



تأثير تمرينات خاصة على وفق تصنيف لا بان في تحسين دقة وأداء بعض

المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات

اثراء عبد الخضر عباس¹ سجاد عبد الواحد عبد الخالق² ماهر جعفر امين شلاش³
اعدادية المصطفى العلمية للبنات /المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية /العراق¹
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة/ بغداد/العراق²
ثانوية النجف الاشرف للمتميزين /المديرية العامة لتربية النجف الاشرف/ العراق³
[1TABARAKLAFFAR@GMAIL.COM](mailto:TABARAKLAFFAR@GMAIL.COM)
[2SAJJAD.A@COPE.UOBAGHDAD.EDU.IQ](mailto:SAJJAD.A@COPE.UOBAGHDAD.EDU.IQ)
[3MAHER.JAAFAR1104A@COPE.UOBAGHDAD.EDU.IQ](mailto:MAHER.JAAFAR1104A@COPE.UOBAGHDAD.EDU.IQ)

الملخص

انعكس التطور الحاصل في عصرنا الحديث على جميع مفاصل الحياة، ويبقى واحداً من اهم تلك المفاصل هو الجانب التربوي والتعليمي، إذ يقاس تطور أي بلد من خلال هذا الجانب بصورة عامة وإلى كيفية إدارة هذا الجانب بصورة خاصة، وتبقى طريقة التدريس وأسلوب التعليم هو الشغل الشاغل لجميع العاملين في هذا الاختصاص، ونلاحظ تطور هذه الطرائق نتيجة استعمال الأساليب التعليمية الحديثة والتي أصبح استعمالها شيئاً أساسياً في العملية التعليمية لتحسين مستوى المتعلمين مع الموقف التعليمي المرتبط بالمهارة الحركية، وتعتبر لعبة الكرة الطائرة واحدة من الرياضات التي تعتمد على هذا العلم. وهدف البحث إلى إعداد تمرينات على وفق تصنيف لا بان في تحسين بعض المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة لطالبات الصف الخامس اعدادي في اعدادية المصطفى العلمية للبنات. وطبقت هذه التمرينات لمدة شهرين بواقع وحدتان تعليميتان في الاسبوع على عينة البحث وهن (48) طالبة للعام الدراسي 2023- 2024 م ، اللاتي تم تقسيمهن (بأسلوب القرعة) الى مجموعتين متكافئتين بمعدل (24) طالبة لكل مجموعة (الضابطة والتجريبية)، وتم إجراء بعض الاختبارات ذات العلاقة بموضوعه البحث والتي تخص (الارسال، حائط الصد، استقبال الارسال، الدفاع عن الملعب)، وقد أظهرت النتائج معنوية الفروق للتمرينات المعدة على وفق تصنيف لا بان (ابعاد الحركة) في تحسين المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات في الاختبارات القبلية- البعدية، وكذلك معنوية الفروق للتمرينات المعدة من مدرسة المادة (اسلوبها المتبع)، وكذلك معنوية الفروق بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية-البعدية، إذ يوصي الباحثون باستعمال هذه التمرينات لتحقيق نتائج افضل في مختلف الالعاب الرياضية وخصوصاً التي تعتمد على المجال الحركي الواسع والتأكيد على تخصيص تمرينات مشابهة للتكنيك (الأداء الفني) خصوصاً في هكذا مراحل عمرية. الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، المهارات الهجومية والدفاعية، ابعاد لا بان.

The effect of special exercises according to the La Pane classification in improving the accuracy and performance of some offensive and defensive skills in volleyball for female students.

Ithraa Abdul Khudhur Abbas¹ Sajjad Abdul Wahid Abdul Khaleq² Maher Jaafar Ameen Shlash³

Al-Mustafa Scientific Preparatory School for Girls / General Directorate of Education of Baghdad Al-Karkh II/ Iraq¹

College of Physical Education and Sports Sciences /University of Baghdad// Iraq²

Al-Najaf High School for Distinguished Students/ General Directorate of Education in Najaf Al-Ashraf / Iraq³

tabaraklaffar@gmail.com¹

sajjad.a@cope.uobaghdad.edu.iq²

maher.jaafar1104a@cope.uobaghdad.edu.iq³

Abstract

The development taking place in our modern era has been reflected in all aspects of life, and one of the most important of these joints remains the educational and educational aspect, as the development of any country is measured by this aspect in general and by how this aspect is managed in particular, and the method of teaching and teaching method remains the main concern of all. Those working in this specialty, and we notice the development of these methods as a result of the use of modern educational methods, the use of which has become an essential thing in the educational process to improve the level of learners with the educational situation related to motor skill, and the game of volleyball is considered one of the sports that depends on this science.

The research aimed to prepare exercises according to the La Ban classification to improve some offensive and defensive skills in the game of volleyball for fifth-grade female students in Al-Mustafa Scientific Preparatory School for Girls.

These exercises were applied for a period of two months, at the rate of two educational units per week, on the research sample, which was (48) female students for the academic year 2023-2024 AD, who were divided (by lottery method) into two equal groups with a ratio of (24) female students for each group (control and experimental), and some exercises were conducted. Tests related to the research topic, which are related to (serving, receiving the serve, blocking the wall, and defending the court). The results showed significant differences for the exercises prepared according to the La Pane classification (dimensions of movement) in improving the offensive and defensive skills in playing volleyball for female students in the pre-tests. The post-test, as well as the significance of the differences for the exercises prepared by the subject school (its method followed), as well as the significance of the differences between the two groups and in favor of the experimental group in the post-post tests, as the researchers recommend using these exercises to achieve better results in various sports, especially those that depend on a wide range of movement and emphasis. To allocate exercises similar to technique (artistic performance), especially at such age stages.

Keywords: special exercises , offensive and defensive skills , La Pan dimensions.

المقدمة:

ان لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية الشيقة، خصوصاً عند العنصر النسوي كونها بعيدة عن الاحتكاك المباشر مع المنافس إلا فيما ندر، وتتطلب هذه اللعبة الى الحركات السريعة والفجائية والقدرة العالية على تغيير المكان بسبب متطلباتها المهارية إضافة الى صغر ملعبها.

تعد الحركة هي الأساس في جميع فعاليتنا اليومية بصورة عامة، وهي القاسم المشترك الأعظم لجميع الفعالية الرياضية بصورة خاصة، تعد انعكاساً لقدرات الفرد البدنية والعقلية والوظيفية، فالاهتمام بها واكتسابها وتطويرها لها نواتجها الإيجابية على اختلاف المجالات الحياتية والمراحل العمرية بصورة عامة، وفي المجال الرياضي فان القدرات الحركية تلعب الدور الكبير في أداء اغلب المهارات والحركات الرياضية كون ان الأداء المهاري يعتمد أساساً على امتلاك واتقان الحركة بالشكل الصحيح وتطبيقها في الوقت والمكان الأمثل وبالجهد المطلوب تبعاً لنوع المهارة، ويشير كل من (عبدالله واحمد) بأن "الحركات الرياضية تتميز عن غيرها من الحركات كونها حركة مقننة تهدف الى تحقيق واجب حركي محدد قد

يكون هذا الواجب دقة وجمال الأداء وقد يكون توافق للسيطرة على الأداء أو سرعة الأداء، فطبيعة اللعبة هي من تحدد الواجبات الحركية" (5: 293)

وتبعاً لذلك فقد اهتم الكثير من المختصين في علم الحركة بوصفها وفق مسميات وتقسيمات عدة لبيان أهميتها ودراستها بتعمق وتفصيل.

وذكرت (ميساء غانم) ان التصنيف الذي وضعه العالم رودلف لابان لتنظيم موضوعات الحركة المتمثل في اربعة عناصر من الطرق المنهجية في وصف الحركة كما انه يتميز بتخطيط وإيجاز خصائص ونوعية الحركة، علاوة على ذلك فان هذا التصنيف اقبل عليه كثيراً من رواد التربية الرياضية والمهتمين بالحركة وطرائق التدريس في مجالاتها جميعاً كما يتميز بأنه يعطي فرصاً لا حدود لها للتغير الابتكاري للإداء الحركي بالنسبة للمهارات الخاصة بحركات التحرك والانتقال. (11: 19)

مشكلة البحث:

ان الاعتماد على طرائق واساليب التدريس التي تتضمن تمرينات تقليدية ذات تحركات محدودة وبواجبات بسيطة لا تتعدى واجب تنفيذ الارسال والاعداد ومحاولات الضرب الساحق والتي تؤدي بشكل روتيني قد لا تكون مجدية وقد يكون تأثيرها محدود في اكتساب الطالبات لخبرات اللعب والتصرف وقد تخفض من مستوى تحصيلهم الدراسي لمقرر الفصل الأول ضمن منهجهم الوزاري والخاص بكرة الطائرة إضافة الى خماسي الكرة، ومن هنا برزت المشكلة فقد تكون نتائج البحث مساهمة في حل هذه المشكلة من خلال اقتراح أسلوب لا بان الذي يتضمن عدداً من الاحتمالات القريبة من الاحتمالات التي تحصل خلال اللعب الحقيقي في الكرة الطائرة كأسلوب لتدريس هذه المهارات تكون فيها المهمات والادوار واضحة للطالبات لفهم جوانب الحركة وما هو المطلوب أدائه داخل الملعب خصوصاً عند بدء السباقات الخاصة بالمدارس الثانوية للبنات.

هدف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة على وفق تصنيف لا بان في تحسين دقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات.
- 2- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعة التجريبية (وفقاً لتصنيف لا بان) ام المجموعة الضابطة (الأسلوب المعتاد) في تحسين دقة وأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات.

فرض البحث:

- 1- هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة – البعديّة لمجموعي البحث في تحسين دقة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات.

2- هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية (وفقاً لتصنيف لا بان) والمجموعة الضابطة (الأسلوب المعتاد) في الاختبارات البعدية - البعدية لتحسين دقة وأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية بلعبة الكرة الطائرة للطالبات.

مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من طالبات الصف الخامس في اعدادية المصطفى العلمية للبنات.

المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة في اعدادية المصطفى العلمية للبنات.

المجال الزماني: من تاريخ 4 / 11 / 2023 م لغاية 13 / 2 / 2024 م.

ابعاد وجوانب تصنيف لا بان:

البعد الاول (الجسم): وهو البعد الذي يجيب عن التساؤل (ماذا يعمل الجسم؟):

وذكر كل من (عفاف ومصطفى) بأنه يتضمن بعد (الجسم) الجوانب الآتية: (6: 115-116)

الوعي الجسمي: وهو ثراء مفاهيم الطالب عن الحركة وامكانياتها، فكلما زاد وعيه بجسمه استطاع ان يحدد أجزاء جسمه بسهولة، علاوة على فهم العلاقة بين تلك الأجزاء والجسم كله، واهمية ووظيفة كل جزء، لذا يجب توضيح أجزاء الجسم ووظائفه.

شكل الجسم: ويعني وضع الجسم في الفراغ، وتغيير اشكال الجسم تعني الحركة، وشكل الجسم يعمل على اكساب الطفل القدرة على التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه للتغيير من شكل الى اخر.

الجانبية: وتعني القدرة على التمييز بين جانبي الجسم وتحديد اتجاهي اليمين واليسار، وتنمو الجانبية من خلال التعلم وممارسة الطفل لحركة جانبي الجسم وعلاقة كل منهما بالآخر.

البعد الثاني (الوعي بالفراغ): وهو البعد الذي يجيب عن التساؤل (اين يتحرك الجسم؟):

كما ذكرت (ناهدة الدليمي): (13: 29)

هو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ لحركة الجسم كما يحتوي على الاتجاه والمستوى والمسار الذي يتخذه الجسم في حركته، ويتضمن بعد (الوعي الفراغي) الجوانب الآتية:

الفراغ: اذ يشمل جميع الحركات تتم في الفراغ ويوجد نوعان من الفراغ هما:

1- الفراغ الشخصي: هو أكبر مساحة او حيز للفرد في موقف السكون ويتضمن الفراغ الذي يستطيع الفرد ان يصل اليه بالمط او الالتواء مثلاً.

2- الفراغ العام: هو كل المساحة التي يتحرك خلالها الفرد او افراد عدة، فقد تكون مثلاً صالة الجمناستك او الملعب ويؤثر حجم الفراغ المتاح وعدد الافراد في فراغ معين في امكانيات الحركة واحتمالاتها.

الاتجاه: من خلال فهم وإدراك الوعي بالجسم والفراغ يستطيع الفرد أن يطبق مختلف التغيرات في الاتجاه في اثناء الحركة في الفراغ مثل تغيرات نحو (الخلف، الأمام، الأعلى، الاسفل، الجانب، القطري) أو تشكيل من هذا كله.

المستوى: يتحرك الجسم من خلال مستويات افقية مختلفة فقد تكون عالية او متوسطة او منخفضة.
المسار: هو خط الحركة من مكان الى مكان اخر في الفراغ الممنوح وقد تكون حركة الجسم الكلية في الفراغ او حركة جزء من الجسم خلال الفراغ الشخصي ومسار الحركة من الامور المعرفية التي توضح للفرد أحد الابعاد الفنية في الاداء.

البعد الثالث (الجهد): (نوع الحركة)، وهو البعد الذي يجيب عن التساؤل (كيف يتحرك الجسم؟):

وذكر (الخولي وراتب) بأنه يتكون من الابعاد الاتية: (1: 195-198)

الزمن: مثل (سريع، بطيء، متسارع، متباطئ، مفاجئ، سكون)، ويرتبط الزمن بسرعة أداء الحركة، وقد يتنوع ويتفاوت ما بين حركات تتميز بالمعدل السريع للأداء نسبة للزمن الى الحركات البطيئة جدا وصولا للسكون، وقد تتطلب الواجبات الحركية تنوع الزمن ما بين سريع وبطيء في إطار الأداء لمهارة معينة.
القوة: وهي إمكانية التغلب على مقاومة، سواء كانت مقاومة الجسم او اجزائه او أشياء أخرى، وهي في العادة تنتج من الانقباض العضلي وتعتمد كذلك (الوزن) كقوة، وأداء الواجب الحركي يتطلب درجات متفاوتة من القوة اذ يجب بذل الجهد المناسب في التوقيت (الزمن) المناسب.

الانسيابية: وتعني انسياب استمرارية الأداء بتوافق الحركات، اذ تتطلب التحكم والسيطرة على القوى الداخلية والقوى الخارجية حتى يحدث الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجبات الحركية، وهي نوعان:

أ- انسياب حر: ويعني ان تكون الحركة مستمرة.

ب- انسياب مقيد: يقصد به قطع الحركة مع عدم الاخلال في التوازن العام.

البعد الرابع- العلاقات، وهو البعد الذي يجيب عن التساؤل (مع من يتحرك الجسم؟):

اذ ذكرت (ناهدة الدليمي) بأنه تكون هذه العلاقات على نوعين هما: (13: 29)

أ- العلاقات مع الاشياء: يوجد فيها نوعان هما:

1- علاقات معالجة وتناول يدوي: مثال على ذلك التعامل مع الادوات والاشياء باليد كرمي اداة او لقفها.

2- علاقات اخر وغير تناول: مثال على ذلك التعامل مع سلم القفز او البسط في مهارة الدحرجة.

ب- العلاقات مع الناس: قد يتطلب الواجب الحركي ان يتعامل افراد مع غيره من الافراد اذ يجب ان يتناسب أدائه معهم وينسجم مع المجموعة ومثال على ذلك أنشطة الألعاب الجماعية أو الفرق الرياضية، وان الهدف منهج العلاقات الحركية مع الناس هو تعرف الفرد بالعلاقة والتعامل بينة وبين الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة ومتوافقة من خلال اعتبارات تتعلق بكل المفاهيم التي سبق ذكرها.

كما ويرى الباحثون بإمكانية القائمين على العملية التعليمية التربوية والتدريبية الاستفادة من الوصف السابق لأبعاد وجوانب الحركة وتحقيق الاستفادة القصوى منها وتوظيفها في اكتساب الطالبات لتلك المفاهيم وربطها مع تعلم المهارات في مختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة التي تستخدم

فيها الطالبة اغلب أجزاء جسمها وبأوضاع مختلفة وفراغات متنوعة كما ان القوة المبذولة تتباين وتختلف تبعاً للحاجة الفعلية اثناء التعلم او التدريب والمنافسة.

الطريقة والادوات:

منهج البحث:

إن البحوث العلمية جميعها تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة، وعليه استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد حلها، " فيذكر كل من (ماجدة وكاظم) ان المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل الكثير من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية. (12: 45) " فضلاً عن ذلك فإن الباحثون كما ذكر (وجيه واحمد) " يحاولان إدخال صفة، أو متغير يمكن بواسطته تغيير حالة افراد العينة أو الشيء المراد تغييره " (15: 65)

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث طالبات مرحلة الصف الخامس الإعدادي في إعدادية المصطفى العلمية للبنات والبالغ عددهن (60) طالبة وتم استبعاد (12) طالبات من الراسبات والمؤجلات ومن يمثلن احد اندية الشابات في محافظة بغداد أي الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى عالٍ وبذلك أصبح العدد (48) طالبة للعام الدراسي 2023- 2024 م، تم تقسيمهن الى مجموعتين متكافئتين بأسلوب القرعة، تألفت من (24) طالبة للمجموعة التجريبية التي تعتمد على التمرينات وفق أسلوب او تصنيف لا بان، و(24) طالبة تمثل المجموعة الضابطة التي تعتمد على التمرينات النمطية بالأسلوب المتبع من المدرّسة وبذلك أصبحت نسبة العينة 80%، ويذكر (ريسان خريط مجيد) "أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي من ستحدد طبيعة العينة التي يختارها ". (2: 41)

تجانس العينة: تم حساب معامل الالتواء لإيجاد التجانس بين أفراد العينة أي التوزيع الطبيعي ضمن المنحنى الاعتدالي للمتغيرات الخاصة بالقياسات الانثروبومترية والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	158	158.5	4.31	0.755
الكتلة	كغم	63.33	62.5	2.85	- 0.487
العمر الزمني	سنة	17.66	17.5	1.35	0.312

يبين الجدول (1) قيم الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء للمتغيرات البحثية، وان قيم المتوسطات أكبر من الانحرافات المعيارية وهذا يدل على عدم وجود تشتت بين أفراد عينة البحث، إذ

تراوحت قيم معامل الالتواء بين (0.755 الى-0.487) أي إنها انحصرت بين (± 1) مما يدل على أنها داخل المنحى الأعتدالي.

وسائل جمع المعلومات وأدوات والأجهزة المستخدمة:

وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت)
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1. ملعب الكرة الطائرة الخاص بإعدادية المصطفى العلمية للبنات.
2. شريط قياس متري.
3. كرات طائرة عدد (6).
4. ميزان طبي لقياس الوزن.
5. كاميرا تصوير فيديو عدد (2).
6. برنامج spss للتحليل الإحصائي.

إجراءات البحث الميدانية:

توصيف اختبارات المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية:

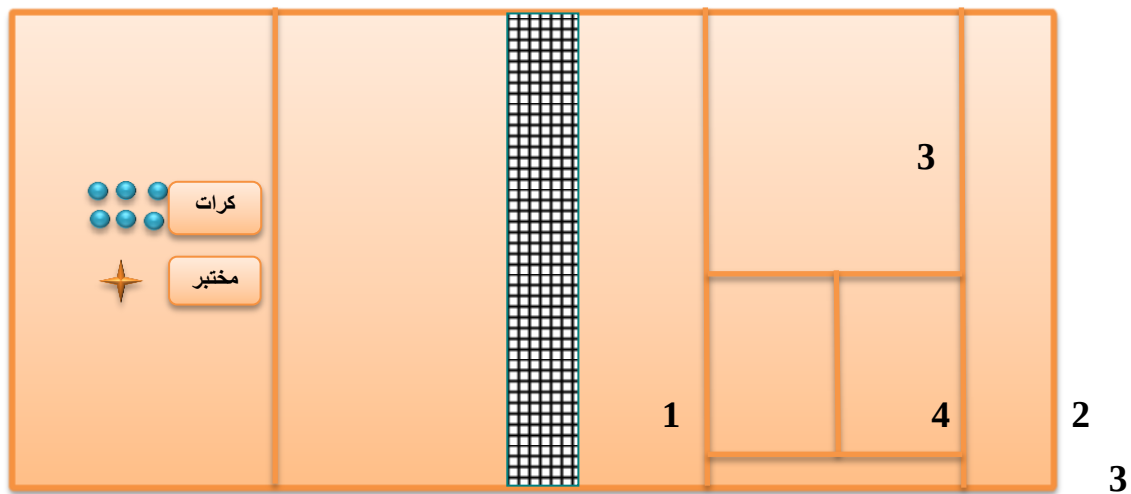
الاختبار الاول اختبار تقييم الدقة لأداء مهارة الارسال: (182 :7)

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال.

الأدوات المستعملة: ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5) وشريط ملون لتقسيم مناطق الملعب المقابل.

مواصفات الاداء: يقف الطالب المختبر في منتصف الخط النهائي للملعب على بعد (9) أمتار من الشبكة، إذ يكون المختبر ممسكاً بالكرة ليقوم بأداء الإرسال لتعبر الكرة الشبكة الى النصف المخطط من الملعب.. شروط الأداء: في حالة لمس الكرة للشبكة وعبورها الى نصف الملعب المخطط او خروجها الى خارج حدود الملعب تحسب محاولة المختبر (من ضمن المحاولات الخمسة). التسجيل: يأخذ المختبر درجة المنطقة التي تقع فيها الكرة لكل ارسال صحيح وحيث ان لكل مختبر (5) محاولات ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1-4) درجات.

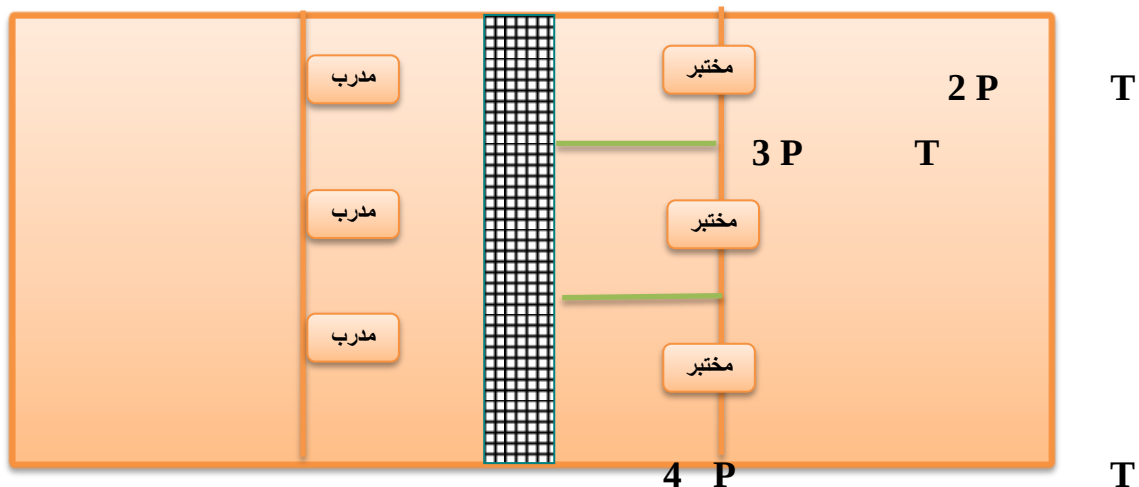
الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (20) درجة مع ملاحظة انه في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين تحسب للمختبر درجة المنطقة الاعلى، وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح تقييم الدقة لمهارة الإرسال المواجه من الاعلى (التنس)

الاختبار الثاني اختبار تقييم الدقة لأداء مهارة حائط الصد الهجومي: (7: 138)

الهدف من الاختبار: - قياس الدقة لمهارة حائط الصد (الهجومي).
 الادوات المستخدمة: - ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد (5) وشريط قياس ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (2) ادناه:
 مواصفات الاداء: يقف المختبر في المركز (2) جاهزاً لأداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق منضدة لأداء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي.
 شروط الاداء: - لكل لاعب (3) محاولات من كل مركز (2، 3، 4) تحتسب الصحيحة منها أي (الهجومية فقط) حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (27) درجة.
 التسجيل: - يأخذ المختبر درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة وهو موضح في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار الدقة لمهارة حائط الصد (الهجومي)

الاختبار الثالث اختبار تقييم الدقة لأداء مهارة استقبال الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة: (7: 118)

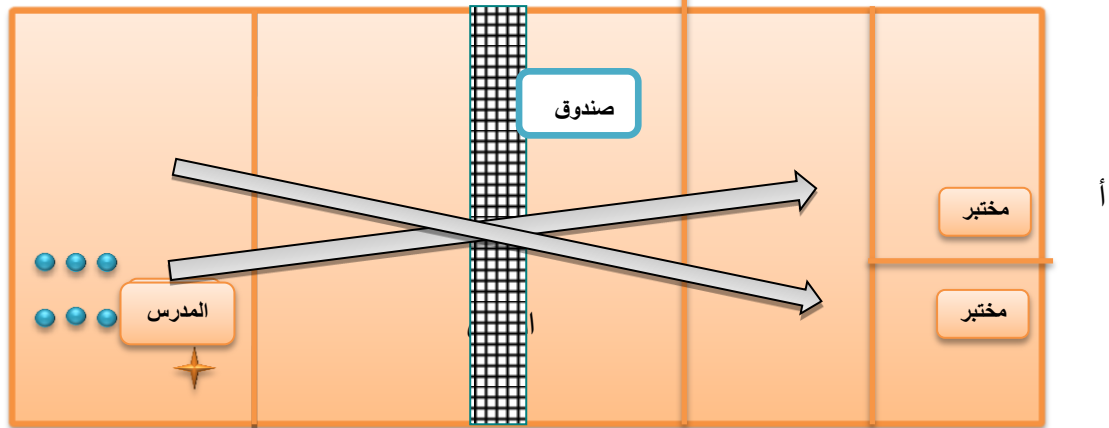
الهدف من الاختبار: قياس الدقة لاستقبال الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شريط قياس معدني، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب، كما هو موضح في الشكل (3).

طريقة الأداء: يقوم المختبر بأداء (5) محاولات من المنطقة (أ) إلى المركز (2)، وكذلك أداء (5) محاولات من المنطقة (ب) إلى المركز (2). يجب أن يلتزم المختبر بأداء المناولة من الاسفل من المنطقة المحددة له وتوجيه الكرة للهدف كما هو موضح في الشكل (3).

التسجيل: يأخذ المختبر درجة المركز الذي تقع فيه الكرة، وكما يأتي:

- الكرة الصحيحة التي توجه الى الهدف المنضدة يأخذ المختبر (3) درجات.
- الكرة الصحيحة التي تلمس أطراف الهدف المنضدة يأخذ المختبر (2) درجتين.
- الكرة الصحيحة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم يأخذ المختبر (1) درجة.
- إذا سقطت الكرة بعيدة عن الهدف وخارج منطقة الهجوم يأخذ المختبر صفر.
- الدرجة العظمى للاختبار (30) درجة.



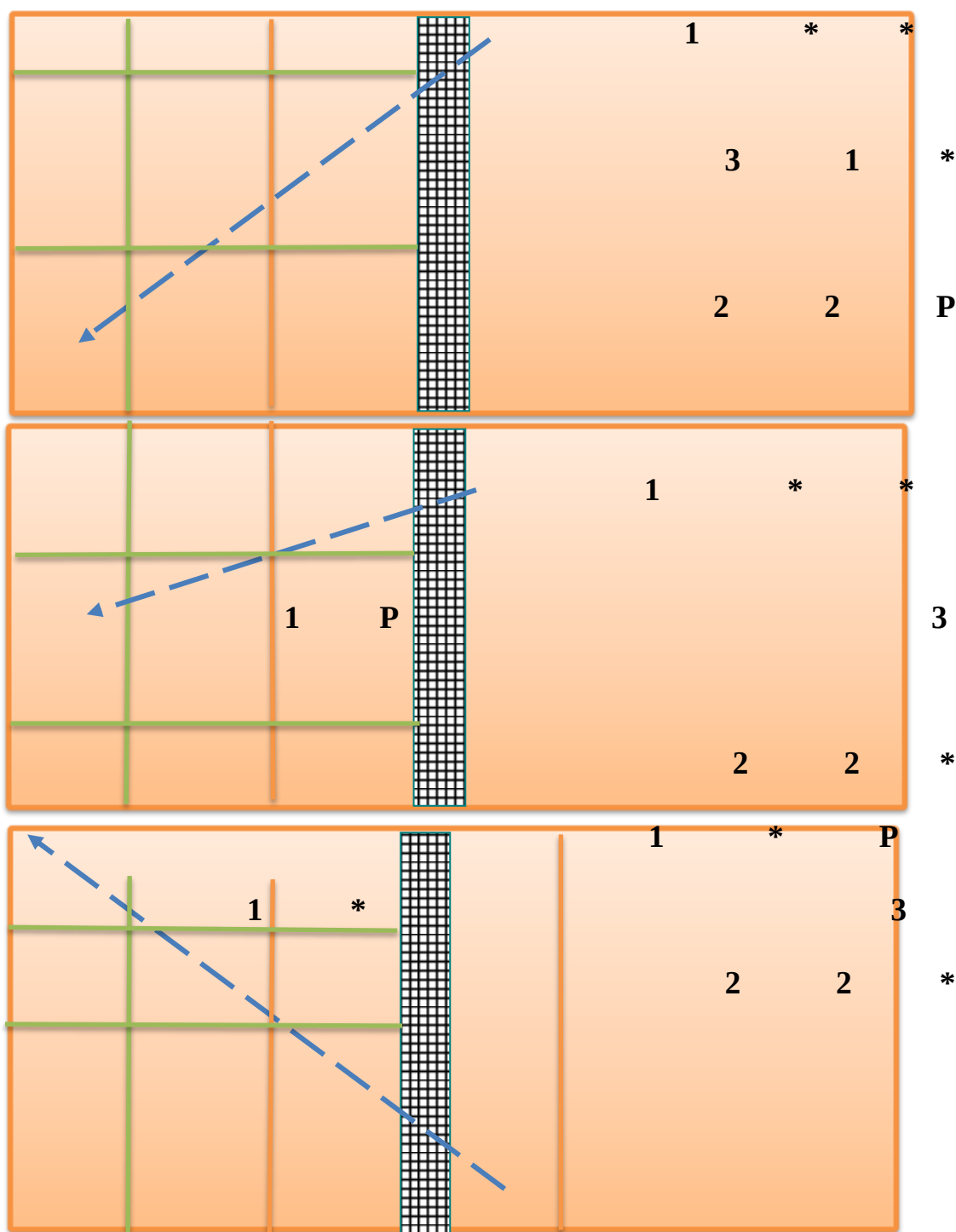
(3) يوضح اختبار تقييم الدقة لمهارة استقبال الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة

الاختبار الرابع اختبار تقييم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية: (7: 140)

الهدف من الاختبار: - قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.

الادوات المستخدمة: - ملعب الكرة الطائرة وكرات عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب. مواصفات الاداء: - يقف المختبر جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحق أفي المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع كيفما يتطلب الوضع.

شروط الاداء: - يعطى لكل مختبر (3) محاولات لكل منطقة (1، 6، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة. اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة التسجيل: - يعطى المختبر درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة. كما في الشكل (4)



الشكل (4) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب

التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذها على ملعب اعدادية المصطفى العلمية للبنات يوم الاثنين الموافق 2023/11/6 م من اجل التعرف على الاختبارات وصحة القياسات الخاصة بالبحث، وتجريب بعض التمرينات الخاصة على وفق ابعاد لا بان للحركة ومدى ملاءمتها لعينة البحث (المجموعة التجريبية) والغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

1. مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة مع واقع إمكانية العينة.

2. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات وتسلسلها المنطقي.
3. التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات والتمرينات.
4. التعرف على المعوقات والسلبيات التي تظهر اثناء تنفيذ التجربة الرئيسة.
5. التأكد من زمن التمرينات والتكرارات المستخدمة فيها.
6. مدى ملائمة طريقة وأسلوب التدريس الجديد.

التجربة الرئيسة الاختبار القبلي:

أجري يوم الاربعاء الموافق 2023/11/8 م على ملعب اعدادية المصطفى العلمية للبنات وفي تمام الساعة التاسعة صباحا الاختبار القبلي على عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية والضابطة) وبعدها تم عرض تصوير الفيديو على الخبراء(*) لتقييم الأداء وتم تحليل جميع النتائج إحصائيا.

التكافؤ:

بعد إجراء الحساب المنطقي لجميع المتغيرات الخاصة بالدراسة ولجميع الطالبات ال (48) ينبغي إجراء عملية التكافؤ قبل البدء بتطبيق التمرينات الخاصة، إذ لجأ الباحثون إلى التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة، فيذكر (فان دالين) "إذ ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (8: 407)، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج الدراسة ولإرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل، استعمل الباحثون اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين على النتائج الخام في الاختبار القبلي بالنسبة إلى جميع المتغيرات المبحوثة في الدراسة، كما هو مبين من الجدول (2).

الجدول (2) يبين إجراء التكافؤ بوساطة العمليات الإحصائية لمتغيرات الدراسة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
دقة مهارة الارسال	درجة	6.41	1.01	6.66	1.16	-0.791	0.433	غير معنوي
تقييم الأداء لمهارة الارسال	درجة	4.85	1.01	4.16	1.04	1.396	0.169	غير معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	12.29	1.45	12.08	1.47	0.492	0.625	غير معنوي
تقييم الأداء لحائط الصد	درجة	4.66	1.25	4.35	1.33	1.411	0.250	غير معنوي
دقة استقبال الارسال	درجة	13.58	1.28	13.41	1.24	0.456	0.650	غير معنوي
تقييم استقبال الارسال	درجة	4.18	1.50	4.26	1.75	1.525	0.099	غير معنوي
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	13.50	1.47	13.04	1.33	1.129	0.265	غير معنوي
تقييم الدفاع عن الملعب	درجة	4.78	1.77	4.91	1.43	1.588	0.107	غير معنوي
معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (46)								

يظهر بوساطة النتائج في الجدول (2) أن المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات الخاصة بالدراسة وذلك بعدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة.

(*) أ. د فراس كسوب راشد، أ.م. د محمود ناصر عموش، أ.م. د غيث محمد كريم/ جامعة الكوفة.

التمرينات المعدة على وفق ابعاد لا بان:

أشرف الباحثون على تنفيذ التمرينات المعدة لعينة البحث بدءاً بيوم الاحد المصادف 2023/11/12 ولغاية يوم الخميس المصادف 2024/1/4م، بواقع وحدتان تعليميتان في الأسبوع حسب جدول الحصص ولمدة ثمانية أسابيع، اذ بلغ زمن الحصة 40 دقيقة وتزامن المنهاج التعليمي للطالبات مع الخطة السنوية لقسم النشاط الرياضي في إقامة بطولة المدارس الإعدادية للكرة الطائرة في الفصل الأول من هذا العام الدراسي.

تم صياغة التمرينات المعدة من الباحثون لتنمية المهارات الهجومية والدفاعية للطالبات على وفق تصنيف لا بان لأبعاد الحركة، بواقع (16) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال يومي (الاحد والخميس) حسب جدول الحصص الأسبوعي، ومدة الحصة التدريسية يبلغ (40) دقيقة، وعليه قد راع الباحثون بوضع أربعة تمرينات في كل وحدة تعليمية ولكل مهارة تمرين (الارسال، حائط الصد، استقبال الارسال، الدفاع عن الملعب) وكما مبين في (انموذج الوحدة التعليمية) في الملاحق وقد اهتم الباحثون بأخذ جميع الابعاد الخاصة بالتصنيف عند وضع التمرينات وفق الجدول الزمني. وادناه يبين الجدول (3) البرنامج الزمني للتمرينات المعدة:

الجدول (3) يبين عدد الحصص في الاسبوع واليوم والتاريخ

الاسابيع	الاحد التاريخ	الخميس التاريخ
الاسبوع الأول	12/11/2023	16/11/2023
الاسبوع الثاني	19/11/2023	23/11/2023
الاسبوع الثالث	26/11/2023	30/11/2023
الاسبوع الرابع	3/12/2023	7/12/2023
الاسبوع الخامس	10/12/2023	14/12/2023
الاسبوع السادس	17/12/2023	21/12/2023
الاسبوع السابع	24/12/2023	28/12/2023
الاسبوع الثامن	31/12/2023	4/1/2024

وقد راعى الباحثون اهم الأسس العلمية الخاصة بطرائق تدريس درس التربية الرياضية وخصوصية

الأسلوب الخاص بالتعلم الحركي وفق تصنيف لا بان وكما يأتي:

- أن يتناسب البرنامج التعليمي مع ميول وقدرات الطالبات في هذه المرحلة العمرية لهن.
- أن يتميز الأسلوب (تصنيف لا بان) المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
- أن يشتمل محتوى البرنامج على تمرينات حركية تسهم في تعلم المهارات الأساسية للعبة المختارة.
- البدء بالتمرينات البسيطة السهلة حتى تشعر الطالبات بالثقة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
- دراسة خصائص النمو للطالبات قيد البحث للتعرف على احتياجاتهم من الأدوات والوسائل التعليمية المستخدمة.
- أن يكون البرنامج مرن يسهل التغيير والتبديل فيه أثناء التنفيذ.

- يجب أن تراعى عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ البرنامج.
- يجب أن يراعى العمر الزمني لعينة البحث ومدة تنفيذ البرنامج.
- تحديد عدد وزمن الوحدات التعليمية والزمن الكلي لمحتوى البرنامج التعليمي والوقت المناسب لتطبيقه.

كما بلغ زمن الوحدة التعليمية الكلي (40 دقيقة) ينظر ملحق (1) انموذج لوحدة تعليمية، مقسم الى (10) دقيقة قسم تحضيرى موزعة على (3) دقائق (مقدمة وتهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية) و(3) دقائق (احماء عام) يتضمن تهيئة عامة لجميع عضلات الجسم و(4) دقائق (احماء خاص) للتهيئة الخاصة لأعضاء الجسم حسب الهدف البدني والمهاري من الوحدة التعليمية، اما بالنسبة للقسم الرئيسي فمدته (25) دقيقة مقسم الى (5) دقائق (جزء تعليمي) يتم من خلاله شرح المهارة من قبل مدرسة المادة وعرض نموذج امام المتعلمين و(20) دقيقة (جزء تطبيقي) يتم من خلاله تطبيق تمرينات الوحدة التعليمية ال (4) بمدة (5) دقائق اداء للتمرين الواحد من قبل العينة لتحقيق الأهداف المهارية. واخيراً الجزء الختامي ومدته (5) دقيقة مقسمة الى (2) دقائق تمرينات أطاله وتهيئة و(3) دقائق تغذية راجعة للمهارة، وختام الوحدة التعليمية والانصراف وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمرينات المعدة:

- عدد الاسابيع (8).
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج (16) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- إعطاء أربعة تمرينات في كل وحدة تخص أربعة مهارات.
- زمن الوحدة التعليمية الكلي (40) دقيقة مقسم الى:
- مجموع زمن القسم التحضيري (160 دقيقة) بواقع (10 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الرئيسي (400 دقيقة) بواقع (25 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الختامي (80 دقيقة) بواقع (5 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لمجموعتي البحث، تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2024/1/7م مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية نفسها التي جرت بها الاختبارات القبلية. الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج اختبار (T) للعينات المستقلة والعينات المترابطة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وقيمة (Sig).

النتائج ومناقشتها:

الجدول (4) يبين دلالة الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة - البعديّة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
دقة مهارة الإرسال	درجة	6.41	1.01	9.62	1.27	-10.45	0.000	معنوي
تقييم الأداء لمهارة الإرسال	درجة	4.85	1.01	7.20	0.72	-8.307	0.000	معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	12.29	1.45	18.45	0.93	-18.50	0.000	معنوي
تقييم الأداء لحائط الصد	درجة	4.66	1.25	7.32	1.74	-9.444	0.000	معنوي
دقة استقبال الإرسال	درجة	13.58	1.28	18.62	0.71	-15.69	0.000	معنوي
تقييم استقبال الإرسال	درجة	4.18	1.50	7.51	1.88	-10.35	0.000	معنوي
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	13.50	1.47	18.45	0.97	-13.63	0.000	معنوي
تقييم الدفاع عن الملعب	درجة	4.78	177	678	1.56	-7.226	0.000	معنوي
معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (23)								

الجدول (5) يبين دلالة الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة - البعديّة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
دقة مهارة الإرسال	درجة	6.66	1.16	8.75	1.07	-9.63	0.000	معنوي
تقييم الأداء لمهارة الإرسال	درجة	4.16	1.04	6.62	0.82	-10.76	0.000	معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	12.08	1.47	17.45	1.02	-12.52	0.000	معنوي
تقييم الأداء لحائط الصد	درجة	4.35	1.33	6.21	1.86	-9.324	0.000	معنوي
دقة استقبال الإرسال	درجة	13.41	1.24	17.95	1.12	-11.25	0.000	معنوي
تقييم استقبال الإرسال	درجة	4.26	1.75	6.32	1.73	-8.980	0.000	معنوي
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	13.04	1.33	18.37	1.13	-14.83	0.000	معنوي
تقييم الدفاع عن الملعب	درجة	4.91	1.43	6.90	1.89	-6.659	0.000	معنوي
معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (23)								

الجدول (6) يبين دلالة الفروق بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة Sig	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
دقة مهارة الإرسال	درجة	9.62	1.27	8.75	1.07	2.567	0.014	معنوي
تقييم الأداء لمهارة الإرسال	درجة	7.20	0.72	6.62	0.82	2.61	0.012	معنوي
دقة مهارة حائط الصد	درجة	18.45	0.93	17.45	1.02	3.545	0.001	معنوي
تقييم الأداء لحائط الصد	درجة	7.32	1.74	6.21	1.86	2.75	0.040	معنوي
دقة استقبال الإرسال	درجة	18.62	0.71	17.95	1.12	2.459	0.018	معنوي
تقييم استقبال الإرسال	درجة	7.51	1.88	6.32	1.73	2.58	0.045	معنوي
دقة مهارة الدفاع عن الملعب	درجة	18.45	0.97	18.37	1.13	0.273	0.786	غير معنوي
تقييم الدفاع عن الملعب	درجة	678	1.56	6.90	1.89	1.080	0.453	غير معنوي
معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0.05)$ وأمام درجة حرية (46)								

المناقشة:

اظهرت النتائج القبلية والبعدية بالجدول (4) الخاص بدلالة الفروق للمجموعة التجريبية وكذلك بالجدول (5) الخاص بدلالة الفروق للمجموعة الضابطة ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة في دقة المهارات المختاره إضافة لنتائج تقييم الشكل الظاهري للمهارات ولمصلحة الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي المعد للمجموعة التجريبية وكذلك الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة على حد سواء، فتناسب الوحدات التعليمية المكونة له والمخصصة لتلك المهارات إضافة الى الوقت الكلي للبرنامج ساهم في ظهور تلك النتائج الإيجابية والتي بان تأثيرها على تلك المهارات المستهدفة علاوة على تعلمها لعينة الدراسة، اذ من المعروف ان لكل مهارة خصوصية وتباين من حيث الصعوبة والتعقيد، فتناسب كمية ممارسة التمرينات المرتبطة بتعلمها مع تلك الخصوصية يعكس النتائج الإيجابية على مخرجات التعلم لتلك المهارات، وهذا ما أكدته (طلحة حسام الدين وآخرون) بأن "كمية الممارسة للحركات او المهارات يعد ذات أهمية كبيرة في التعلم والذي يختلف تبعاً لطبيعة اللعبة والمهارة" (4: 35)، ومن الظواهر الطبيعية والمتوقعة هو الحصول على النتائج الإيجابية عند اخضاع المتعلمين الخام في بداية التعلم للبرامج التعليمية التي تعمل على تنمية قدراتهم الحركية ومهاراتهم في الألعاب الرياضية غير الممارسين لها، اذ يظهر تأثير التعلم واضحا وجليا لعدم وجود تعلم مسبق، فيذكر (الحيالي) "فالممارسة وأداء التكرارات تعد ضرورية للمبتدئين الخام في عملية التعليم فهي عملية تفاعل الفرد مع الحركات او المهارات والسيطرة عليها وادائها مع تحقيق التناسق الحركي عند الأداء في المحاولات والتكرارات اللاحقة" (3: 102)، وأضاف (وجيه محبوب) بأن "العامل الرئيسي لزيادة فاعلية الأداء للمهارة هو التمرين والتدريب مع التعلم والخبرة والذي يقود الى الأداء الذي ينال رضا المختصين (15: 42)، فتكرار وممارسة التمرينات التي وظفت لتنمية القدرات الحركية وتعلم المهارات الخاصة بلعبة الكرة الطائرة قيد الدراسة جاءت متناسبة مع مستوى المتعلمين وطبيعة المتغيرات المستهدفة والتي استمرت طيلة فترة تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية والوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة مما أدى الى فاعلية ملموسة على معرفة المتعلمين للمسار الحركي للمهارات بالاعتماد على التكرار المناسب والمخصص لكل منها، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (عثمان) بأن الإعادة والتكرار من الطرق المهمة في تطوير تكتيك الأداء ورسم المسار الحركي للمهارة" (10: 42)، لذا فان من اهم الأمور التي يجب الاخذ بها في عملية التعلم هي التكرار والممارسة التي يؤديها المتعلم على ان تكون وفق المسارات الصحيحة للحركة او المهارة، اذ انه يعزز المعلومات الضرورية عنها ويزيد من قابلية واستعداد المتعلم على استدعاء البرنامج الحركي لها بشكل جيد وتوظيفه في أداء الحركات والمهارات المطلوبة منه في مواقف الاختبار او مواقف اللعب الحقيقية، فهو يعد من شروط التعلم الى جانب شروط أخرى تتمحور حول المتعلم كالدافع مثلاً، فتوفر جزء من تلك

الشروط كوجود الدافع مع غياب جزء آخر يعد مهما كالممارسة قد يخل في عملية التعلم، وبهذا الصدد يذكر (شلش والصبيحي) بأن "عملية تعلم أي مهارة أو حركة ما لا يمكن ان تتحقق بمجرد وجود الدافع لتعلمها فقط، بل يجب على المتعلم ممارستها وتكرارها مرة تلو الأخرى كي يستطيع ان يسيطر على حركاته ويؤديها بالشكل الصحيح لها، فالنتائج الحالية المتحققة ما هي الى نتائج لعملية التعلم الذي يعد "تغيير في الأداء وتعديل في السلوك عن طريق التدريب والممارسة والذي يتضمن تحسنا في الأداء فطبيعة هذا التحسن يمكن ملاحظته نتيجة التغيرات التي تحدث اثناء عملية التعلم" (14: 129).

اما ما يخص الجدول (6) الذي يخص النتائج البعدية بعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، فجاءت النتائج بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية ماعدا متغيري (الدفاع عن الملعب، وتقييمه).

ويعزو الباحثون سبب ذلك الى تنوع التمرينات المعدة وفقا لتصنيف لا بان اضى على بيئة التعلم الإيجابية والمتعة وأمدت المتعلمين بالخبرات الحركية بما يتناسب مع المرحلة العمرية المهمة والتي غالبا ما يعتمد القائمين بالعملية التعليمية على تعزيز تلك القدرات وتوظيفها لاقتربانها مع الاداءات المهارية، فتنوع التمارين وفق مكونات تصنيف لا بان مكن المتعلمين من اداء الأنشطة الحركية بتشويق فمهما ما تستخدم جانبي الجسم والاتجاهات المختلفة والمسارات المتنوعة وبمستويات متباينة ومنها ما عبر عن استخدام الجهد المناسب والملائم مع طبيعة العمل الحركي، وأخرى مكنت المتعلمين في معرفة الوعي الجسمي وتعدته تمرينات أخرى تعمل على زيادة العلاقة بين الأشياء والأشخاص واتصلت جميعها وتمحور نجاح الأداء فيها من خلال امكانية المتعلم على توظيف قدراته الحركية والدقة لتظهر اثارها الإيجابية الواضحة والملموسة على الأداء لمهارات لعبة كرة الطائرة قيد الدراسة والذي تحقق بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بتلك المتغيرات المقصودة، وجاء ذلك متوافقا مع ما أوصى به (حسانين وعبد المنعم) "بضرورة ربط القدرات الحركية بمجالات تعليم وتعلم المهارات الأساسية في أي لعبة رياضية لأنها تعمل على ارتقاء مستوى الأداء المهاري لارتباطه بالعلاقة الطردية مع تلك القدرات(9: 149).

الاستنتاجات:

- 1- أظهرت التمرينات المعدة وفق تصنيف لا بان تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد الدراسة لدى عينة البحث.
- 2- انعكست نتائج الدقة الظاهرة على عينة البحث على التقييم الظاهري لشكل المهارة امام الخبراء.

التوصيات:

- 1- التأكيد على اعداد التمرينات وتصميمها وفقا لتصنيف لا بان لجوانب وابعاد الحركة من خلال الاعتماد على الوصف الحركي، لما له من تأثير إيجابي على القدرات الحركية المختلفة.
- 2- ضرورة تطبيق التمرينات التي تستهدف القدرات الحركية وتنميتها لما لها من دور فعال واساس في تعلم الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية التي تناولت الوصف الحركي، وبيان تأثيرها في تعلم.

المصادر:

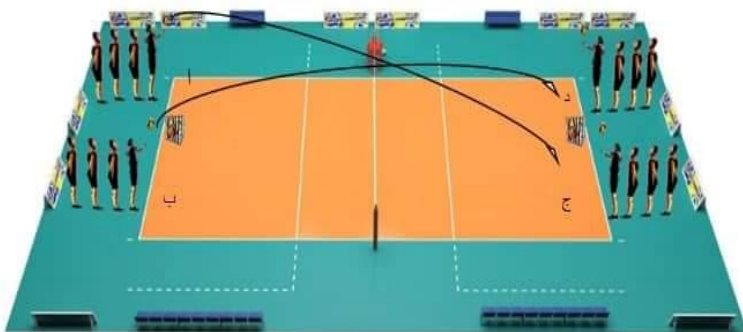
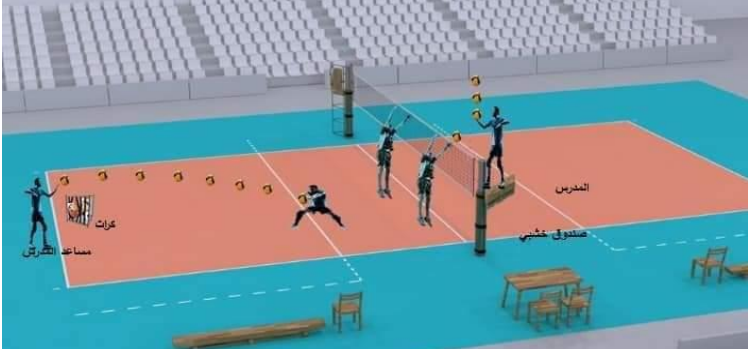
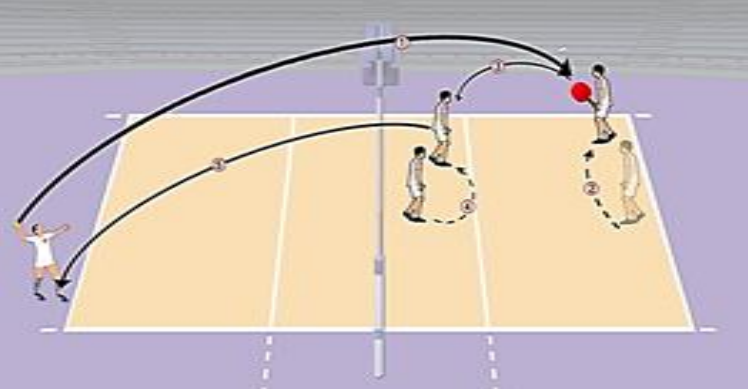
1. امين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (2007): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. ريسان خريبط مجيد (1998): مناهج البحث في التربية. الموصل، جامعة الموصل.
3. سيف الدين عبد الرحيم بشير الحياي (2012): إثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
4. طلحة حسام الدين وآخرون (2014): التعلم والتحكم الحركي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
5. عصام الدين متولي عبد الله وإبراهيم عبد الرزاق احمد (2016): أسس وطبيعة المهارات الحركية، ط1، مركز الكتاب الحديث، مصر.
6. عفاف عثمان ومصطفى عثمان (2016): الحركة هي مفتاح التعلم، دار الوفاء لدنيا النشر، القاهرة.
7. علي مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة تاريخ – تعليم – تدريب – تحليل – قانون، ط1، مصر، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
8. فان دالين (1985): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل وآخرون القاهرة مكتبة الانجلو المصرية.
9. محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، (بدني – مهاري – معرفي – نفسي – تحليلي)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
10. محمد عبد الغني عثمان (1990): موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
11. ميساء رضا غانم (2021): تأثير تمرينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لجوانب الحركة وابعادها في القدرات الادراكية – الحركية وتعلم بعض الحركات الارضية بالجمناستك، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
12. ناظم جواد كاظم جواد وماجدة حميد كمبش (2015): المبسط في استيعاب منهج البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، المطبعة المركزية لجامعة ديالى، العراق.
13. ناهدة عبد زيد الدليمي (2016): اساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار المنهج، بابل.
14. نجاح مهدي شلش ومحمود أكرم الصبيحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
15. وجيه محجوب واحمد بدري (2002): البحث العلمي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، العراق.

ملحق (1)

أنموذج الوحدة التعليمية ضمن المنهج المعد وفق تصنيف لا بان

- الأسبوع الرابع / الوحدة التعليمية الثامنة
- المرحلة الدراسية: الخامس اعدادي
- زمن الحصة : (40) دقيقة.
- الاهداف التعليمية: تعلم مهارة الارسال وحائط الصد
- واستقبال الارسال والدفاع عن الملعب
- الأدوات: (10) كرات طائره قانونية، صافرة
- التاريخ: (2023/12/7)
- عدد الطالبات: 24.
- الاهداف التربوية: تعويدهن على العمل الجماعي احترام الزمن والضبط والنظام.

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
	القسم التحضيري	10 دقيقة			
1	المقدمة	3 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية.	xxxxxxxxx ▲	التأكيد على الحضور والوقوف المنظم وضبط المسافات بين الطالبات ثم التأكيد على تأدية التمرينات البدنية بشكل صحيح.
	الإحماء العام	3 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم لرفع القابليات البدنية الاساسية للجسم.	xxxxxxxxx xxxxxxxxx	
	الإحماء الخاص	4 دقيقة	تمارين متنوعة وشاملة لكل الجسم تخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وتمارين احماء خاصة بواسطة الكرة الطائرة.	■	
2	القسم الرئيسي	25 دقيقة			
	الجانب التعليمي	5 دقيقة	شرح المهارات وعرض نموذج من قبل المدرسة واعادة سريعة توضيحية لما تم مناقشته بالمحاضرة السابقة		التأكيد على التوضيح وتبسيط الشرح و فهم الطالبات النواحي الفنية للأداء، وتم تقسيم الطالبات الى مجاميع حسب كل تمرين وتؤدي كل الطالبات اداء تمرين.
	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية.		التأكيد على أداء التمارين بشكل جيد وتصحيح الالخطاء التي تحدث
3	الجانب التطبيقي	20 دقيقة تراوح زمن التمارين (5) دقيقة	التمارين: (1، 2، 3، 4). تطبيق الطالبات التمرينات بأكثر عدد من التكرارات التي توصل الطالبة للتمكن مع التوجيه الصحيح بالأداء من قبل المدرسة		استغلال اغلب الوقت للتطبيق والتكرارات.
	القسم الختامي	5 دقيقة 5 دقيقة 5 دقيقة	أجراء اختبار لمعرفة مدى تمكن الطالبة من اداء هذا المستوى من التمارين لنقلها لمستوى أعلى تغذية راجعة تصحيحية وانصراف.	xxxxxxxxx ▲	الالتزام بالنظام.

	<u>التمرين (1)</u> طريقة الاداء: الارسال المستقيم بشكل قطري أ الى ج، ب الى د بالتبادل الوعي بالجسم نقاط مهمة: 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.
	<u>التمرين (2)</u> طريقة الاداء: أداء الدفاع عن الملعب بتغيير الأماكن الوعي بالفراغ نقاط مهمة: 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.
	<u>التمرين (3)</u> طريقة الاداء: أداء حائط الصد الهجومي نقاط مهمة: 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.
	<u>التمرين (4)</u> طريقة الاداء: استقبال الارسال والانتقال الى الامام نقاط مهمة: 1- اعطاء تكرارات عدة. 2- تغذية راجعة فورية. 3- التأكيد على فهم النواحي الفنية للأداء.