات والتكرارات المتعددة مما ادى استخدامها الى تحسن نتائج هذه الاختبارات .

ومن خلال استعراض النتائج التي حصل عليها الباحث والمبينة في الجداول المذكورة آنفاً ، نلاحظ تقدم مستوى الاداء المهاري وذلك من خلال الفروق الدالة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعي البحث وبذلك تم تحقيق فرض البحث (توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث لكل مجموعة من مجموعتي البحث) .

إذ إن اسلوب التمرين الموزع له تأثير في تطوير مستوى الاداء المهاري وانه مهم لتطوير المهارات الحركية وخصوصاً التعليمية . ولقد اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية والتي عملت باسلوب التمرين الموزع على المجموعة الضابطة التي عملت بالاسلوب التقليدي (الاعتيادي).

لذلك يرى الباحث ان اسلوب التمرين الموزع هو الانسب والافضل في تعلم المهارات وتطوير مستوى اداؤها بالنسبة للاعبين الناشئين والفئات المتقدمة الاخرى في لعبة الكرة الطائرة والالعاب الاخرى التي تتميز بتغير شكل وطبيعة الاداء في المواقف المختلفة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات Conclusion .

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وجراء استخدامه للأساليب الإحصائية ، فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- إن التمرينات الخاصة ساهمت في اكتساب التوافق وتطويره .
- 2- للاسلوب المتبع وتطور صفة التوافق تأثير في مستوى الاداء للمهارات المبحوثة تجلى من خلال الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعيدة .
- 3- إن فاعلية الأساليب التعليمية في التعلم متباينة .
- 4- هناك افضلية في التعلم بين الاسلوبين التعليميين – الموزع والتقليدي – لصالح الاسلوب الموزع .

2-5 التوصيات: Recommendations

في ضوء ما أظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي :-

- 1- التأكيد على تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية وخصوصاً صفة التوافق لاهميتها في تطوير مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .
- 2- زيادة الوحدات المخصصة لتعليم المهارات الاساسية وخاصة المهارات الصعبة التعلم وجعلها ثلاث وحدات أسبوعياً او اكثر حتى تفي لتغطية مفردات المنهج .
- 3- استعمال الأساليب التعليمية الحديثة وتنويعها وعدم البقاء على اسلوب واحد .
- 4- اجراء بحوث ودراسات اخرى لمعرفة تأثير التعلم باسلوب التمرين الموزع في تعلم المهارات الاخرى في الكرة الطائرة والتي استعملت في هذا البحث. وهي (الضرب الساحق والدفاع عن الملعب).

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 2 و1

الأسبوع : الأول

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

التمرين	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- كل لاعب يقوم بمناولة الكرة من الأسفل بالذراعين مع الحائط على ربع قياسه (1X1م).	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة	التأكيد على احد الذراعين بالكامل والانتشاء في مفصل الركبتين.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- كل لاعب يقوم بمناولة الكرة من الأسفل بالذراع اليمين فقط مع الحائط على ربع قياسه (1X1م).	مقسمة على التمارين بمعدل (1) دقيقة		40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- كل لاعب يقوم بالضرب الساحق من الثبات مع الحائط ثم مسك الكرة في كل محاولة.	لكل تمرين دقيقة	التأكيد على ضرب الكرة بواسطة الرسغ في أعلى نقطة ممكنة.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- نفس التمرين السابق ولكن الضرب يكون باستمرار دون مسك الكرة.			40 ثا 8X	50 ثا	13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 3 و 4

الأسبوع : الثاني

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- كل لاعب يقوم بالمناولة ن الأسفل بالذراع اليسار مع الحائط في ربع قياسه (1م x 1م).	شرح وعرض النموذج	التأكيد على ضرب الكرة بالساعد	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- نفس التمرين السابق ولكن المناولة من الأسفل تكون مرة باليمين ولثانية باليسار بالتناوب وباستمرار.	(4) دقيقة مقسمة على التمارين بمعدل	التأكيد على عملية التوافق وضرب الكرة بالتناوب.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- كل لاعب يقوم بالضرب الساحق مع الحائط باستمرار وبالقفز.	(1) دقيقة لكل تمرين	التأكيد على ضرب الكرة بأعلى نقطة تلامس بامتداد الذراع الضاربة.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- بدون كرة يقوم كل لاعب بأداء الركضة التقريبية على الخطوات المرسومة على أرضية الملعب.		التأكيد على الأداء الفني الصحيح للركضة التقريبية.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية
عدد اللاعبين: 10
عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 6 و 5
الأسبوع : الثالث
القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- كل لاعبان متقابلان يؤديان المناولة من الأسفل بالهرولة بامتداد ملعب الكرة الطائرة والركض بالخطوات الجانبية.	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة	التأكيد على الركضة بالخطوات الجانبية	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- كل لاعبان متقابلان يؤديان مهارتي لضرب الساحق والدفاع باستمرار وبدون سقوط الكرة.	مقسمة على التمارين بمعدل (1) دقيقة	التأكيد على الأداء الفني الصحيح لمهارة الدفاع عن ملعب.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- أداء الركضة التقريبية على الخطوات المرسومة على الأرضية مع القيام بضرب الكرة المعلقة بشبكة بارتفاع مناسب.	لكل تمرين	التأكيد على أداء الركضة التقريبية بصورة صحيحة.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- يقوم كل لاعب بعمل الركضة التقريبية وضرب الكرة القادمة من المدرب وباستمرار.			40 ثا 8X	50 ثا	13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية
عدد اللاعبين: 10
عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 8 و7
الأسبوع : الرابع
القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- كل ثلاث لاعبين يشكلون مثلث ويكون اللاعب في رأس المثلث كمعد والاثنتان يقوم كل واحد بالهجوم على الآخر الذي يدافعها نحو المعد وتبديل المراكز باستمرار.	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة مقسمة على التمارين بمعدل (1) دقيقة لكل تمرين	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- نفس التمرين السابق ويكون الدفاع ضد الهجوم بالقفز ومنطقة الدفاع تحدد ب(1م1م)		40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- يقوم كل لاعب بحمل الكرة ثم رميها عاليا واداء الركضة التقريبية ثم الضرب الساحق في أعلى نقطة.		40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- يوضع خط وهمي على الأرض ويقوم المدرب برمي الكرة عاليا ثم يقوم اللاعب بضرب الكرة في أعلى نقطة بعد أداء الركضة التقريبية.		40 ثا 8X	50 ثا	13 د
		التأكيد على دقة تمرير الكرة بالدفاع نحو اللاعب المعد.			
		التأكيد على أن الهجوم يكون نحو اللاعب المدافع.			
		التأكيد على القفز قبل الخط الوهمي وعمل الانتشاء بالخداع قبل الضرب.			

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 9 و 10

الأسبوع : الخامس

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- اللاعبون يشكلون قاطرة والدفاع يكون في مركز (5) للكرة القادمة من المدرب المتواجد في مركز (2) وينتقل اللاعب للدفاع في مركز (1) بعد عمل درجة أمامية.	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة مقسمة	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- نفس التمرين السابق ولكن بدل الدرجة الأمامية يقوم اللاعب بالقفز على المانع.	على التمارين بمعدل (1) دقيقة	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- عمل خطوات جانبية توافقية مختلفة حول سلم مرسوم على أرضية الملعب.	لكل تمرين	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- اللاعب يحمل الكرة ويرميها عاليا ثم عمل الركضة التقريبية ثم الهجوم بوجود الشبكة.		40 ثا 8X	50 ثا	13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 11 و 12

الأسبوع : السادس

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- يقف المدرب في مركز (2) والمساعد في مركز (4) يقوم اللاعبون بشكل قاطرة للدفاع في مركز (5) للكرة القادمة من المدرب ثم الرجوع للخلف للدفاع للكرة القادمة من المساعد. 2- يقوم المدرب في مركز (3) بالهجوم على ثلاثة مدافعين بالمراكز (1 و 6 و 5) باستمرار وبدون سقوط الكرة إن أمكن مع تبديل مراكز اللاعبين في كل مناولة. 3- اللاعبون يشكلون قاطرة في مركز (4) والمدرب يقف بمركز (6) يرمي الكرة نحو المعد المتواجد في مركز (3) الذي يقوم بإعدادها في مركز (4) وأداء الضرب الساحق من اللاعبين بالتناوب. 4- نفس التمرين السابق ولكن قبل رمي المدرب للكرة نحو المعد يقوم اللاعب الضارب بالقفز على مانع ارتفاعه 40سم ثم أداء الركضة التقريبية ثم الهجوم.	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة مقسمة على التمارين بمعدل (1) دقيقة لكل تمرين	التأكيد على سرعة انتقال اللاعبين بين المراكز بخطوات جانبية.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
				40 ثا 8X	50 ثا	13 د
				40 ثا 8X	50 ثا	13 د
			التأكيد على تهيئة الكرة عاليا من قبل المعد ليتسنى للاعب الضارب القفز على المانع و عمل الركضة.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

الوحدة التعليمية: 13 و 14

عدد الكرات: 10

الأسبوع : السابع

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- نفس التمرين السابق ولكن أثناء كل لمس للكرة بالدفاع يقوم مس اللاعبين خط النهاية بالركض للخلف ثم العودة للإمام للدفاع عن الملعب. 2- توضع ثلاث طرابيش بحيث يؤدي المدافع الدفاع في مركز (1) ثم الانتقال بالركض الجانبي ثم العودة بالركض الجانبي أيضا للمكان الأول ثم الدفاع وهكذا. 3- المدرب يقوم برمي الكرة في مركز (3) الذي قوم بالإعداد نحو مركز (4) فيقوم اللاعب الضارب بالقفز على مانعين ارتفاع الحاجز (30) سم ثم الركضة التقريبية ثم الهجوم. 4- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب الضارب يقوم بعد قفز المانع الأول بالدرجة الأمامية ثم الهجوم.	شرح وعرض النموذج (4) دقيقة مقسمة على التمارين بمعدل (1) دقيقة لكل تمرين	التأكيد على الركضة الجانبية تؤدي بانسيابية و رشاقة تامة. التأكيد على ارتفاع الكرة عاليا من المعد. التأكيد على ارتفاع الكرة من المعد.	40 ثا 8X 40 ثا 8X 40 ثا 8X 40 ثا 8X	50 ثا 50 ثا 50 ثا 50 ثا	13 د 13 د 13 د 13 د

القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية

عدد اللاعبين: 10

عدد الكرات: 10

الوحدة التعليمية: 15 و 16

الأسبوع : الثامن

القسم الرئيسي: 52 دقيقة

المهارة	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	زمن وتكرار التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
الدفاع عن الملعب و الضرب الساحق	1- لعب داخل ملعب الكرة الطائرة طوليا لاعب ضد لاعب ولكل لاعب ثلاث لمسات فعلى اللاعب القيام بالدفاع والإعداد والهجوم.	يكون الضرب من كل الملعب.	أعطاء الوقت الكافي للاعب للرجوع ثم عمل الركضة التقريبية.	40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	2- نفس التمرين السابق ولكن اللاعب لاعبان ضد لاعبان وكل فريق له ثلاث لمسات أيضا وبدون حائط صد.	يكون الهجوم من الخط الخلفي.		40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	3- المدرب يهيا الكرة للاعب للهجوم من مركز (4) ثم العودة وتهيئة الكرة مرة ثانية في مركز (3) وهكذا.			40 ثا 8X	50 ثا	13 د
	4- نفس التمرين السابق ولكن الهجوم في ثلاث مراكز (2 و 3 و 4) بالتناوب،			40 ثا 8X	50 ثا	13 د

المصادر

- اسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 م .
- سعد محمد قطب ، لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 م .
- ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 م .
- عقيل الكاتب وآخرون : الكرة الطائرة : التكتيك والتكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 م .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 م .
- قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 م .
- محمد عبدالله محييس : تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في تنمية التوافق الحركي وتطوير مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2012 م .
- نجلاء عباس : اثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني (تعلم الاقران) بطريقة التمرين المتسلسل و العشوائي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2001 م .
- نادر فهمي الزبون وآخرون : التعلم والتعلم الصفي ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط1 ، 2008 م .
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، وزارة التربية ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000 م .
- _____ : علم الحركة ، ج2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 م .
- Schmidt A. Richard, Motor learning and performance, Human Kinetics Books, Champaign , 1991.
- Hill Inc., Engle Robb . D. Margret. The Dynamics of Motor Skill Acquisition, prentice Wood Cliffs, New Jersey, 1972 .