

تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الوسائل التعليمية المساعدة

في تطوير مهارة الإرسال بالكرة الطائرة

أ.م. د محمد عوفي راضي

ملخص البحث

تمثلت أهمية البحث في الاستعانة ببعض الوسائل التعليمية الفاعلة وبعض التمرينات المناسبة للمتعلمين للوصول بهم إلى أفضل حالات التعلم لمهارة الإرسال التي أصبحت اليوم من أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . وكانت مشكلة البحث تكمن في عدم إعطاء المدربين اهتماماً كبيراً لتعلم مهارة الإرسال بصورة صحيحة وبأنواع فعالة ، وهذا انعكس سلباً على أغلب اللاعبين في المباريات التي يكون أدائهم للإرسال مقتصرًا على تنفيذ الإرسال بأنواع بسيطة وصحيحة وناجحة دون الاهتمام بقوة وتأثير هذا الإرسال . وكان هدف الدراسة معرفة تأثير المنهج التعليمي باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير أداء مهارة الإرسال المتموج بالقفز بالكرة الطائرة . وتطرق الباحث في الدراسات النظرية على متغيرات البحث التعلم الحركي والمهارات الأساسية بشكل عام ومهارة الإرسال والإرسال من الأعلى بالقفز . أما منهجية والإجراءات الميدانية فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة بأربع الاختبار القبلي و البعدي إذ أن الاختبار القبلي يقيس حالة المتغير التابع قبل إدخال المتغير المستقل ، والاختبار البعدي يقيس المتغير التابع بعد إدخال المتغير المستقل . اشتملت عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة فئة الناشئين لنادي أبي الخصيب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب بأعمار (١٤-١٦) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤ ، وقد تم استبعاد لاعب واحد وهو اللاعب الحر الذي لا يسمح له قانون اللعبة بأداء مهارة الإرسال وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (١١) لاعباً . واستخدم الباحث مجموعة من الأدوات والوسائل المساعدة مثل لوحة الخطوات التقريبية الالكترونية والشريط فوق الحافة العليا للشبكة وشبكة الريشة الطائرة في منطقة الإرسال . وقام الباحث بعرض النتائج ومناقشتها للتأكد من تحقق أهداف البحث . واستخرج الباحث الاستنتاجات التي أهمها أن المنهج التعليمي المستخدم ساعد في تطوير مهارة الإرسال المتموج من القفز . وأن الوسائل التعليمية كان لها الأثر الواضح في إتقان الأداء الفني لمهارة الإرسال المتموج من القفز . أما التوصيات فقد أوصى الباحث استخدام المنهج التعليمي بتعليم مهارة الضرب الساق للتشابه بين المهارتين وكذلك استخدام الوسائل التعليمية الفاعلة في المناهج التعليمية وعدم الاقتصار على التمرينات المهارية والبدنية فقط ، مع ضرورة تعليم المهارات الأساسية بأنواعها ذات الإيقاع السريع والمؤثر في لعبة الكرة الطائرة.

Abstrac

The impact of curriculum using some teaching aids to assist in the development of skill transmission volleyball

Numbers: Assist Prof Dr. Mohammed .A. RADY.

Was the importance of research in the use of some teaching aids actors and some of the exercises appropriate for learners to get them to the best learning situations for transmission skill that has become one of the most important basic skills of volleyball . The research problem lies in not giving the coaches attention " great " to learn the skill transmission properly and the types of effective , and this had a negative impact " on most of the players in the games , which will be the performance of sending limited "

on the implementation of the transmission types of simple , healthy and successful without concern for power and influence of this transmission. The objective of the study was to know the effect of using the curriculum aids in the development of performance skill transmission wavy jumping in volleyball . Turning researcher in theoretical studies on the research variables and motor learning basic skills in general, and the skill of the transmission and the transmission of the top jump . The methodology and procedures field , the researcher used the experimental method per set followers of the pretest and posttest , as the pre-test measures the state of the dependent variable before the introduction of the independent variable , and post-test measures the dependent variable after the introduction of the independent variable . The most research sample included a sample search on the volleyball players junior class club Dad Fertile volleyball totaling (12) player aged (14-16 years) for the sports season 2013/2014 AD , have been excluded for one player , a player free , which does not allow him to rules of the game performance skill transmission , bringing the number of respondents (11) as a player . " researcher used a set of tools and aids such as painting steps sprint electronic and tape over the top edge of the network and network badminton in the area of the transmission. , and the researcher displays the results and discussion to make sure to check out the research objectives . The researcher retrieved the conclusions and recommendations.

١ - التعريف بالبحث .

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

أن أي تطور في مجالات الحياة التي يسعى الإنسان الوصول إليها لا بد من استثمار كل الإمكانيات والقدرات التي تختص بذلك المجال للوصول إلى ذلك التطور ، فالظهور الذي يتبناه المدربون والمختصون في المجال الرياضي للوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات الرياضية لا بد أن يكون مقرونا "بأتباع الأساليب التعليمية الحديثة المستندة على وسائل تعليمية مؤثرة في زيادة التفاعل بين المتعلمين والمواد والمهارات المراد تعلمها .

فالمتعلمين في شتى الألعاب الرياضية يكون الهدف التعليمي لهم هو إتقان الأداء الفني للمهارات الفنية لتلك الألعاب ، فالمتعلم الذي يتقن الأداء الفني للمهارات الأساسية للفعالية التي يمارسها يستطيع الوصول مستقبلا " للمستويات العليا إذا ما توفرت فيه المواصفات الجسمانية المناسبة لذلك التخصص فضلا " عن التدريب الرياضي العلمي الصحيح .

أن لعبة الكرة من الفعاليات التي يعتمد النجاح فيها على مدى إتقان المهارات الأساسية بصورة كاملة ، وذلك لارتباط بعضها البعض فأن أي ضعف في أداء إحدى هذه المهارات يؤثر سلبا " في أداء المهارات التي تليها . لذلك تبرز أهمية مهارة الإرسال كونه يكون عاملا أساسيا في حسم النقاط في كثير من المباريات إذا ما تم أدائه بصورة فاعلة ومؤثرة أو يكون عاملا " أساسيا " في تخفيف وتقليل قوة ونوعية وعدد التشكيلات الهجومية التي يمكن أن يستخدمها الفريق المنافس بعد استقباله للإرسال .

لقد أصبحت مهارة الإرسال في اللعب الحديث من سمات الفرق القوية التي تطمح أن تنافس على الألقاب المحلية والعالمية ، ولكون دقة أداء أي مهارة ودرجة إتقانها يعتمد أساسا على درجة التعلم الذي وصل إليه اللاعب في مراحل التعلم الأولى ، فالمستويات البدنية والنفسية قد

تتطور تباعاً مع الفترات والمراحل العمرية والتدريبية التي يمر بها اللاعب ، أما بالنسبة للأداء الفني فعند وصول اللاعب إلى مرحلة الاكتساب فقد يجد المدرب صعوبة في تصحيح الأخطاء الفنية التي قد يقع فيها اللاعب أثناء فترة التعلم الأولى للمهارات .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في الاستعانة ببعض الوسائل التعليمية الفاعلة وبعض التمرينات المناسبة للمتعلمين للوصول بهم إلى أفضل حالات التعلم لمهارة الإرسال التي أصبحت اليوم من أهم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

١ - ٢ مشكلة البحث :

أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعبين إتقان جميع المهارات الأساسية بصوره فعاله كي تصبح أداء هذه المهارات بصوره مؤثره وتعد مهارة الإرسال من المهارات المهمة والتي تعد مفتاح اللعب للفريق .

فالإرسال يكون عاملاً مساعداً مهماً في نجاح التشكيلات الدفاعية للفريق المرسل ، فكلما كان الإرسال مؤثراً ودقيقاً كلما كانت التشكيلات الهجومية للفريق المستقبل بصورة أقل تأثيراً مما لو كان استقبال الإرسال بصوره سهله ودقيقه .

وكون الباحث من العاملين في حقل التدريب للفرق المحلية لاحظ الضعف الواضح لدى اللاعبين في تنفيذ الإرسال المؤثر الذي من المفروض أن يكون عاملاً مهماً في حسم النقاط ، وهذا عكس الفرق العالمية التي أصبحت تعتمد على مهارة الإرسال اعتماداً كبيراً في الحصول على النقاط أو أحداث خلل في الأنظمة الدفاعية وبالتالي الأنظمة الهجومية للفريق المستقبل .

أن مشكلة البحث تكمن في عدم إعطاء المدربين اهتماماً كبيراً لتعلم مهارة الإرسال بصوره صحيحة وبأنواع فعاله ، وهذا انعكس سلباً على اغلب اللاعبين في المباريات التي يكون أدائهم للإرسال مقتصر على تنفيذ الإرسال بأنواع بسيطة وصحيحة وناجحة دون الاهتمام بقوة وتأثير هذا الإرسال .

أن اللاعبين لعدم امتلاكهم الآلية لأداء هذه المهارة المهمة وخاصة لأنواع الإرسال الفعالة جعلهم يفقدون الثقة بأنفسهم في استخدام مهارة الإرسال كوسيلة ومهارة هجومية مؤثره يمكن الحصول من خلالها على النقاط الكثيرة أو في أحداث تغيرات جذرية في الخطط الهجومية للفريق المنافس ، مما دفع الباحث إلى بناء منهج تعليمي لتطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال المتموج بالقفز كونه يعد من أفضل أنواع الإرسال فاعليه ويتلاءم أداؤه لجميع المراحل العمرية وهذا ما يؤكد (طارق حسن رزوقي وحسين سبهان ٢٠١١) "أن الإرسال من أعلى بالقفز هو الأكثر فاعليه من بين أنواع الإرسال" (١)

١ - ٣ هدف البحث :

- معرفة تأثير المنهج التعليمي باستخدام الوسائل المساعدة في تطوير أداء مهارة الإرسال المتموج بالقفز بالكره الطائرة .

١ - ٤ فرض البحث :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه لأداء عينة البحث في أداء مهارة الإرسال المتموج بالقفز بالكره الطائرة .

١ - ٥ مجالات البحث :

(١) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، بناء وقيادة الفريق ، التغذية ، أنواع الكرة الطائرة ، قواعد اللعبة ، بغداد : الكلمة الطيبة ، ٢٠١١ ، ص ٤٣ .

١-٥- المجال البشري : لاعبو نادي أبي الخصيب الرياضي للناشئين بالكرة الطائرة .

١-٥-٢ المجال الزماني : لفترة من ٢٠١٤/٢/١٥ ولغاية ٢٠١٤/٤/٣٠

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي أبي الخصيب للكرة الطائرة .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:

١-١-٢ التعلم الحركي:

لقد تعددت وجهات النظر والمفاهيم للوصول إلى صيغة محددة ومشاركة لتعريف وتوضيح التعلم الحركي في المجال الرياضي .

فقد عرفه أنه " مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود إلى تغيرات ثابتة نسبياً في قابلية الأداء " (١) . وأنه " توفير الشروط المادية والنفسية التي تساعد المعلم على النشاط مع عناصر البيئة التعليمية في الموقف التعليمي واكتساب الخبرة والمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم التي يحتاج إليها المتعلم وتناسبه وذلك بأبسط الطرق الممكنة " (٢) . بأنه " العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتدريب " (٣) . وأنه " مجموعة من العمليات الداخلية والمشاركة مع محاولات التمرين والخبرة السابقة التي تقودنا إلى الحصول على نبذة دائمة في القابلية على الأداء " (٤)

و بأنه " تغييرات لعمليات داخلية تحدد قدرة الفرد لإنتاج الواجب الحركي وإن مستوى التعلم الحركي للفرد يتطور مع التمرين وغالباً ما يستدل به من خلال الملاحظة نسبة إلى المستويات الثابتة نسبياً في الأداء الحركي للفرد " (٥) .

٢-١-٢ المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

" تأخذ المهارات الأهمية والحيز الكبير في المجال الرياضي إذ تمثل حلقة الوصل بين متطلبات اللعبة التي تتضح من خلال ما يؤديه الرياضي من حركات تدرب عليها في مجال اختصاصه ، هذا ما يشير إلى أن لكل فعالية مهاراتها الخاصة بها ، لعبة الكرة الطائرة واحدة من تلك الألعاب التي تضم مجموعة من المهارات الخاصة والتي هي "الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود" (١) وتعرف المهارات الأساسية "الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها

(١) وجيه محبوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي . عمان : دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ١ .

(٢) محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة . عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع . ١٩٩٩ ، ص ٢٢ .

(٣) ناهدة عبد زيد . أساسيات في التعلم الحركي . جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٢ .

(٤) Schmidt , A Richard . Motor learning and performance . Champaign IL Linois : Human kintics book , 1991 p . 285

(٥) Schmidt and wrisberg . Motor learning and performance . Human kintics , 2004 . P . 12

(١) محمد صبحي حسانين وحامدي عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس . ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) . ص ١٥٥ .

وبحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية واقتصادية في المجهود البدني وتأخر ظهور التعب على اللاعبين" (١).

"يعد إتقان الأداء للمهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة كما في الألعاب الأخرى من أهم العوامل التي تؤثر في عملية التدريب فهي وسيلة لتنفيذ الخطط وهي التي تحدد المباراة، إذ أن كل لاعب يحتاجها في جميع مواقف اللعب والتي تتطلبها ظروف اللعبة لغرض الوصول لمستوى الإنجاز العالي بأقل جهد ممكن، فعن طريقها ويتعاون أعضاء الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعة سواء كانت دفاعية أو هجومية والتي يرجى دائماً أن تنتهي بكسب نقطة أو فوز الفريق" (٢). يتفق كل من عقيل الكاتب وآخرين (١٩٨٧) (٤) وسعد محمد قطب - لؤي غانم الصميدعي (١٩٨٥) (٥) وسعد حماد الجميلي (٦) وعلي مصطفى طه (١٩٩٩) (٧) ومحمد سعد زغلول - محمد لطفي السيد (٢٠٠١) (٨) على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي :

مهارة الإرسال.

مهارة الاستقبال.

مهارة الأعداد.

مهارة الضرب الساحق.

مهارة حائط الصد.

مهارة الدفاع عن الملعب.

٢-١-٢ مهارة الإرسال:

"إن جميع الألعاب تبدأ بانطلاق الأداة المستخدمة في اللعبة وبأشكال مختلفة في الأداء ففي لعبة الكرة الطائرة، يكون الإرسال هو المهارة التي تبدأ بها المباراة مع بداية كل شوط من الأشواط الخمسة للمباراة، وقبل كل نقطة، وبعد كل خطأ. والإرسال هو ضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد، وقبل أن تلمس أي جزء من جسمه أو سطح الملعب" (١). "الإرسال في الكرة الطائرة أحد المهارات الأساسية التي يستأنف بها اللعب عقب حدوث أي خطأ في أحد الفريقين، ويتميز الإرسال من المهارات التي لها طابع

(٢) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة، تعلم، تدريب، ط١، طرابلس، منشورات، جامعة السايح من ابريل، ١٩٩٧، ص٢٩.

(٣) ريسان خريبط وعبد الزهرة حميدي: الكرة الطائرة للمستويات العليا، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص٤٩.

(٤) عقيل الكاتب وآخرون، الكرة الطائرة: التكتيك والتكتيك الفردي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص٢١.

(٥) سعد محمد قطب - لؤي غانم الصميدعي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص١٧.

(٦) سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة - تعليم وتدريب وتكتيك، بنغازي، المكتبة الوطنية، بت، ص٢٧.

(٧) علي مصطفى طه: الكرة الطائرة: تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩، ص٥٤.

(٨) محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: الأسس الفنية في مهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب، ط١، القاهرة، مطابع آمون، ٢٠٠١، ص٥٩.

(١) عقيل الكاتب وعامر جبار: القواعد الدولية للكرة الطائرة، ٢٠٠٠-٢٠٠٤، بغداد، ٢٠٠٢، ص٢٦.

هجومى إذا نفذته بطريقة جيدة ودقيقة. وبعد الإرسال من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة ، لذلك ظهرت أنواع مختلفة من الإرسالات التي امتازت بالقوة والدقة وأغلبية الفرق المتقدمة تعتمد على حسم النقطة من خلال الإرسال وان القدرة في التحكم بأدائه يستطيع اللاعب كسب نقطة مباشرة لفريقه إذ إن اللاعب المرسل يكون مستقلاً بالكرة عند أداء الإرسال" (٢) . " وبعد الإرسال من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستخدمها اللاعبون خلال اللعب إذ أنه يعد خطة فردية يتحتم على كل لاعب من الفريق أدائه وهو يؤدي في بداية اللعب أي إن الإرسال مفتاح اللعب ويلعب في بداية كل شوط وعقب كل خطأ ومن الضروري أن يكون الإرسال ذا تأثير وفاعلية وليس فقط مروراً أو عبور الكرة من فوق الشبكة" (٣) .

٢-١-٢-٢: الإرسال المتموج من القفز: (٤)

أن هذا الإرسال يشبه الإرسال المتموج من الوقوف لكن المرسل يضرب الكرة أثناء القفز لذا تنتقل الكرة الى نقطة اعلى من الإرسال من الوقوف .

ان الإرسال المتموج من القفز أكثر صعوبة في الاتقان من الإرسال المتموج من الوقوف لأن رمي الكرة للأعلى والركضة التقريبيه تكون أصعب عند التدريب ، ومتى ما اتقن اللاعب المرسل كيفية رمي الكرة للأعلى وبشكل فعال وبصورة مستمرة يمكن أن يكون الإرسال من القفز ناجحاً جداً لأن الفريق المستقبل سيتوقع أن الكرة سيكون فيها دوران (لأن المرسل يضرب الكرة من القفز ويبدأ الإرسال كأنه الإرسال الساقى) وان ما يميز هذا النوع عن الإرسال المتموج من الوقوف هو ارتفاع نقطة التقاء اليد الضاربة مع الكرة اعلى او بمستوى ارتفاع الشبكة ، مما يؤدي الى أن يكون انتقال مسار الكرة من منطقة الإرسال الى ملعب المنافس مستقيماً ومتساوياً تقريباً وقريباً الى الحافة العليا للشبكة ، وهذا ما يشكل صعوبة على اللاعب المستقبل في توقع مكان ومسار وسرعة سقوط الكرة .

التكتيك الفردي للاعب المرسل :

أولاً : سرعة الذراع :

ان اللاعب الذي يمتلك الياض عضليه سريعة ينجح بشكل افضل وسريع عند أداء إرسالات متموج من القفز ، والمرسل ذو الذراع عالية السرعة يمكنه ان يسبب مشاكل كثيره للفريق المستقبل ، واللاعب الذي يمتلك الياض عضليه بطيئة يكون نجاحه اقل لان الكرة تنتقل ببطأ فوق الشبكة وقد لا تصل الى المناطق البعيدة من ملعب المنافس .

ثانياً : الرمي الثابت :

(٢) حمدي عبد المنعم ، مهارات الكرة الطائرة : (القاهرة ، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٩) ص ١٥ .

(٣) Glen H. Egstrom, volleyball – second edition. (USA by Frances schaafsma - 1972 .p4.

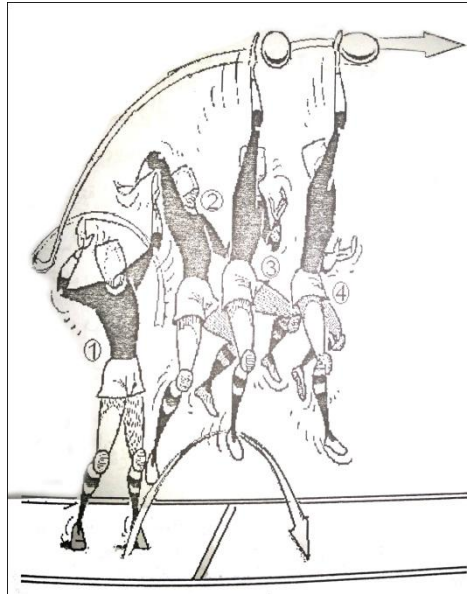
(٤) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي . المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد : الكلمة الطيبة ، ط ١ ، ٢٠١٠ ، ص ٢٦-٢٨ .

لان الكرة تضرب أمام الجسم ، يجب أن يكون المرسل قادراً على رفع الكرة بصورة مستمرة وثابتة دون دوران باتجاه نفس المكان ويخط مستقيم مع كتف اليد الضاربة ، أن رمي الكرة يجب أن يؤدي بالذراع غير الضاربة وحياناً باليدين كلاهما ، ويستطيع اللاعب أن يختار أيهما أفضل .

ثالثاً : نمط حركة القدمين :

يجب أن ينزل على القدمين معاً وبثبات عند تنفيذ الإرسال المتموج من القفز ويمكن أن ينتهي الإرسال بخطوة (يمين _ يسار) أو (يسار _ يمين) عند النزول وان اللاعب الذي لا يؤدي الإرسال بهذه الطريقة في حركة القدم سيواجه مشاكل وصعوبات في تنفيذ الإرسال المتموج من القفز ويمكن للمرسل النزول في داخل الملعب بعد النهوض والقفز من خلف خط الإرسال لتقليل زمن طيران الكرة والذي يشكل صعوبة في تحرك اللاعب المستقبل بسرعة إلى المكان المتوقع لسقوطها .

الشكل (١)



يوضح أداء مهارة الإرسال المتموج من القفز

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، واختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باتباع الاختبار القبلي و البعدي ، إذ أن الاختبار القبلي يقيس حالة المتغير التابع قبل إدخال المتغير المستقل ، والاختبار البعدي يقيس المتغير التابع بعد إدخال المتغير المستقل .

٣ - ٢ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على لاعبي الكره الطائرة فئة الناشئين لنادي أبي الخصيب بالكره الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب بأعمار (١٤-١٦) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٤م ،وقد تم استبعاد لاعب واحد وهو اللاعب الحر الذي لا يسمح له قانون اللعبة بأداء مهارة الإرسال وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (١١) لاعبا .

٣ - ٣ تجانس العينة :

من اجل التعرف على تجانس العينة وعزل المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج التجربة استخدم الباحث معامل الاختلاف لمعرفة تجانس العينة في متغيرات (الطول ،الوزن ،العمر التدريبي ،الأداء الفني) ،إذ يبين الجدول (١) أن قيمة معامل الاختلاف اقل من (٣٠%) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة .

جدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧٢	٢، ٨٠	١، ٦٢
الوزن	كغم	٦٤	٣، ٦٥	٥، ٧٠
العمر التدريبي	سنة	٣	٠، ٦٧	٢٢، ٣٣
تقييم الأداء	درجة	٣	٠، ٧٣	٢٤، ٣٣

٣ - ٤ وسائل جمع المعلومات و الأجهزة والأدوات المستخدمة :

٣-٤-١ وسائل جمع المعلومات :

- استمارة تقييم الأداء.

- المراجع العربية والأجنبية.

- الملاحظة الذاتية والعلمية.

- شبكة المعلومات الدولية (Internet)

٣-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- لوحة الخطوات التقريبية.

- حاملان للشبكة الصغيرة.

- شريط ملون.

- شريط لاصق.

- شريط قياس متري لقياس الطول.

- صور فيديو.

- آلة تصوير فيديو.

- ميزان الكتروني.

- جهاز حاسوب.

- أقراص ليزرية.

- ملعب الكرة الطائرة

- كرات الطائرة عدد (١١).

٢-٤-٣ الوسائل المستخدمة في البحث :

أولاً : لوحة الخطوات التقريبية الالكترونية:

لغرض تعلم الركضة التقريبية لمرحلة الاقتراب لمهارة الإرسال المتموج بالقفز بالكرة الطائرة تم استخدام البساط الذي يتكون من مفتاح كهربائي خاص عدد أربعة يحتوي على عتلة متحركة باتجاهين (ME_8104- LIMIT SWITCH) وذلك على عدد الخطوات التقريبية حيث يتم ربطها بطريقة التوازي ويتم ربط منبه (Alarm) مع تلك المفاتيح وذلك لإصدار تنبيه في حاله فتح الدائرة الكهربائية من خلال عدم الضغط على احد المفاتيح ، وتم استخدام منبه نوع لاسلكي (Wireless) وذلك لسهولة حمله بعيد عن البساط وكذلك لاستخدام تقنيات حديثه في الصنع. ومن ثم تم ربط فأرة كومبيوتر نوع لاسلكي (Wireless) بعد إجراء بعض التعديلات عليها من اجل إرسال إشارة إلى كومبيوتر محمول يحتوي على برنامج خاص (Stop Watch) لحساب زمن أركضه التقريبية تبدأ بالعمل مع بدا عمل المفتاح الأول وتنتهي بغلاق المفتاح الأخير حيث تصدر إشارة لساعة التوقف بالبدء والتوقف لاسلكياً عبر خاصية الـ (Bluetooth) .

شكل (٢)



يوضح لوحة الخطوات التقريبية الالكترونية

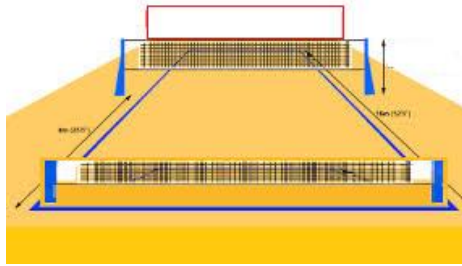
يبدأ المختبر بالوقوف على البساط بقدمه اليمين وتكون مطابقة لطبقة القدم الموجود على البساط في وقفه الاستعداد ، بعدها يفتح الباحث الضوء الأخضر الموجود في المنبه المعلق على عمود الشبكة ايذانا منه للطالب يبدأ الركضة التقريبية (يسار – يمين – يسار) والتي يجب ان يؤديها اللاعب بحركة قدمين متطابقة مع طبقات الإقدام الموجودة على البساط ، وعند وجود أي خطأ في تطابق الأقدام مع الطبقات سيبدأ المنبه بإصدار صوت تنبيه عن الخطأ الحاصل ، وعند بدأ اللاعب بخطوات الاقتراب سوف يبدأ البرنامج المحمل على الحاسوب بحساب زمن الخطوات التقريبية وذلك لمعرفة زمن كل مختبر وتفاضياً للتأخير الذي قد يحصل من قبل المختبر لمحاويلته التركيز على مكان الطبقات على حساب زمن الخطوات ، وتتوقف ساعة التوقف بعد أول تحضه ترك (النهوض) للبساط.

ثانياً : عمود الشبكة الصغيرة :

وهما عبارة عن عمودان متحركان يتم ربط الشبكة الصغيرة (الريشة الطائرة) عليهما وتوضع قرب منطقة الإرسال وهي ذات تحكم في تحديد الارتفاعات المناسبة وذلك للتدرج في الارتفاعات لضمان ضرب ذراع اللاعب الكرة لحظة التلامس في أعلى نقطه ممكنه ، أي جعل اللاعب يقوم بالقفز عاليا ومد الذراع الضاربة لأعلى نقطه ممكنه لزيادة قوة وسرعة انطلاق الكرة نحو ملعب المنافس لزيادة فاعلية تأثير الإرسال على اللاعب المستقبل ، إذ أن "ما يميز هذا النوع من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء الذراع الضاربة مع الكرة بمستوى أعلى أو مساو لارتفاع الشبكة ، مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكرة من منطقة الإرسال إلى ملعب المنافس مستقيماً ومتساوياً تقريباً" إلى الحافة العليا للشبكة وهذا يشكل صعوبة على اللاعب المستقبل في توقع مكان ومسار سقوط الكرة" (١).

(١) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان .المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ،بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة، ٢٠١٠، ص٢٧.

شكل (٣)



يوضح الشريط فوق الحافة العليا للشبكة و الشبكة الصغيرة في منطقة الإرسال

ثالثا: الشريط المربوط فوق الشبكة :

يتم ربط شريط فوق الشبكة وعلى الحافتين العلويتين للعصان الهوائيتان وذلك لتحديد مجال عبور الكرة بنقطة ارتفاع قريبه من الحافة العليا للشبكة ، وذلك لجعل الإرسال أكثر تأثيرا " ، فكلما كان مسار انتقال كرة الإرسال بارتفاع قريب من الشبكة كلما كان أكثر صعوبة ، وذلك من خلال عدم إعطاء الوقت الكافي للمستقبل لأخذ رد الفعل والاستجابة المناسبة لعملية الاستقبال . (١)

رابعا : التحليل الحركي لمهارة الإرسال :

وذلك من خلال استخدام جهاز الحاسوب في تحليل الحركة لأقسامها الثلاثة وذلك لزيادة درجة التفاعل بين أفراد العينة والمهارة المراد تعلمها ، فقد قام الباحث بعرض أداء المهارة لأحد اللاعبين المنتخب الوطني وبأسلوب التجزئة لأقسام الأداء الحركي للإرسال.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ تقويم الأداء الفني للإرسال :^(٢)

الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الفني للإرسال بأقسامه الثلاثة (التحضير ، الرئيسي ، الختامي) .

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بأداء الإرسال المتموج من القفز من منطقة الإرسال (ثلاث محاولات) باتجاه الملعب المقابل ، ويكون التقييم على أساس الأداء الفني لمهارة الإرسال بغض النظر عن مكان سقوط الكرة في الملعب المقابل .

التسجيل : يقوم الخبراء (*) بتقويم الثلاث محاولات المتتالية لكل لاعب ويمنح عنها ثلاث درجات ، علما " أن الدرجة التقويمية لكل محاوله (١٠) درجات موزعة على الأقسام الثلاثة وكالاتي : (٣) درجات للقسم التحضيري ، و (٥) درجات للقسم الرئيسي ، و (٢) درجة للقسم الختامي ، ويتم احتساب الدرجة النهائية لكل لاعب عن طريق استخراج الوسط الحسابي لدرجات المحاولات الثلاثة لكل خبير .

٣-٥-٢ اختبار دقة الإرسال :^(١)

(١) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٢٨ .

(٢) محمد عوفي راضي . تأثير تمارين خاصة في انتقال اثر التعلم والاحتفاظ للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ ، ص ٩٥ .

* أ.م.د عادل مجيد خزعل . أ.م.د قسور عبدالحميد عبدالواحد . أ.م.د احمد عبدالامير شبر . م. د رجاء عبدالصمد عاشور .

- الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال لدى لاعبي الكرة الطائرة في موقف مشابه.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني - كرات طائرة قانونية - ملعب مجهز للمباراة.
- الأداء: يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب (النصف المواجه لنصف الملعب المخطط على بعد (٩م) من الشبكة. من هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بالإرسال (بأي طريقة) لتعبر الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط (المقسم).
- الشروط: لكل لاعب عشرة محاولات. في حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط أو خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشرة).
- التسجيل: يحسب لكل مرة إرسال صحيحة رقم المنطقة (درجة) التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط. حيث إن اللاعب له عشرة محاولات على هذا الاختبار. ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (١) إلى (٤) درجات فإن الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (٤٠) درجة مع ملاحظة أنه في حالة سقوط الكرة على الخط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الأعلى.

شكل (٤)

		150cm	3	150cm
	6m	1	2	4
			3m	
			3	
		150cm		

يوضح طريقة أداء اختبار الإرسال وتوزيع الدرجات

- ٣-٦ التجربة الاستطلاعية: لغرض الوصول إلى أدق النتائج وللتعرف على معوقات العمل التي تواجه كادر العمل المساعد* وشرح وتطبيق الاختبارات التي سيتم استخدامها قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (الأحد) المصادف (٢٠١٤/٢/١٦) وعلى ملعب نادي أبي الخصيب الرياضي مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٨) لاعبين.
- ٣-٧ الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة يوم (الثلاثاء) المصادف (٢٠١٤/٢/١٨) وذلك على ملعب نادي أبي الخصيب الرياضي.

٣-٨ تطبيق المنهج التعليمي:

قام الباحث بأعداد منهج تعليمي مكون من شهرين بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً "أي بمجموع (٢٤) وحدة تعليمية وذلك ابتداءً من يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٤/٢/١٩ ولغاية يوم السبت المصادف ٢٠١٤/٤/١٩ وقد تم تطبيق المنهج على ملعب نادي أبي الخصيب الرياضي، علماً أن القسم الرئيسي من كل وحدة تعليمية بلغ (٦٠) دقيقة.

(١) محمد صبحي وحمد عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي. ط ١. مركز الكتاب للنشر. القاهرة ١٩٩٧، ص ١٦٣.

وقد تم عرض التمرينات المستخدمة في المنهج على بعض الخبراء والمختصين (*) في لعبة الكرة الطائرة التي راعى فيها الباحث التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد ، فضلاً عن مناسبتها مع الوسائل التعليمية المستخدمة في البحث وقد تضمنت الوحدة التعليمية الأقسام الرئيسية الثلاثة التحضيري والرئيسي والختامي ، وقد تم تقسيم زمن الوحدة التعليمية على هذه الأقسام كما موضح في الجدول (٢) .

جدول (٢)

يبين التقسيم الزمني للوحدة التعليمية والمجموع الزمني لأقسام الوحدات التعليمية والنسب المئوية .

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن للوحدة التعليمية الواحدة	مجموع الزمن في الوحدات التعليمية	النسب المئوية
القسم التحضيري	١٥ دقيقة	٣٦٠	٢٥%
القسم الرئيسي	٤٠ دقيقة	٩٦٠	٦٧%
القسم الختامي	٥ دقيقة	١٢٠	٨%

* تألف كادر العمل المساعد من السادة : أ.م.د قسور عبد الحميد م. مهدي صالح زعلان م. شهاب غالب شهاب

* أ.د يعرب خيون. أ.د محمد عيسى. أ.م.د منتظر مجيد علي. أ.م.د يوسف لازم كماش.

٣-٩ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد المصادف ٢٠/٤/٢٠١٤ التي حاول فيها الباحث توفير اغلب الظروف والوسائل التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الاختلاف

٤- اختبار (ت) للعينات المترابطة

٥- النسبة المئوية

فقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS إصدار (21) لمعالجة البيانات .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الأداء الفني لأداء مهارة الإرسال المتموج من القفز :

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج اختبار تقويم الأداء الفني القبلي والبعدي لمهارة الإرسال

المتغير	التقويم القبلي		التقويم البعدي		س ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع±	س	ع±				
المتغير الإرسال المتموج بالقفز	٣	٠،٧٣	٧	٠،٥٢	٤	٠،٦٠	٢،١	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) = (١،٨١)

يبين الجدول (٣) نتائج تقويم الأداء الفني القبلي والبعدي لأداء مهارة الإرسال المتموج من القفز لأفراد عينة البحث ، فقد ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢،١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) والبالغة (١،٨١) .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج دقة الأداء لمهارة الإرسال المتموج من القفز :

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج اختبار دقة الأداء القبلي والبعدي لمهارة الإرسال .

المتغير	التقويم القبلي		التقويم البعدي		س ف	ع ف	(ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع±	س	ع±				
دقة أداء الإرسال	١٨	١،٥٣	٣٢	١،٤٧	١٣	٢،١٣	٢،٠٧	معنوي

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) = (١،٨١) .

يبين الجدول (٤) نتائج دقة الأداء المهاري القبلي والبعدي لأداء مهارة الإرسال المتموج من القفز لأفراد عينة البحث ، فقد ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٢،٠٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠،٠٥) والبالغة (١،٨١) .

٤-٣ مناقشة نتائج اختبارات تقويم الأداء الفني ودقة الأداء لمهارة الإرسال المتموج من القفز :

أن النتائج أعلاه في الجدولين (٣، ٤) تبين مدى التطور الحاصل لدى أفراد عينة البحث في مستوى الأداء الفني للمهارة فضلاً عن التطور الملحوظ في دقة التنفيذ ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى المنهج التعليمي المناسب بما تضمن من تمارين وأدوات ووسائل ساعدت اللاعبين في تصحيح الأخطاء الفنية التي ظهرت لديهم في الاختبارات القبلية في مستوى الأداء ودقة التنفيذ .

أن لوجود لوحة الخطوات التقريبية قد ساعدت كثيراً في تصحيح وتعديل تلك الخطوات التي تلعب دوراً مهماً في أداء مهارة الإرسال المتموج من القفز .

أن إتقان الخطوات التقريبية يشكل عائقاً أمام الكثير من اللاعبين لاستعمال هذا النوع من الإرسال ، فلأداء الفني يحتم على اللاعبين أن تؤدي هذه الخطوات بتوافق عال عند الارتقاء وعند النزول فيجب أن تنتهي بخطوة (يمين – يسار) أو (يسار – يمين) وهي مهمة جداً في تنفيذ هكذا نوع من الإرسال وهذا ما يؤكد (طارق حسن رزوقي وحسين سبهان ٢٠١١) "ينتهي الإرسال بخطوة (يمين – يسار) أو (يسار – يمين) عند النزول وأن اللاعب الذي لا يؤدي الإرسال بهذه الطريقة في حركة القدمين سيواجه مشاكل وصعوبات في تنفيذ الإرسال المتموج من القفز" (١). كما وأن لوحة الخطوات التقريبية التي تسجل زمن الخطوات التقريبية ومن خلال ذلك استطاع المنهج التعليمي أن يزيد من سرعة الخطوات التقريبية للعينة وتقليل زمن تلك الخطوات وهذا ينسجم مع تحسن الأداء الفني أي كلما تحسن أداء المهارة فنياً كلما زادت سرعة الأداء ، وأن هذه السرعة تؤدي إلى زيادة القود المبذولة من قبل اللاعب إذ "أن الحركة السريعة التي تقوم بها روافع الجسم يمكننا من خلالها الحصول على قوه فعالة تخدم اللاعب في تحقيق هدف الحركة بأفضل صورة". (٢) وأن من أهم النقاط الإرسال التي يتم التأكيد عليها في أداء الإرسال المتموج من القفز هو سرعة انطلاق الكره وأن سرعة انطلاق الكره يعتمد على سرعة الركضة التقريبية فأن سرعة الخطوات التقريبية تؤدي إلى زيادة في سرعة ودقة ضرب الكرة. (٣)

وإن المرسل ذو الذراع العالية السريعة يمكنه أن يسبب مشاكل كثيرة للفريق المستقبل أكثر من الذراع البطيئة. (٤)

كما وأن الشبكة الصغيرة (شبكة الريشة الطائرة) ذات التحكم في الارتفاعات في التي صممها الباحث التي توجد في منطقة الإرسال فرضت على اللاعبين ضرب الكره بأعلى نطه ممكنه ، إذ راعى الباحث التدرج في ارتفاع الشبكة تزامناً مع التحسن في مستوى الأداء الفني ، إذ كانت الأخطاء واضحة لدى أفراد العينة في نقطة الارتفاع التي تضرب فيها الكره فكان الخطأ الشائع لدى أغلب اللاعبين هو ضرب الكره والذراع مثنية ، وهذا عكس ما شاهدناه في الاختبارات البعيدة من مد كامل لفصل المرفق وهذا يؤدي إلى ضرب الكره في أعلى نقطه وبقوه عضلية كبيره ناتجة عن زيادة نصف القطر للذراع الضاربة وبالتالي زيادة في ذراع القوه ، وأن الأداء الفني الجيد يتم من خلال ضرب الكره بذراع ممدودة مما يؤمن سرعه مناسبة للكره مما لو ضربت بذراع مثنية . إذ كلما كانت الذراع طويلة كلما كانت القوه التي تؤثر في الكره عند الضرب أكبر وبالتالي الحصول على سرعه خطيه كبيره عند نهاية الذراع. (٥) أن مد مفصل المرفق يعني ضرب الكره في أعلى نقطة تقريباً وهذا ما سعى الباحث إلى تحقيقه إذ أن ما يميز هذا النوع من الإرسال هو ارتفاع نقطة التقاء اليد الضاربة مع الكره أعلى أو بمستوى ارتفاع الشبكة تقريباً مما يؤدي إلى أن يكون انتقال مسار الكره من منطقة الإرسال إلى ملعب الفريق المنافس مستقيماً ومتساوياً تقريباً وقريباً إلى الحافة العليا للشبكة ، وهذا ما يشكل صعوبة على المستقبل في توقع مكان ومسار وسرعه سقوط الكره. (٦)

كما أن لوجود الشريط مربوط فوق الحافة العليا للشبكة الذي يحدد مجال عبور الكره والذي وضعه الباحث من أجل ضمان سير الكره بخط مستقيم وقريب من الحافة العليا للشبكة ، إذ أن أفضل شكل من ضربات هذا النوع من الإرسال يكون عندما تتحرك الكره لتعبر الشبكة بأقل ارتفاع وأقصى سرعه ممكنه ، وهو ما يجبر مستقبل الإرسال على القيام برد فعل في اقصر فتره زمنيه ممكنه ، فنتيجة لقانون الجاذبية الذي يحدد إلى أن كل الأشياء تسقط في اتجاه مركز الجاذبية فأن الإرسال من الأعلى بالقفز يتمتع بأقصر فتره زمنيه في الهواء

(١) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١، ص ٢٨.

(٢) ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش . التحليل الحركي . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، ١٩٩٢، ص ١٢٩.

(٣) سعد نافع ووليد غانم دنون . دراسة دقة الضرب الساق و علاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، ٢٠٠٩، ص ١٤.

(٤) رياض خليل (وآخرون) . مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٢، ص ٦٤.

(٥) عامر جبار السعدي . دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية للإرسالين المتموج الامامي والساحق بالكره الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨، ص ٦٦.

(٦) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠، ص ٢٧.

وهو ما يجعل اللاعب المستقبل لضربة الإرسال مجبراً على القيام باتخاذ قرارات سريعة والتحرك بسرعة أكبر مما لو تم استخدام أي نوع من الإرسالات الأخرى ، فضلاً عن ذلك فإن العضلات العاملة ونظام الروافع المستخدم في جسم الإنسان أثناء الإرسال من الأعلى بالقفز يعطي للاعب القدرة على استثمار أكبر سرعه أفقيه ممكنه ، وبذلك الكرة ستتهبط بمعدل سريع للغاية وفي زاوية اقرب إلى المحور الأفقي منها إلى المحور العمودي ، وهو الأمر الذي يجعل من الصعوبة على اللاعب المستقبل في التصرف بالكرة (١) . كما وان المنهج التعليمي قد تضمن أيضاً التحليل الحركي البطيء لأجزاء المهارة من خلال جهاز الكمبيوتر التي تساعد في تصحيح الأداء وفق التصور الأولي المخزون في الذاكرة الحركية ، إذ يستطيع المتعلم بعد أن يمتلك تصوراً عقلياً واضحاً عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة أن يقارن استجابته بالأداء الأمثل . ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابة غير الصحيحة . (٢)

كما وان تكرارات الأداء للمهارة قد زادت من كثافة التمرينات التعليمية المنظمة وهذا يؤدي إلى زيادة التصور الحركي واستيعاب الواجب الحركي بشكل أفضل وتطبيقه بشكل أدق مع محاولة التخلص من الأخطاء والحركات الزائدة ، وهذا ما أكدته (وجيه محجوب ١٩٨٩) "فالتصور الحركي هو الصورة التي يأخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتنطبع بالذاكرة ، وتلعب الممارسة والخبرة في ثبات هذه الصورة ، وتكون هذه الصورة أساساً أولياً لتأدية المتعلم للحركة" . (٣)

٥- الاستنتاجات و التوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- ان المنهج التعليمي المستخدم ساعد في تطوير مهارة الإرسال المتموج من القفز لعينة البحث .
- ٢- وان الوسائل التعليمية كان لها الأثر الواضح في إتقان الأداء الفني لمهارة الإرسال المتموج من القفز .
- ٣- أن تعليم المبتدئين لمهارات بأنواع أكثر فاعلية يزيد من دافعية المتعلمين للتعلم .

٥-٢ التوصيات:

- ١- استخدام المنهج التعليمي بتعليم مهارة الضرب الساحق للتشابه بين مهارتين .
- ٢- استخدام الوسائل التعليمية الفعالة في المناهج التعليمية وعدم الاقتصار على التمرينات المهارية والبدنية فقط .
- ٣- ضرورة تعليم المهارات ذات الإيقاع السريع والمؤثر في لعبة الكرة الطائرة .

(١) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . مصدر سبق ذكره ، ٢٠١١ ، ص ٤٣

(٢) يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . مكتبة الصخره للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ١٧٥ .

(٣) ووجيه محجوب . علم الحركة ، ط ٢ ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص ٣٨ .

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

- حمدي عبد المنعم ، مهارات الكرة الطائرة : (القاهرة ، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٩) .
- رياض خليل (وآخرون) . تاريخ ، مهارات ، خطط ، إدارة المباريات والتدريب ، ٢٠١٢ .
- ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلش . التحليل الحركي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة البصرة ، ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط وعبد الزهرة حميدي : الكرة الطائرة للمستويات العليا ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة - تعليم وتدريب وتحكيم ، بنغازي ، المكتبة الوطنية ، ب.ت .
- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ، تعلم ، تدريب ، ط١ ، طرابلس ، منشورات ، جامعة السابغ من ابريل ، ١٩٩٧ .
- سعد محمد قطب - لؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .
- سعد نافع ووليد غانم ذنون . دراسة دقة الضرب الساق وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينما تيكية ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ٢٠٠٩ .
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، بناء وقيادة الفريق ، التغذية ، أنواع الكرة الطائرة ، قواعد اللعبة ، بغداد : الكلمة الطيبة ، ٢٠١١ .
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان . المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكره الطائرة ، بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١٠ .
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي . المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، بغداد : الكلمة الطيبة ، ط١ ، ٢٠١٠ .
- عامر جبار السعدي . دراسة مقارنه في بعض المتغيرات البيوميكانيكية للارسلين المتموج الامامي والساق بالكره الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- عقيل الكاتب وآخرون ، الكرة الطائرة : التكنيك والتاكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- عقيل الكاتب وعامر جبار : القواعد الدولية للكرة الطائرة ، ٢٠٠٠ - ٢٠٠٤ ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة : تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد : الأسس الفنية في مهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، ط١ ، القاهرة ، مطابع أمون ، ٢٠٠١ .
- محمد صبحي وحمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي . ط١ . مركز الكتاب للنشر . القاهرة ، ١٩٩٧ .
- محمد عوفي راضي . تأثير تمرينات خاصة في انتقال اثر التعلم والاحتفاظ للمهارات الأساسية بالكره الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ .
- محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي نظرية وممارسة . عمان : دار الميسرة للنشر والتوزيع . ١٩٩٩ .

- ناهدة عبد زيد . اساسيات في التعلم الحركي . جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- وجيهه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي . عمان : دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- وجيهه محجوب . علم الحركة ، ط٢ ، الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ .
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق . مكتبة الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .

- المصادر الأجنبية :

- Glen H. Egstrom, volleyball – second edition. (USA by Frances schaafsma – 1972 .
- Schmidt , A Richard . Motor learing and performance . Champaign ILLinois : Human kentics book , 1991.
- Schmidt and wrisberg . Motor learing and performance . Human kentics , 2004 .

الملاحق:

الوحدة التعليمية : ١-٢-٣

الأدوات المستخدمة: الكرات الطائرة، اللوحة التقريبية

الهدف : تعلم الخطوات التقريبية

الزمن : ٦٠ دقيقة

الملاحظات	التمارين	الزمن	أقسام الوحدة التعليمية
مراعاة المسافة بين اللاعبين لأداء تمرينات التدوير بسلاسة	الوقوف في خط مستقيم وتسجيل الحضور وأداء التحية الرياضية	١٥ د	أولاً: القسم التحضيري
	الوقوف-السير- الهرولة-تدوير الذراعين للأمام والخلف-قتل الجذع للجانبين -الهرولة- رفع الركبتين للأمام بالتعاقب مع ضرب العقبين . -الوقوف-تدوير الكاحل -الوقوف مع تدوير الركبتين -الوقوف مع تدوير الورك -الوقوف مع تبادل قتل الجذع للجانبين (أربع عدات)-الوقوف مع فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين للجانبين (أربع عدات)	٣ د ١٢ د	أ- تسجيل الحضور ب-تمارين تحضيرية عامة وخاصة.
التأكيد على مشاهدة الخطوات التقريبية بوضوح لجميع أفراد العينة	شرح مفصل عن أداء مهارة الإرسال المتموج من القفز . -عرض المهارة بالحاسوب . - أداء الخطوات التقريبية على الأرض ببطء ، وبدون قفز . - أداء الخطوات التقريبية على الأرض ببطء ، وبالقفز . - أداء الخطوات التقريبية ببطء على لوحة الخطوات التقريبية وبدون قفز . - أداء الخطوات التقريبية ببطء على لوحة الخطوات التقريبية وبالقفز . - أداء الخطوات التقريبية بصورة طبيعية على الأرض .	٤٠ د ١٠ د ٣٠ د	ثانياً: القسم الرئيسي أ- الجزء التعليمي ب-الجزء التطبيقي
	لعبة صغيرة مع تمارن تهدئة.	٥ د	ثالثاً: القسم الختامي