

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام تمارين الألعاب الاخرى في

تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للناشئين

ã . م قسور عبد الحميد عبد الواحد

1- التعريف بالبحث

1- 1 المقدمة واهمية البحث :-

لقد ظهرت في الآونة الاخيرة أساليب وطرق جديدة ناتجة عن بحوث ودراسات متقدمة في ميدان علم التدريب ساهمت في تطوير طرق التدريب والتي أخذت طابعاً مختلفاً خروجاً عن المؤلف لطرق التدريب ، وأخذت ثمار هذه الدراسات والتي أسفرت عن طرق التدريب الحديثة تتضج من خلال مانشاهده من تطور في المستويات الرياضية بشكل عام وكرة الطائرة بشكل خاص نتيجة البناء الصحيح والمرتکز على أسس علمية مدروسة و مقننة 0

ولحقاً بالركب العام ووصولاً الى هذا التطور الحاصل في المستويات الرياضية العالمية يفترض بنا استخدام المتطلبات الجديدة في تعلم وتدريب المهارات الاساسية بما يتلائم مع الفروق الفردية للاعبية ، واعطاء جرعات تدريبية مختلفة عن ماهو موجود حالياً وصولاً الى مستويات متطورة واعتماداً على الناشئين وذلك لأنشاء قاعدة صحيحة وسليمة رياضياً ، لذا على المدربين ان يتعرفوا على طرق أساليب التدريب ويواكبون تطورها وعدم إستخدام التدريب بأسلوب واحد ، "فالاسلوب أو الطريقة التي تؤدي الى أظهار قيمتها وثبوت أثرها في ظرف معين قد لا تكون ملائمة في ظروف أخرى ، فالتكيف الصحيح لأسلوب معين والذي يناسب فعالية معينة يعتمد على تفهم العوامل والاسس التي لها صلة بالمهارة المختارة " (1)

(1) عباس السامرائي و عبد الكريم السامرائي : كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية – مطبعة دار

وأخذت لعبة الكرة الطائرة بالتطور السريع في مختلف دول العالم ، حيث حظيت بأهتمام كبير من قبل المسؤولين وذلك نتيجة الشعبية المتزايدة للعبة وعلى كافة المستويات ، لذا اصبح من الضروري المتابعة الجادة من قبل المدربين من حيث تطوير المناهج التدريبية وكذلك ادخال أساليب وطرق في تعلم المهارات بعيدة عن الشكل التقليدي وفق أحدث التطورات 0

سواء أكان ذلك في مجال اعداد اللاعبين أو المدربين ، ومن الواجب ان تطبق تلك الاساليب والطرق الحديثة على المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، وان الاهتمام بها يحقق المستوى الافضل

وقت طويل وهنا تكمن مشكلة البحث لذا أرتأى الباحث الى اقتراح طريقة جديدة للاختصار في المجال الزماني لتعلم المهارات الاساسية وذلك من خلال ممارسة بعض الانشطة المناوئة للعبة مثل (العاب الجمناستك ، كرة اليد ، كرة السلة) اختيار المهارات من هذه الالعاب والتي تخدم المهارات الاساسية بكرة الطائرة 0

ومما تقدم تبرز أهمية البحث في ايجاد طريقة تعليمية لأكتساب المهارات بشكل أسرع ، لذلك ارتأى الباحث ان يجد طريقة مناسبة لتنفيذ التمرين بالشكل المناسب لمحتوى وتفصيل المهارة وذلك من خلال منهج تدريبي مقترح لسرعة تطوير واكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة 0

1 - 2 مشكلة البحث :-

يعتمد المدربون على مناهج تدريبية معدة مسبقاً من الجهات العليا المسؤولة عن تطور اللعبة ، حيث تطرق الكثير الى تحديد الطرق والاساليب المناسبة التي تساعد المدرب للنجاح في مهمته مع وجود بعض التردد في تفهم وتطبيق الاساليب المعدة ، اذ ان هناك فروق واضحة بين المدربين عند تدريب وتعليم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة 0

وعلى الرغم من اقرار هذه المناهج التدريبية والجهود المبذولة في تطويرها نجد أن هناك مشكلات في تفهم هذه البرامج وكيفية تطبيقها بالأسلوب السليم مما يتطلب العملية التدريبية حلاً عملية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة الكرة الطائرة 0

ومن خلال الممارسة الميدانية للباحث للعبة الكرة الطائرة واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة والبرامج التدريبية المتبعة من قبل المدربين ، فقد لاحظ الباحث تطور في استخدام مناهج لتعليم واكتساب الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة الطائرة من خلال ممارسة مهارات بعض الالعب الاخرى ، ومن هنا دعت الحاجة إلى دراسة لكي تسهم في رفع مستوى الاداء ولتكون عوناً للوسائل الاخرى في تحقيق بيئة تعليمية أفضل للاعبين في لعبة كرة الطائرة 0

1 - 3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على الفروق في سرعة تطوير بعض المهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي 0
- 2- التعرف على فعالية النهج التدريبي المقترح في سرعة تطوير المهارات الاساسية بكرة الطائرة 0

1 - 4 فروض البحث :-

- 1- وجود فروق معنوية في سرعة تطوير بعض المهارات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي 0
- 2- ان للمنهج التدريبي أثر إيجابي في سرعة تطوير واكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة 0

1 - 5 مجالات البحث :-

- 1 - 5 - 1 المجال البشري :- لاعبي منتخب محافظة البصرة بالكرة الطائرة للاعمار

(15 – 16) سنة 0

1 - 5 - 2 المجال المكاني :- ملاعب كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة 0

1 - 5 - 3 المجال الزمني :- الفترة الواقعة من 1 / 7 2002 / 8 / 1

2 - التدريب في الكرة الطائرة

ان ممارسة الكرة الطائرة واتقانها تأتي عن طريق التدريب المستمر ولكافة أنواع واشكال التدريب سواء كان بدنياً أو عقلياً الخ ، وان انتظام التدريب في الكرة الطائرة المستمر يقوم بدور اساسي في تحسين مستوى الاداء البدني والمهاري ، وخصوصاً في المراحل العمرية الاولى حيث يساعد على بناء وترسيخ مستوى مهاري معين والمحافظة على هذا المستوى 0

ويأتي التدريب عن طريق اعطاء مجموعة من البرامج التدريبية والتي مكونة في اساسها من مجموعة تمارين حركية مكونة للبرنامج ، ومن الجدير بالذكر ان للتمرين أهمية كبرى طالما انه الوسيلة الاساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية ، فضلاً عن اهميته في الاعداد البدني والمهاري في المجال الرياضي سواء أكان ذلك للمبتدئين او المستويات العليا ، ويؤدي التمرين في اوقات وأماكن مختلفة وبما يتناسب مع الفئات العمرية المختلفة ولمختلف الالعاب الرياضية ، والتمرين " عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (1)

من هنا اصبح لزاماً على المدربين وضع المناهج التدريبية المتطورة بغية الوصول الى التطور في الاداء وتطبيق مناهج تدريبية بأشكالها المختلفة ، كأن تكون مناهج تدريبية سنوية او مناهج تدريبية نصف سنوية او مناهج تدريبية متوسطة وكل هذه المناهج يجب ان تضم الفترة الاعدادية العامة والخاصة والمنافسات والتي تحدد بوقت معين يتم فيه تحديد ساعات التدريب الاجمالي مع التركيز على عدد

(١) بسطوي سي احمد و عباس أحمد : طرق التدريس في مجال التربية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص ٢٣٥ .

يقضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أداء بدني خاص⁽³⁾ 0

وفي الكرة الطائرة الحديثة يلعب الاداء الهادئ الجيد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريقين ، حيث تلعب آلية المهارة دوراً بارزاً في عملية أتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي الى ارباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على مجريات اللعب والاداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفصل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن و مواقف جيدة تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى 0⁽⁴⁾

ويشير عقيل الكاتب وعامر جبار (2002) بان المهارات الاساسية تعني الحركات التي يقوم بها اللاعب من اوضاع جسمية مختلفة لغرض منع سقوط الكرة على ارض ملعبه او خارجه . ⚡ ضربها او صدها او تمريرها الى الزميل او الى ملعب الفريق المنافس في صور مختلفة تتحكم فيها ظروف اللعب المختلفة ومواقفه المتعددة.

وقد قسم خبراء اللعبة المهارات الاساسية الى عدة تقسيمات ومنها :-

- 1- الارسال.
- 2- استقبال الارسال.
- 3- ⚡.
- 4- الضرب الساحق.
- 5- حائط الصد .
- 6- الدفاع عن الملعب .

وهذا التقسيم هو حسب تسلسل المهارات في اللعب.⁽¹⁾

ومن الجدير بالذكر بان هناك تقسيم للمهارات الاساسية إعتماًداً على استعمال الكرة كما يذكره زكي محمد محمد حسن⁽²⁾

⁽³⁾ زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة ،بناء المهارات الفنية والخططية ،جامعة الاسكندرية ،منشأة المعارف بالأسكندرية

150 1998،

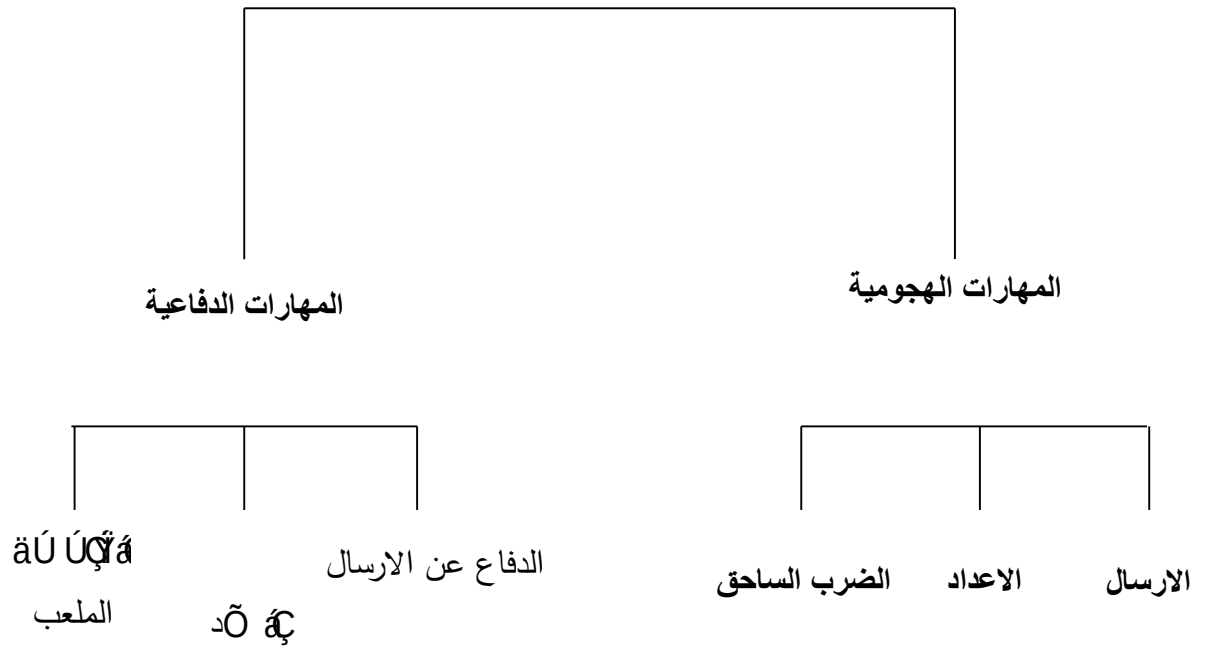
⁽⁴⁾ زكي محمد محمد حسن : نفس المصدر السابق ، ص 27 0

⁽¹⁾ عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة .التكنيك والتكتيك الفردي الحديث . بغداد . وزارة التعليم والبحث العلمي ،2002 290

⁽²⁾ زكي محمد محمد حسن : مصدر سبق ذكره ، ص 26

- 1- التمرير بأنواعه من أعلى ومن أسفل 0
- 2- التمرير بأشكاله من الثبات والحركة 0
- 3- الارسال من الثبات 0
- 4- الارسال من الحركة 0
- 5- الضرب الهجومي بأنواعه 0
- 6- الصد 0

وهناك من يقسم المهارات الى مجموعتين أحدهما هجومية والاخرى دفاعية وكما هو موضح في



المخطط

ومن كل ماتقدم يمكن ان نلخص ان المهارة الحركية في الكرة الطائرة هي القدرة على اداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد⁽¹⁾ 0

الأداء المهاري في الكرة الطائرة

في الكرة الطائرة الحديثة يلعب الاداء المهاري الجيد دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق بحيث آلية المهارة دورا بارزة في عملية اتقان ونجاح طريقة اللعب بدرجة عالية مما يؤدي الى ارباك فريق الخصم وعدم قدرته على السيطرة على

⁽¹⁾ الين وديع فرج : الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، جامعة الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1989 ،

مجريات اللعب والاداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لاعضاء الفريق ان يأخذ زمام المبادرة دائماً" وذلك بالتواجد في اماكن ومواقف جيدة ، تسهل له القدرة على القيام بالواجب الدفاعي والهجومى . وتمثل المهارات الاساسية وسائل حقيقية في تنفيذ الخطط، وبدون هذه المهارات

الهجومية وبالتالي نستطيع القول بأنه لا يوجد فريق جيد ، يستطيع ان يجاري الفريق الاخر⁽²⁾.

ويعتد اتقان الاداء للمهارات الاساية في لعبة الكرة الطائرة كما فى EÜÇQÇ الاخرى من اهم العوامل التي تؤثر في عملية التدريب فهي تعتبر وسيلة لتنفيذ الخطط التي تحدد المباراة ، اذ ان كل لاعب يحتاجها في جميع مواقف اللعب والتي تتطلبها ظروف اللعبة لغرض الوصول لمستوى الانجاز العالي بأقل جهد ممكن فعن طريقها ويتعاون الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كانت دفاعية أو هجومية والتي يرجى دائماً ان تنتهي بكسب نقطة او فوز بالشوط⁽³⁾ ومن هذا العرض نستنتج ان المهارات الاساسية هي (الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها حسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول الى نتائج إيجابية والاقتصاد بالجهود البدني وتأخر ظهور حالات التعب على اللاعبين ، لذلك يجب اتقانها بشكل تام من قبل جميع اللاعبين بحيث يمكن تأديتها جميعاً بشكل متكافئ لغرض تنفيذ الواجب بشكل جيد اثناء اللعب⁽⁴⁾

3-1 منهج البحث :-

ان المشكلة لها دور أساسي في صياغة وتحديد طبيعة منهج البحث المستخدم ، ولذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي⁰

3-2 عينة البحث :-

⁽²⁾ زكي محمد محمد حسن. مصدر سبق ذكره . 270

⁽³⁾ ريسان خريبط وعبد الزهرة حمدي : الكرة الطائرة للمستويات العليا ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص 49 0

⁽⁴⁾ سعد حماد الجيلي : الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، منشورات جامعة السابع من أبريل ، ليبيا ، 1998 ، ص 29 0

كانت عينة البحث متمثلة بلاعبي المركز التدريبي لاتحاد الكرة الطائرة والذين يمثلون منتخب محافظة البصرة بأعمار (15 - 16) سنة وبالطريقة العمدية وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (12) لاعبا" من اصل (19) لاعبا" ، بحيث مثل هذا

٥) من مجتمع الاصل 0

تجانس العينة :-

قام الباحث باجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ متغيرات (الطول - العمر) حيث حققت المعالم الاحصائية نسبة تجانس عالية 0 وكما مبين في الجدول

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	التباين
الطول	٢٠٩٤	5	175
العمر	٥٠١٣	٣٠٢	٦٢٠٣٣
الوزن	٩٠٢٣	١٠٤	١٥٠١٦

تحديد المهارات المستخدمة في البحث :-

قام الباحث باعداد استمارة استبيان تضمنت أنواع المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وتم عرضها على الخبراء والمختصين (*) في مجال اللعبة لأختيار وتحديد المهارات المهمة وحسب تسلسل أهميتها ، ومن خلال استخراج النسب المئوية التي تم الحصول عليها من الاستمارات ، فقد تم تحديد المهارات المنتخبة والتي سيعتمد تطبيقها على العينة 0 وكما موضح في الجدول رقم (1)

جدول رقم (1)

(*) اسماء الخبراء والمختصين :-

- 1- آ. د عقيل عبد الله الكاتب - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- 2- آ. د عامر جبار السعدي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- 3- آ. د. ثريا نجم القرشي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- 4- آ. د محمد عبد الوهاب - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
- 5- آ. د يعرب عبد الباقي - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة
- 6- آ. م عادل مجيد خزل - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة 0

تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث :-

يبين النسبة التي حصلت عليها الاختبارات

(¹) مروان عبد المجيد ، الموسوعة العلمية لكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان Ø 1 ، 2001 ، ص 294 ،

التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى على عينة تكونت من (7) لاعبين من لاعبي منتخب محافظة البصرة للناشئين وتم الاختيار بالطريقة العشوائية وذلك في تمام الساعة التاسعة صباحاً من يوم السبت 2002 / 6 / 29 في ملاعب كلية التربية في جامعة البصرة ، وذلك من خلال تطبيق التمارين المستخدمة في تجربة البحث من أجل التعرف على طبيعة وصيغة تلك التمارين وسليبتها التي ستواجه اللاعبين وكادر العمل المساعد 0

كما قام الباحث بعمل التجربة الاستطلاعية الثانية وذلك يوم 2002 / 7 / 1 في تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى نفس العينة وفي نفس المكان وذلك لتطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث ، وقد تم الاستفادة من من التجريبتين في نواحي متعددة منها :-

- 1- التطبيق الصحيح لمفردات المنهاج التدريبي والتعرف عليه من قبل العينة 0
- 2- تفهم واتقان فريق العمل المستخدم* لمفردات الاختبارات والوقت المستخدم للاختبارات وطريقة الاداء 0
- 3- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث وتحديد آلية عمل لتنفيذ التجربة الرئيسية 0

الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك يوم 2002 / 7 / 3 في تمام الساعة التاسعة صباحاً وعلى نفس ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة وقد راعى الباحث والكادر المساعد التطبيق الصحيح للاختبارات من قبل عينة البحث وصولاً للنتائج الدقيقة 0

المنهج التدريبي

السيد رائد محمد/مدرس مساعد /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.
السيد محمد عوفي /مدرس مساعد/ كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.
السيد واثف عبد الصاحب/ طالب ماجستير/ كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.
السيد مهدي صالح /طالب ماجستير/ كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

تم تطبيق المنهج التدريبي المقترح على عينة البحث والمتكون من (24) حدة تدريبية موزعة على (4) أسابيع بواقع وحدة تدريبية في اليوم 0 وذلك بعدما

الكرة الطائرة والتدريب والتعلم الحركي وذلك للاستفادة من آراءهم وخبراتهم وتوجيهاتهم السديدة لتقويم البحث والمنهج 0 واستغرق تنفيذ المنهاج على عينة البحث اربعة اسابيع تقريباً وذلك من يوم 2002 / 7 / 5 ولغاية 2002 / 8 / 5

الاختبارات البعدية

بعد اكمال عينة البحث المنهج التدريبي المقترح من خلال اداء بعض التمارين المتضمنة للمنهج ، قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية على نفس العينة في يوم الاربعاء المصادف 2002 / 8 / 7 وقد روعي تطبيق نفس المناخ للاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان 0

الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي في معالجة المتغيرات الناتجة عن الاختبارات 0

4 - عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (3)

يوضح قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى وقيمة ($\hat{E}$) الجدولية والمحسوبة للمهارات الحركية 0

المهارات الحركية	($\hat{E}$) القبلي	($\hat{E}$) البعدى	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الوسائل الاحصائية
			ل	و	ل	و	
* الـ	1,79	2 ، 95	0، 37	3 ، 18	1 ، 09	2 ، 19	الاستقبال
* الـ		3 ، 14	0، 25	3، 36	0 ، 95	2 ، 46	التمرير
* الـ		2 ، 80	0، 45	3، 12	1 ، 02	2 ، 21	التمرير
* الـ		3 ، 72	0، 35	3، 24	0 ، 90	2 ، 20	التمرير

(0, 05) $\hat{E}$ (11) $\hat{E}$

يتضح من الجدول رقم (3) والذي يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي ، حيث ظهر الوسط الحسابي للاختبار القبلي لأستقبال الارسال (2، 19) بانحراف معياري (1، 09) اما في الاختبار البعدي ظهر الوسط الحسابي بقيمة (3 ، 18) وبانحراف معياري (0، 37) ومن قيمة الانحراف المعياري يظهر هناك تباين طفيف في مستوى الاداء بين اللاعبين المختبرين للاختبار البعدي ، ولأيجاد معنوية الفروق بين الاختبارين تم استخدام اختبار ($\hat{E}$) للفروق حيث كانت قيمة (ت الجدولية) اصغر من قيمة ($\hat{E}$) المحتسبة) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يحقق فرضية البحث ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان المنهج التدريبي ساهم في رفع مستوى الاداء المهاري لمهارة استقبال الارسال 0

وظهرت قيمة الوسط الحسابي للارسال (2 ، 46) بأنحراف معياري قدره (95 ، 0) للاختبار القبلي 0 في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لنفس المهارة في الاخبار البعدي (3 ، 36) وبأنحراف معياري (0 ، 25) ولمعرفة الفروق بين الاختبارين من خلال قانون (T.test) ان قيمة ت الجدولية والبالغة (79 ، 1) هي أصغر من قيمة (ت المحتسبة) والبالغة (3 ، 14) عند درجة حرية (11) ونسبة خطأ (0 ، 05) وهذا ما يثبت معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يثبت فعالية المنهج المستخدم وهذا ما يتفق مع رأي (زكي محمد محمد) من حيث ان المدرب يجب عليه وضع خطة ومنهج للتدريب على المهارات

بالاداء البدني الذي يكون محبباً لدى اللاعبين ويشد من قدرتهم ويزيد من مجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الاعداد والتي تعتبر الفترة الاساسية للتدريب على المهارات (1)

(1) زكي محمد محمد حسن : مصدر سبق ذكره ، ص 38

أما الوسط الحسابي لأختبار مهارة الاعداد القبلي فهي (21 ، 2) وبانحراف معيار قدره (02 ، 1) في حين كانت القيمة في الاختبار البعدي بوسط حسابي (12 ، 3) وبأنحراف معياري قدره (45 ، 0) 0

وعند تطبيق قانون (T.test) ظهرت قيمة (ت المحتسبة) أكبر من قيمة (ت الجدولية) عند نسبة خطأ (05 ، 0) وهذا ما يؤكد معنوية الاختبار ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا يتفق مع ان الاتقان المهاري للاعداد يساعد على اتقان ودقة (2) و هذا مانبين من خلال التقدم الحاصل في مستوى اداء اللاعبين للمهارة بعد انتهاء المنهاج التدريبي 0

اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي لأختبار مهارة الضرب الساحق فقد بلغت (20 ، 2) وبأنحراف معياري (90 ، 0) في حين أظهر الاختبار البعدي لنفس الاختبار قيم الوسط الحسابي بقيمة (24 ، 3) وبأنحراف معياري عند الوسط (35 ، 0) وقد ظهر الفرق معنوي من خلال حسب قيمة (ت المحتسبة) اكبر من قيمة (ت الجدولية) والتي تساوي (72 ، 3) æ (79 ، 1) و بالتالي ، ويبدو ان معنوية الاختبار البعدي اعلى من بقية الاختبارات وهذا يعكس ارتفاع تطور مهارة الضرب الساحق بنسبة أعلى من بقية المهارات وهذه نتيجة طبيعية قياساً وارتباطاً بالاندفاع والرغبة العاليتين في تعلم المبتدئين لمهارة الضرب الساحق مقارنة مع بقية المهارات 0

ومن خلال النتائج الظاهرة في الجدول رقم (3) والتي تثبت معنوية الاختبارات البعدية وهذا يتفق مع فروض البحث ويثبت نجاح المنهاج التدريبي المقترح والمستخدم على العينة 0 وان هذا الارتفاع في المستوى المهاري يثبت فاعلية المنهج التدريبي المقترح ، كما ان تأثير التمارين المتنوعة والمستخدم في المنهج التدريبي ادى الى تقدم واضح في هذه المهارات وهذا ما أكده " وجيه محجوب " (من خلال

(1) مروان عبد المجيد ، مصدر سبق ذكره ، ص 66

من المهارات المشابهة يشكل أحد الامور ذات الاهمية الكبيرة في التعلم والتعلم
الحركي (¹) 0

جدول رقم (4)

يبين النسبة المئوية لتطور المهارات الحركية

استقبال الارسال	áÇÑ(	İÇÜ(	İÇÜÇÑ(
% 45 ، 20	% 36 ، 58	% 41 ، 17	% 47 ، 27

يتضح من الجدول رقم (4) النسبة المئوية لمستوى تطور المهارات الحركية من خلال نتائج الاختبارات البعدية على عينة البحث ، حيث ظهرت النسبة المئوية لتطور مستوى مهارة استقبال الارسال (20 ، 45 %) في حين كانت النسبة المئوية لتطور مستوى مهارة الارسال (36 ، 58 %) وهذه اقل نسبة تطور بين المهارات ويعزو الباحث انخفاض هذه النسبة الى الصعوبة في استخدام الارسال من قبل المبتدئين نتيجة احتياج الارسال الى قدرة بدنية وجسمية عالية لأيصال الكرة الى ساحة الخصم والتي يفتقر اليها المبتدئين نتيجة عدم اكتساب بناءهم الجسمي القوة اللازمة لأداء الارسال بصورة صحيحة 0

اما نسبة تطور مهارة الاعداد المئوية فقد بلغت (17 ، 41 %) وهي ثاني أقل نسبة تطور مقارنة لباقي المهارات ، حيث يعتبر الاعداد من المهارات الصعبة والتي تستوجب التخصص من قبل لاعب معين وهذا يؤدي الى الاقلال في اداء معظم اللاعبين لتمرين الاعداد المهارية والخطئية وبالتالي الانخفاض النسبي في مستوى ^{ÇÑÇ ÁÇÑ(} لرغم من معنوية الاختبار البعدي.

في حين ظهرت أعلى نسبة تطور في المهارات متمثلة بمهارة الضرب الساحق والتي حصلت على قيمة (27 ، 47 %) وهذه النتيجة تأتي منطقياً مع الاندفاع العالي من قبل المبتدئين على التعلم والتدريب على هذه المهارة بسبب ارتفاع عامل التشويق لهذه المهارة من قبل اللاعبين ، وبالإضافة الى السبب

(¹) وجهه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 ، ص 41

الرئيسي والذي يتمثل في نجاح المنهج التدريبي المقترح في رفع نسبة تطور تلك المهارة 0

5- الاستنتاجات والتوصيات

٣٣٤ :- الاستنتاجات

استناداً الى المعلومات والبيانات الواردة في سياق البحث واعتماداً على جميع ماتقدم تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

1- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي

2- هناك نسبة تطور في المستوى المهاري 0

ثانياً :- التوصيات

1-

على الطرق الحديثة في التدريب والتعليم وتطوير الطرق التقليدية المتبعة في اللعبة 0

2- اتباع المنهج التدريبي المقترح في تدريب المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وخصوصاً على المبتدئين 0

3- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث وذلك من خلال اتباع اساليب مشابهة للمنهج التدريبي المقترح على نفس اللعبة وباقي الالعاب الاخرى 0

4- ضرورة مفاتحة الاتحاد المركزي للكرة الطائرة لنشر المنهج التدريبي المقترح على الاتحادات الفرعية لغرض التعرف على اساليب مختلفة من التدريب واكتساباً لخبرات اضافية في مجال التدريب 0

المصادر العربية

- الين وديع لآلآ : - الكرة الطائرة ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، جامعة الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1989 0

- أمر الله أحمد البساطي :- قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1998 0
- بسطويس أحمد و عباس أحمد :- طرق التدريس في مجال التربية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1984 0
- ريسان خريبط و عبد الزهرة حميدي :- الكرة الطائرة للكستويات العليا ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- زكي محمد محمد حسن :- الكرة الطائرة ، بناء المهارات الفنية والخططية ، جامعة الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، 1998 0
- سعد حماد الجميلي :- الكرة الطائرة ، تعليم ، تدريب ، تحكيم ، منشورات جامعة السابع من ابريل ، ليبيا ، 1998 0
- عباس السامرائي و عبد الكريم السامرائي :- كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة ، 1991 0
- عقيل الكاتب و عامر جبار ، الكرة الطائرة ، التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث ، بغداد ، وزارة التعليم والبحث العلمي ، 2002 0
- مروان عبد المجيد ابراهيم :- الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ط 1 ، 2001 0
- وجيه محجوب و احمد البدي و مازن عبد الهادي :- _____
- الحركي ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002 0
- وجيه محجوب وآخرون :- نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000 0

الملاحق

هدف الوحدة التدريبية :تنمية المهارات الحركية

الاسبوع الاول

مكان الوحدة التدريبية : كلية التربية الرياضية

زمن الوحدة التدريبية : 120 دقيقة

الملاحظات والاشكال التوضيحية	الفعاليات والمهارات الحركية	É	اقسام الوحدة التدريبية
---------------------------------	-----------------------------	---	------------------------

	شرح اهداف الوحدة التدريبية	10 دقيقة	القسم النظري
	ركض حول الملعب مع اعطاء تمارين رفع الركبتين عالياً ولمس الركبتين بالتعاقب ثم لمس الارض يمين وشمال ثم اعطاء تمارين تدوير الذراعين من الامام الى الخلف وبالعكس 0 تدوير القدمين بكل الاتجاهات بسحب الذراعين تدوير الجذع بكل الاتجاهات للاعلى	10 دقيقة	القسم الاعدادي احماء عام
		10 دقيقة	احماء خاص
		85 دقيقة	القسم الرئيسي
	تمارين سرعة (30 ~ 5 ×) بزمزمن قدره خمسة ثانية مع اعطاء فترة راحة لحين رجوع النبض الى الحالة الاعتيادية ، اعطاء تمارين قفز على خطوط الملعب مع اعطاء فترة راحة لفترة (5) دقائق بين كل محاولة 0 تمارين رشاقة لمس خطوط الملعب 3 مرات مع فترة راحة 3 دقيقة بين المحاولتين	50 دقيقة	تمارين بدنية
	تمارين احساس بالكرة مس وقذف كرة طيبة الى الزميل من امام الصدر 0 مسك وقذف كرة السلة الى حلق السلة جلوس طويل فتحا" مواجهة مناولة كرة السلة من الاعلى للزميل مناولة من الاسفل مع الزميل	35 دقيقة	تمارين مهارية
		5 دقيقة	تمارين خطوية
	هرولة داخل الملعب بشكل خفيف	5 دقيقة	القسم الختامي