

تأثير منهج تعليمي باستعمال التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب التوافق الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة للناشئين

محمد عبد الله محيبس

الملخص

تعد مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد من وسائل اللعب المهمة، كونها من المهارات التي يعتمد عليها الفريق في كسب النقاط وانهاء اللعب لصالحه، والتي تتطلب إمتلاك اللاعب امكانيات ومؤهلات بدنية (التوافق الحركي) ... فامتلاك اللاعب لصفة التوافق بدرجة عالية، تجعله قادراً على أداء المهارات بدقة وفعالية خلال المباراة، وهذا يعني وجوب إمتلاك اللاعب لصفة التوافق بدرجة تمكنه من الظهور بالمستوى الفني المطلوب في ميدان اللعب. وعليه جاءت الأهداف الرئيسة للبحث كالآتي:

- ١- التعرف على تأثير منهج تعليمي باستعمال كل من اسلوبي التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي.
- ٢- افضلية كل من اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب التوافق الحركي ومستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة. ولتحقيق تلك الاهداف استعمل الباحث المنهج التجريبي، فيما تمثلت ادوات البحث بناشئي الكرة الطائرة المنتمين الى نادي الرميثة - المشنى - العراق، فضلا عن وسائل جمع البيانات ... وبعد سلسلة الاجراءات الميدانية المتمثلة في تحديد الاختبارات المعنية بالبحث، والتأكد من صلاحيتها واعداد المنهج، باشر الباحث بأجراء التجربة الرئيسة وباستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الاهداف، إذ توصل الى .. ان المنهج التعليمي وما تضمنه من تمرينات خاصة ساهمت في اكتساب التوافق وتطويره واثّر ذلك في مستوى الاداء المهاري، وان اسلوب التمرين العشوائي كان الافضل في اكتساب التعلم .

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته Introduction And The Significance of the Study

ان اتباع الافكار العلمية الصحيحة وتطبيقها بشكل مبرمج في عمليات التعلم والتدريب وتوظيفها بالشكل المطلوب الذي يتلائم مع قدرات الفرد الرياضي للحصول على افضل المستويات والحصول على النتائج المتقدمة في مجالات الحياة المختلفة اصبح من الاساسيات المهمة بغية الوصول الى التقدم العلمي الذي تشهده المحافل الرياضية ، وهذا ينعكس على جميع الالعاب ومنها لعبة الكرة الطائرة

إذ ان الجهد المبذول الذي يقوم به الفرد الرياضي إثناء المسابقات يتطلب إعدادا بدنيا عاليا من اجل رفع المقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية والخارجية والاستفادة الكاملة إثناء التدريب وتوجيه اللاعبين الى الطريق الصحيح. وبما ان لعبة الكرة الطائرة من الالعاب التي تحتاج الى حركات فنية مختلفة سريعة تتطلب من اللاعب الانتقال من التكتيك الهجومي الى التكتيك الدفاعي لارتباطهما ارتباطا وثيقا بعضهما مع البعض الاخر ، وهذا يتطلب دقة في الاداء - المرونة - الرشاقة. ومع تطور المستويات العليا للعبة وبالخصوص ازدياد تنافس الرياضيين الذين يمارسون اللعبة جعل المدرسين والمدربين والخبراء يبحثون على أفضل الطرق التعليمية لتحقيق الطموح وإنشاء جيل يمارس ويدخل في منافساتها ومن تلك الطرق و الأساليب الحديثة للتعلم التمرين بالاسلوب المتسلسل والتمرين بالاسلوب العشوائي.

ويتلخص مفهوم التمرين بالاسلوب المتسلسل بأنه إذا أراد مدرب تعليم ثلاثة مهارات مختلفة في فترة معينة فعادة ما يقوم بتخصيص فترة تعليمية للمهارة الأولى وتكرارات محددة وبعد تعلم هذه المهارة سوف ينتقل المدرب إلى تعليم المهارة الأخرى. اما اذا ما قام المدرس أو المدرب بتعليم أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة فهذا ما يسمى بالتمرين العشوائي.

والمهارات الاساسية هي إحدى مكونات لعبة الكرة الطائرة فضلا عن اللياقة البدنية والصفات الحركية والنواحي النفسية والتربوية والذهنية والخطوية التي تعمل على تحسين مستوى الاداء، إذ ان المهارات هي الاساس لتعلم اي لعبة ، واتقانها يتطلب درجة عالية من التوافق الحركي.

وتكمن اهمية البحث في إن اتجاهات التعليم والتدريب الحديثة تركز على تطوير التوافق الحركي لدى اللاعبين وعلى اداء المهارات بدقة عالية لكي تمنح اللاعب القدرة على ادائها بشكل جيد إذ يعد التوافق من

اهم القدرات الحركية التي يجب ان يتمتع بها لاعب الكرة الطائرة من خلال انسيابية الاداء والسرعة والتحكم في اتخاذ القرار الذي يؤثر بدوره على دقة اداء المهارات وكيفية التعامل معها طوال وقت المباراة .

٢-١ مشكلة البحث Research Problem

تعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية المنظمة التي تمتاز بتعدد مهاراتها الهجومية والدفاعية ذات الايقاع السريع والمركب، التي تحتاج الى درجة عالية من الرشاقة والتوافق ورد الفعل لنجاح اتقانها بصورة جيدة.

فقد لاحظ الباحث وجود ضعف عند اللاعب المحلي وعلى جميع المستويات في اداء بعض المهارات وخاصة تلك التي تحتاج الى درجة عالية من التوافق الحركي.

فالخلل الواضح في الاداء الفني للاعبين خاصة في القسم الرئيسي للمهارات الاساسية ادى الى اداء المهارة دون الوصول الى اعلى درجة من الانجاز . ومن هنا يأتي دور فاعلية الاساليب التعليمية والتدريبية العلمية المؤثرة المستخدمة لتعليم المبتدئين والناشئين التي تعتمد على تعلم العامل المهم للاعب الكرة الطائرة وهو التوافق الحركي.

لذلك ومن اجل الارتقاء بالعملية التعليمية والاداء المهاري للمبتدئين والناشئين ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وايجاد الحلول اللازمة من خلال تطبيق منهج تعليمي باستخدام اسلوبي التعلم بالتمرين المتسلسل والعشوائي وبعد الاستعانة براء الخبراء والاختصاصيين في المجال الرياضي.

٣-١ اهداف البحث Research AIM S

يهدف البحث الى التعرف على:

اولا: تأثير منهج تعليمي باستخدام كل من اسلوبي التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي .

ثانيا: افضلية كل من اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي في اكتساب التوافق الحركي ومستوى أداء

مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

٤-١ فروض البحث Research hypothesis

يفترض الباحث ما يلي:

١- توجد فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في متغيرات البحث لكل مجموعة من المجموعات الثلاث

٢- توجد فروق بين الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التي تستخدم الاسلوب العشوائي (المجموعة الثانية) .

١-٥ مجالات البحث Research consists

المجال البشري : ناشئو نادي الرميثة الرياضي في محافظة المثنى - العراق .
المجال الزمني : من ٧ / ١ / ٢٠١٢ و لغاية ٢١ / ٣ / ٢٠١٢ م .
المجال المكاني : قاعة الشهيد محمد علي الحساني المغلقة في الرميثة - محافظة المثنى - العراق .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة Theoretical And velated Literature

٢ - ١ الدراسات النظرية Theoretical studies

٢-١-١ التعلم والتعلم الحركي Learning & Motor Learning

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

وقد عُرف التعلم بأنه (ممارسة الإنسان للتدريب والتكرار أو الملاحظة أو وقوع الفرد في خطأ يتم تصحيحه)^(١). كما عرفه (قاسم حسن) بأنه (ما يكتسبه الفرد من معارف ومعان وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة)^(٢). أما (Schmidt) فيذكر إن التعلم (هو مجموعة من العمليات الداخلية المشتركة مع محاولات التمرين والخبرة

(١) وجيه محجوب : علم الحركة ، ج ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ م ، ص ١٢ .

(٢) قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ م ، ص ١٨٩ .

السابقة التي تقودنا إلى الحصول على نسبة دائمة في القابلية على الأداء^(٣). وعُرف على أنه " كل ما يكتسبه الإنسان عن طريق الممارسة والخبرة كأكتساب الاتجاهات والميول والمدرجات والمهارات الاجتماعية والحركية والعقلية " (١).

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

١-١-١-٢ خصائص التعلم الحركي Motor Learning Characteristics

يتميز التعلم الحركي بعدة خصائص^(٢)، منها:

- ١- الاتصال الادراكي - الحركي: ينظر إلى التعلم الحركي على انه خطوة نهائية في المهمة الادراكية - الحركية، حيث يتم التزود بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة ، وقد سمي هذا بالاتصال الادراكي - الحركي
- ٢- تسلسل الاستجابة: يتكون من الأنماط السلوكية الحركية ومن تتابع للحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد، وسلاسل الاستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر .
- ٣- تنظيم الاستجابات : هذه الخاصية تبين إن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط أجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة .
- ٤- التغذية الراجعة : يستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة وعمل أي تعديلات مناسبة أو تغيرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة .

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

- ١ نادر فهمي الزبون واخرون : التعلم والتعلم الصفي ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص ٤ .
- ٢ علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون)، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م، ص ٣٩-٤٠

- ويرى (وجيه محجوب) عند الحديث عن خصائص التعلم الحركي بأنه يجب الانتباه أولاً إلى خصائص التعلم والتي حددها بالنقاط الآتية^(١):
- ١- التعلم ناجم عن التدريب والخبرة .
 - ٢- التعلم لا يلاحظ مباشرة .
 - ٣- التغيرات في مستوى التعلم يمكن استنتاجها من المتغيرات في الأداء .
 - ٤- التعلم يتضمن مجموعة من العمليات في الجهاز العصبي .
 - ٥- التعلم قابلية مكتسبة من الأداء المهاري .
 - ٦- التغيرات في المتعلم تكون نسبياً ثابتة وغير مؤقتة .

٢-١-١-٢ مراحل التعلم الحركي Stages of Motor Learning

عند تعلم مهارة حركية معينة فإنها تمر بمراحل تعلم مختلفة ، إذ أكد العلماء بان هناك مراحل تعلم تختلف من حيث الشكل والمضمون يمر بها التعلم الحركي وهي^(٢) :

١- المرحلة العقلية :

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

٢- مرحلة الممارسة (التمرين) :

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

٣- المرحلة الآلية:

عند ممارسة مهارة معينة من المهارات الرياضية بصورة مستقرة وبشكل سلس فان أداء هذه المهارة سيكون صحيحاً ويتصف بالآلية، إذ تتميز هذه المرحلة بحدوث تغيير في تركيز عمل المدرب من حالة التدريب للتعلم إلى حالة التدريب للأداء ... ويضيف (فيتس) كباحث رئيس في مجال التعلم الحركي إن هناك ثلاث مراحل

١ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، . بغداد، وزارة التربية ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠ م ، ص ٤
٢ اسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م ، ص ٦٨ .

للتعلم الحركي وهي المرحلة المعرفية والتي يتم فيها استخدام وتطوير الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي للمتعلم ، والمرحلة الارتباطية والتي يتم فيها ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي للمتعلم، والمرحلة الذاتية والتي يكون فيها أداء المتعلم تلقائياً" وشبه آلي، أما (بسطويسي ١٩٩٦ م) فقد قسم مراحل التعلم الى ما يأتي^(١) :

١- مرحلة الاكتساب :

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

٢- مرحلة الاختزان :

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

٣- مرحلة الاستعادة :

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

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

٢-١-٢ التعلم والأداء الحركي Learning & Motor Performance

أن العلاقة المتداخلة بين التعلم والأداء جعل البعض يعتقد بأنهما مصطلحان للمعنى نفسه إنما في الحقيقة إن التعلم شئ والأداء شئ آخر . فالتعلم ظاهرة متغيرة في مقدمة السلوك الحركي الداخلي للفرد نتيجة استمرار التمرين وخبراته المكتسبة لتظهر حالة دائمية ثابتة نسبياً ويمكن ملاحظتها واستنتاجها من خلال الأداء الحركي ، وان الكفاية في متطلبات التعلم الحركي يعكس زيادة في استقرار الأداء وثباته وتقليل الطاقة المصروفة والانتباه مما يؤدي إلى تقليل زمن حركة الأداء^(١) .

١ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م ، ص ٦٥ .

اما (Roob) تضيف (أن بعض الخبراء يعتقدون بان التعلم يحدث عندما يصبح الأداء عادة يقوم بها المتعلم آليا" ولا يحتاج إلى المواظبة أو الإصغاء أو التفكير بالأداء وكيفيته)^(٢).

٢-١-٤ اسلوب التمرين المتسلسل واسلوب التمرين العشوائي :

ان اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي من مفاهيم التعلم ومبادئه الجديدة ويعدان من التطبيقات العملية لتنظيم التمرينات وجدولتها.

٢-١-٤-١ اسلوب التمرين المتسلسل : Blocked Practice

لقد ظهرت في السنوات السابقة اساليب متعددة للتمرين ، غرضها تدعيم فكرة التنوع في التمرينات ومنها اسلوب التمرين المتسلسل والذي يعرف بأنه "السلسلة المتعاقبة في التمرين التي يكون ممارسة تمريناتها بعدة محاولات متشابهة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة اخرى لحين اكتساب تعلمها، وكذلك يتم من خلال تعليم المهارات التي تتكون من فعاليات واحدة بعد الأخرى، أي بعد ان يتم تعليم المهارة الاولى وبالكامل ينتقل الى المهارة الثانية ثم الثالثة "ويستفاد من هذا الاسلوب عند التدريب على المهارات المغلقة وكذلك فان المتعلم يمكنه استخدام البرنامج والمتغيرات نفسها بدون تعديلات على المحاولات اللاحقة وهذا سيجنب عمليات التنشيط المجهددة والحرجة للتعليم ويؤدي فيه المتعلم مهمة واحدة اوتوماتيكية وبشكل متكرر مما يقلل الاختلافات او التشابهات في هذه المهمة وهذا يؤدي الى زيادة المفهومية والتمييزية وينتج عنها ذاكرات متينة ومرنة للمهام وقابليات اداء كبيرة"^(٣)، وبهذا يقوم المتعلم بالتدريب على جميع المحاولات الخاصة بالمهمة الاولى قبل الانتقال الى المهارة الثانية ثم انهاء التمرين على محاولات المهارة الثانية ولهذا يعد التمرين المتسلسل نموذجا لبعض المهارات الحركية التي تحتاج الى التكرارات بدون مقاطعة. وهو كذلك "تمرين متعاقب يقوم به الافراد بتنظيم الحركات بسلسلة روتينية وتكون حركة رقم (١) دائما هي البادئة في التمرين وتتبعها حركة رقم (٢) وحركة رقم (٣) وهكذا ويطلق عليها ايضا الحركات المتسلسلة .

١ ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٤

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

٣ وجيه محجوب: مصدر سبق ذكره ، ص ٢١٠ .

٢-٤-١-٢ اسلوب التمرين العشوائي : Random Practice

" هو تمرين لاداء متعاقب يقوم به افراد باداء عدد مختلف من الواجبات ويتسلسل غير منتظم ، وبذلك نقلل التكرارات المتعاقبة لأي واجب او نتجنبها". ويتم من خلال تعاقب الغرض والتدريب على المهارات بشكل عشوائي، اذ أن الوحدة التعليمية الواحدة يتم التنقل فيها عشوائياً في عملية التدريب على المهارات ، حيث يتم الانتقال من تعلم المهارة الاولى الى الثانية ثم الثالثة، ثم يعود الى الثانية والاولى وهكذا في الوحدة التعليمية الواحدة . ويستفاد من هذا الاسلوب عند التدريب على المهارات المفتوحة ، "ويسهل اتباع برامج الاسترجاع وتصنيف المتغيرات ، اذ ان المتعلم يجب ان يسترجع برنامج حركي مختلف ويصنفه الى عوامله ولكل محاولة وذلك لان الاختبارات السابقة قد نسيت".

ويطلق (هيبرت واخرون ، ١٩٩٦) على "التمرين العشوائي مصطلح التمرين الاختياري ويعرفه بانه تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة الى الاولى"^(١).

وان ممارسة التمرين العشوائي تعرض المهام التعليمية عشوائيا ويكون التمرين على المهارات او الواجبات متداخلا، ويستطيع المتعلم ان ينتقل من اداء المهارات بالتتابع من دون التمرن على المهارة نفسها في محاولتين متتاليتين، ومن مميزات التمرين العشوائي انه يسهل التعلم من خلال الفرضية التي تركز على انه عندما ينتقل المتعلم من النشاط (أ) الى النشاط (ب) فان العمليات التي تولد الحل للنشاط (ب) لا تؤدي الى حل النشاط (أ) وسوف يتم نسيانها وعندما يتم عرض النشاط (أ) مرة ثانية في عدة محاولات، فان المتعلم يجب ان يولد الحل له من جديد ولهذا السبب فان الاداء في الواقع العملي يعد ضعيفا جدا نسبيا، ومع ذلك فان عملية التوليد للحلول يفترض بانها مفيدة للمتعلم .

ومن النتائج المفيدة لتطبيق التدريب العشوائي هو ان تغير المهمة في كل محاولة تمرين عشوائي تجعل المهام اكثر تميزا الواحدة عن الاخرى وذات معنى واضح في ذاكرة المتعلم وان واحدا من التنظيمات المهمة للتمرين العشوائي هو التكرار، وهذا مما يؤكد ان المتمرنين يجب ان يتمرنوا على المهمة مرارا وتكرارا حتى يصلوا الى احسن أداء، وكانما التكرار شيء ضروري لترسيخ الحركة الصحيح^(٢).

1 Hebert, Lendin and solman, practice Schedule Effect on the performance and Learning of how and High skilled student, ResQuarterly 1996,vo.67. No.1. p.p.52

٢ وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٠٩ .

ومن سلبيات التمرين العشوائي انه في المحاولات الاولى للتعلم وخاصة في المرحلة الادراكية (اللفظية) ربما يكون التمرين المتسلسل اكثر فاعلية من التمرين العشوائي وذلك بسبب ان المتعلم يحتاج الى محاولات متكررة لانجاز الاجزاء بنجاح، الا انه وبعد فكرة بسيطة وتقريبية عن الحركة يجب ان يترك التمرين المتسلسل والاتجاه نحو التمرين العشوائي.

ومن خلال عرضنا لاسلوب التمرين المتسلسل والعشوائي ومعرفة مدى تأثيرهما على التعلم، وجد الباحث ان هذه الاساليب تهدف جميعها للوصول الى الافضل. وكذلك هناك اهمية كبيرة في تنوع التمرين وبحسب نوع المهارة والوقت المخصص وخصائص التمرين وجميعها تهدف الى زيادة قدرة المتعلم على ان ينجز تمرين اداء المهارة بنجاح.

٢-٤-١-٣ الفروقات بين التمرين بالاسلوب المتسلسل والعشوائي :

- ١- التدريب المتسلسل قابل للتكرار وليس تصور لعب نظامي متغير، اما التمرين العشوائي فهو مقياس للمنافسة ومعيار للمهارة ويكون فيه تصور نظامي متنوع .
- ٢- يتولد الحل في التمرين المتسلسل في المحاولة الاولى فقط ، اما التمرين العشوائي يتولد فيه الحل في كل محاولة.
- ٣- التمرين المتسلسل فيه فرص عديدة للنجاح تتكرر في المحاولات اللاحقة ، اما في التمرين العشوائي فليس هناك فرصة واحدة للنجاح يمكن اعادتها في المحاولات اللاحقة، ولا يسمح باجراء تصحيحات في المحاولات اللاحقة.
- ٥- ان التمرين المتسلسل يكون له تأثير اكثر في مرحلة التمرين المبكرة في تعلم المهارة للمبتدئين والناشئين بسبب انها تسهل عملية الاداء، في حين ان التمرين العشوائي يأخذ مكانه في الافضلية في مراحل متقدمة من التمرين ليكون له تأثير افضل واكثر بسبب امكانية تطور القابليات التي تضمن احتفاظاً طويلاً بالامد بالمهارة^(١).

٢-١-٥ التوافق الحركي Motor Adjustment

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

كما يمكن ملاحظة التوافق في كل الحركات التي تعتمد على العمل الجسمي أو الرياضي ويختلف التوافق الحركي باختلاف التجارب الحركية للكائن الحي ومدى ممارسته لها وماهية درجة هذه الممارسة ، وكيفية التعلم. ان للجهاز العصبي دور اساس في العملية التوافقية لانه المسؤول والمركز الذي تفسر فيه المعلومات والتنظيم والتنسيق ، والتي يرسلها عن طريق الاعصاب الحركية الى انحاء الجسم . فالجهاز العصبي هو مركز التوافق بحيث ينظم عملية تكرار القوة التي تسلط مع الاحتفاظ بذاكرتها حول الحركة وينظم الجهد فسلجيا. اما التوافق ينظم العمليات العقلية والتي تؤثر على النفس وينظم التصرف الحركي بحيث يجعله يتطابق مع المهارة المطلوبة^(١).

٦-١-٢ المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : 1 Central skills in volleyball.

يتفق معظم الخبراء في الكرة الطائرة مثل عقيل واخرون (١٩٨٧)^(٢٣)، سعد ولؤي (١٩٨٥)^(٣)، وعلي (١٩٩٩)^(٤). على ان المهارات الاساس في الكرة الطائرة هي:

- ١- مهارة الارسال .
- ٢- مهارة حائط الصد .
- ٣- مهارة الدفاع عن الملعب .
- ٤- مهارة الضرب الساحق .
- ٥- مهارة الاستقبال .
- ٦- مهارة الاعداد (التمير) .

٦-١-٢-١ مهارة الضرب الساحق : 1- 6-1-2 Attack In Volleyball

تعد مهارة الضرب الساحق سلاح الهجوم في لعبة الكرة الطائرة لما لها من أهمية بارزة في كسب نتيجة المباراة واستمتاع الجمهور، اذ ان الضربة الساحقة لها الأثر في إثارة حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة وحاسمة في اكتساب النقاط إذا كان أداؤها صحيحاً، ولكن في الوقت نفسه لها خطورتها إذا لم يستطيع اللاعب إتقانها ، إذ تكون نتائجها عكسية في مثل هذه الحالة^(١).

- ١ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، وزارة التربية ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠ م ، ص ٢٠٩.
- ٢ وجيه محجوب ، احمد بدري : مصدر سبق ذكره ، ص ١٥ .
- ٣ سعد محمد قطب، لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ م ، ص ١٧.
- ٤ على مصطفى طه: مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤ .

Exclusion Wall Skill : مهارة حائط الصد : ٢-٦-١-٢

تعد مهارة حائط الصد إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وتعد دفاعية وهجومية في الوقت نفسه، واستخدمت في بداية الأمر بلاعب واحد، ثم تطورت بعدها بلاعبين، حتى أصبحت بثلاثة لاعبين.^(٢) ويكون تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الأكثر شيوعاً واستخداماً في لعبة الكرة الطائرة، ثم يليه التشكيل بلاعب واحد، إما التشكيل الثلاثي فيستخدم بشكل قليل جداً، ويمكن مشاهدته في مباريات الفرق ذات المستوى العالي جداً^{(٣)(٤)}.

وتُعرف مهارة حائط الصد بأنها " عملية يقوم بها لاعب أو لاعبان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية مواجهاً للشبكة أو قريباً منها، وذلك بالوثب للأعلى، ومد الذراع أو الذراعين لأعراض الكرة المضروبة ساحتاً من الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة ".^(٥)

ويذكر (عصام الوشاحي ١٩٩٤) " أن الصد أفضل هجمة مضادة مؤثرة في الكرة الطائرة الحديثة "^(٥) أما (ثريا نجم ١٩٨٩) فتري " إن لمهارة حائط الصد في نفسية الفريق المدافع تأثير ايجابي اذ ترفع من معنوياتهم مما يُسهل مهمة اللاعبين الآخرين في الدفاع عن الملعب، ويعطيهم الوقت الكافي لأتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة".

ويرى الباحث أن الفريق الذي يمتلك حائط صد قوي وفعال له تأثير نفسي سلبي تنعكس آثاره في الفريق المنافس حتى قبل بدء المباراة ، مما ينعكس ذلك على أداء جميع المهارات الأساسية للفريق المنافس، وفي المقابل تنعكس على لاعبي الفريق الاخر حالة ايجابية ترفع من معنوياتهم، الأمر الذي يجعلهم يؤدون المهارات بكفاءة وثقة عالية بالنفس . ويعتمد حائط الصد على سرعة حركة الرجلين في الانتقال الذي سيكون على ثلاثة أنواع:^(٦)

١ سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ م ، ص ٢٢٧ .

2 The complete Gude to volleyball . conditioning pen fprwn ance volleyball , 1997 . p 52

٣ زينب فهمي و جورج اسكندر : الكرة الطائرة ، القاهرة ، دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، ب . س ، ص ١٩٥ .

٤ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة : القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠٩ ، المنامة ، ٢٠٠٩ م ، ص ٣٥ .

٥ عصام الوشاحي : الكرة الطائرة مفتاح الوصول الى المستوى العالي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٢٣٧ .

6) Rosinhal . G . Volleyball , The Game and Howto Playit , V . S . A , Library of covgress cataloging publishing , Data , 1993 , p . 77

أ - طريقة النقل (الخطوة الجانبية): أي أن يقوم اللاعب بنقل القدم، فمثلاً اذا كان اداء المهارة نحو جهة اليمين ينقل اللاعب الرجل اليمنى ثم تتبعها الرجل اليسرى ثم القيام بالمهارة، وتستخدم هذه الطريقة لمسافة (١ - ٢) م .

ب - طريقة التقاطع: ويتم هنا تقاطع الرجلين، فإذا كان التحرك نحو جهة اليمين ينقل اللاعب الرجل اليسرى أولاً لتقاطع الرجل اليمنى، ثم يتم نقل الرجل اليمنى، وهكذا تستخدم هذه الطريقة لمسافة (٣) م تقريباً.

ج - طريقة الركض: وتستهمل مع المسافات الطويلة، أي عندما يقوم اللاعب من مركز (٢) لعمل حائط صد في مركز (٤) وبالعكس، إذ يتم الركض والاستدارة للقيام بعمل حائط الصد أمام اللاعب الضارب .

وتقسم تشكيلات حائط الصد إلى^(١):

١- حائط صد بلاعب واحد

٢- حائط صد بلاعبين

٣- حائط صد بثلاثة لاعبين

وتقسم الأساليب الفنية إلى^(٢):

١- حائط الصد الدفاعي

٢- حائط الصد الهجومي

وسيتطرق الباحث إلى حائط الصد الهجومي لملائمته عينة البحث.

١-٢-٦-١-٢ مهارة حائط الصد الهجومي^(٣)

في هذا الأسلوب تكون الأيدي المكونة لحائط الصد قريبة من الشبكة وفيها انشاء باتجاه ملعب الفريق المنافس، اذ تتحرك الذراعان واليدان أثناء الصد لمحاولة صد الكرة في ملعب الفريق المنافس، ويعتمد استعمال

١ عقيل الكاتب و عامر جبار. التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢ م، ص ١١٣ .

٢ علي مصطفى طه . مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٧

٣ محمد عوفي راضي: تحليل الانظمة الدفاعية لفرق المقدمة العراقية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، ٢٠٠٢ م ، ص ٣٩

هذا الأسلوب على طول اللاعب القائم بحائط الصد، وعلى نوع الإعداد وارتفاع الكرة، فضلاً عن الإمكانيات البدنية والمهارية التي يمتلكها اللاعب المهاجم. ويقسم الأداء الفني لمهارة حائط الصد الى^(١):

أولاً : القسم التحضيري :

يقف فيه اللاعب مواجهاً للشبكة وقريباً منها بأنشاء قليل في مفصلي الركبتين، والذنان يكونان عموديان على القدمين، والذراعان قريبان أمام الجسم وبمستوى ارتفاع الأكتاف، والمرفقان يتجهان إلى الأسفل، والنظر يكون باتجاه اللاعب المعد والكرة .

ثانياً : القسم الرئيس :

ويشمل حركة القدمين، والتهوض، وحركة الذراعين، والتنفيذ. فبعد معرفة لاعب الصد لمنطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد أخذ الخطوات بأحدى أنواعها الثلاثة، وتبدأ عملية النهوض، اذ يتم مد مفصلي الركبتين، ورفع الذراعين الى الأعلى، وتكون اصابع اليدين منتشرة وبمقدار محيط الكرة، ويكون مفصل الرسغ والأصابع والمرفق بحالة مشدودة، وبعد وصول الكرة يحاول لاعب الصد متابعة الكرة بذراعيه بواسطة ضم الكتفين والرسغين المائلين للأمام وباتجاه ساحة الفريق المنافس، مع مراعاة عدم وجود مسافة كبيرة بين اليدين وبعرض محيط الكرة مع ميل الجذع والرجلين تدريجياً الى الأمام لعمل تقوس بسيط الغرض منه امتصاص شدة الضربة.

ثالثاً : القسم الختامي :

وتتم فيه عملية الهبوط، اذ يرفع اللاعب ذراعيه الى الأعلى وسحبهما بمستوى الرأس لتفادي مس الشبكة، بعدها يهبط اللاعب الى الأرض على مشطي القدمين بأنشاء بسيط في مفصلي الركبتين لأمتصاص صدمة الهبوط، مع مراعاة اللاعب لسقوط الكرة، والتهيؤ لمتابعة اللعب.

٢-٢ الدراسات المشابهة : Similar monograph :

- دراسة لؤي حسين (٢٠٠٠)^(٢) (تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة) ، هدفت الدراسة الى معرفة تأثير المنهاج التعليمي باستخدام جدولة

١ سعد حماد الجميلي . موسوعة الالف تمرين في الكرة الطائرة . عمان : دار زهران للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٣٩
٢ لؤي حسين شكر البكري: تأثير استخدام جدولة التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).

التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية. وكذلك معرفة افضل جدولة للتمرين في اكتساب تعلم مؤثر لبعض المهارات الاساسية.

اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالبا من الصف الثاني المتوسط وبمجموعتين متساويتين وخضعت المجموعة الاولى الى التمرين العشوائي والثانية الى التمرين المتجمع واستمر المنهاج (١٤) وحدة تعليمية . وكانت نتائج البحث تدل على فاعلية استخدام نوعية الجدولة في ضمن المنهاج التعليمي لاكتساب المهارات الاساسية بالريشة الطائرة وفاعلية التمرين العشوائي في اكتساب تعلم مؤثر للمهارات المفتوحة ، وظهر فرق عشوائي في اكتساب التعلم لمهارة الارسال (مغلقة) باستخدام الاسلوبين.

• دراسة وفاء صباح محمد (٢٠٠٠)^(١) (تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطور مستوى التعلم لبعض انواع السباحة).

هدفت الدراسة الى :

١- التعرف على تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطور مستوى التعلم لبعض انواع السباحة.

٢- الكشف عن افضلية الاسلوبين من خلال التمرينات المقترحة في تطور مستوى التعلم لبعض انواع السباحة. طبقت الباحثة تجربتها على طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية مستخدمة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .

واستنتجت الباحثة عدة استنتاجات اهمها:

١- تفوق اسلوب التمرين العشوائي المتغير وبنسبة تطور عالية في تطور مستوى التعلم الاختياري في السباحة الحرة وسباحة الظهر (٢٠) متر.

٢- تفوق اسلوب التمرين المتجمع المتغير بنسبة تطور عالية في تطور مستوى التعلم لاختبار سباحة الصدر لمسافة (٢٠) متر.

• دراسة يسرى صفاء حسن (٢٠٠٨ م) (تأثير اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني).

هدفت الدراسة الى :

١ وفاء صباح محمد ؛ تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطور مستوى التعلم لبعض انواع السباحة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .

- ١- معرفة تأثير اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني.
 - ٢- معرفة أفضلية الأسلوبين في تعلم بعض الحركات في الجمناستيك الفني.
- طبقت الباحثة تجربتها على تلميذات الصف الخامس الابتدائي من مدرسة العهد الجديد - تربية الرصافة الثانية اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .
- واستنتجت الباحثة عدة استنتاجات اهمها:
- ١- ان المنهج التعليمي باستعمال اسلوبي المتسلسل والعشوائي ادى الى تعلم جميع المهارات الحركية موضوعة البحث ولكن بشكل متفاوت.
 - ٢- أدى أسلوب العمل في التمرينات المتسلسلة والعشوائية إلى تعلم جميع المهارات قيد الدراسة.
 - ٣- كان للتمرين المتسلسل نتائج أفضل من العشوائي في تعليم الحركات الأرضية، بينما التمرينات العشوائية قد جاءت بنتائج أفضل من التمرينات المتسلسلة في تعلم مهارات الطلوع والميزان على جهاز عارضة التوازن.

الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية : Method and procedures

- ١-٣ **منهج البحث** : أُستعمل المنهج التجريبي ، لملائمته طبيعة هذه الدراسة .
- ٢-٣ **ادوات البحث** : استعان الباحث بالادوات البحثية الاتية :
- ٣-٣ **مجتمع البحث**: تمثل مجتمع البحث بلاعبى الكرة الطائرة الناشئين المنتمين الى نادي الرميثة الرياضي - المثنى - العراق . والبالغ مجمل مفرداته (١٨) لاعبا .

٤-٣ وسائل جمع البيانات

استلزم البحث استعمال الادوات البحثية الاتية :

- ✓ الاختبار والقياس .
- ✓ المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- ✓ المقابلات الشخصية .

- ✓ الملاحظة.
- ✓ فريق عمل .

٥-٣ الأجهزة والادوات المستعملة في البحث .

استعمل الباحث العديد من الاجهزة والادوات التي ساعدته في الحصول على البيانات المطلوبة ، ومنها :

- استمارة ترشيح الاختبارات.
- استمارات لتقييم الاداء .
- ملعب كرة طائرة نظامي .
- كرات طائرة عدد (١٢) نوع ميكاسا.
- ادوات مكتبية .
- صفارة.
- شريط لاصق لتحديد وتوضيح الملعب
- شريط قياس معدني .
- شريط قياس بطول 10م .
- مراتب خشبية عدد (٢) .
- أقراص CD نوع SKC كورية الصنع .
- طباشير ملون
- حاسبة علمية نوع " SHARP "
- ميزان طبي صيني الصنع .
- حاسبة (LAP TOP) نوع acer
- ساعة توقيت من نوع (OMEGA)
- كاميرا تصوير فيديو من نوع (SONY)

٦-٣ تحديد الاختبارات المعنية بقياس متغيرات البحث :

لقد رسم الباحث حدود دراسته بالمؤشرات الآتية: (التوافق، الضرب الساحق، حائط الصد) ومن اجل تحديد الاختبارات التي تعنى بقياس تلك المؤشرات، اجرى مسحاً للمصادر والمراجع العلمية ذات العلاقة، تمخضت عن ترشيح ثلاث اختبارات، تحت شروط موضوعية ياتي في مقدمتها:

١. ان يكون كل من هذه الاختبارات معني بقياس مكون واحد فقط .
٢. ان تتوفر فيها عناصر الاختبار الجيد من حيث اسسها التربوية والعلمية .
٣. ان تتوفر فيها متطلبات التطبيق الملائمة مثل (سهولة تطبيقها ، ان لا تستغرق وقتاً طويلاً في تنفيذها ، سهولة حساب درجاتها ،..... الخ)
٤. صلاحيتها لقياس المتغيرات قيد الدراسة .

فقد ارتأى الباحث ان يستعمل الاختبار الذي يحقق نسبة (٩٠ %) من مجموع آراء الخبراء والمختصين للموافقة على تمثيل الظاهرة المدروسة ، وجدول (١) يبين ذلك .

جدول (١)

يوضح صدق الاختبارات المبحوثة

القبول للترشيح	الدلالة الاحصائية	قيمة (كا ٢)		عدد الاجابات		الاختبارات المرشحة
		لمحسول جدولية	قيمة	لا تصلح	تصلح	
كلا	غير معنوي	3.84	6.4	4	6	اختبار بط الحبل
كلا	غير معنوي			7	3	اختبار الجري على شكل 8
كلا	غير معنوي			9	1	اختبار الجبو على شكل 8
نعم	معنوي			—	10	اختبار الدوائر المرقمة
كلا	غير معنوي			5	5	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق العالي من مركز (٢ نحو ٥)
كلا	غير معنوي			7	3	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري
كلا	غير معنوي			8	2	اختبار دقة الضرب الساحق القطري
نعم	معنوي			—	10	اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق الخطي

كلا	غير معنوي			4	6	اختبار قياس دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي أ
كلا	غير معنوي			6	4	اختبار قياس دقة اداء مهارة حائط الصد الهجومي ب
نعم	معنوي			—	10	اختبار تقويم الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي

التوصيف العام للاختبارات

الاختبارات الحركية (التوافق) (اختبار الدوائر المرقمة):

* الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والرجلين

* الادوات : ساعة ايقاف، طباشير، شريط قياس، استمارة تسجيل

* مواصفات الاداء: يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمراً . ترقيم الدوائر كما هو وارد في شكل (4)

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ، يتم ذلك باقصى سرعة .
التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .

الاختبارات مهارية :

اختبار دقة مهارة الضرب الساحق الخطي⁽¹⁾.

- الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق الخطي بالكرة الطائرة.
- الادوات المستخدمة: ملعب للكرة الطائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (10) ، شريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل، مرتبتان توضع احدهما (الخلفية B) بحيث تبعد 5 سم عن خطي الجانب والنهاية، وتوضع الاخرى (A) على بعد محدد .
- مواصفات الاداء: يقوم الناشئ المختبر باداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم المدرب باعداد الكرات له من مركز (3) وعلى الناشئ ان يقوم باداء {5} ضربات ساحقة على المرتبة الخلفية ، و {5} ضربات ساحقة اخرى على المرتبة الامامية.
- التسجيل :

(1) محمد صبحي حسنين و حمدي عبدالمنعم احمد : الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس ، القاهرة ، ط 1 ، 1988م ، ص 203 .

- (٤) درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة (A) و (B)
- (٣) درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة الملونة
- (٢) درجتان لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة (أ) او (ب).
- (١) درجة لكل محاولة تسقط بها الكرة في المنطقة ج.
- ملاحظة : يجب ان يكون الاعداد جيداً وبخلافه تعاد المحاولة.

اختبار تقويم الدقة لمهارة حائط الصد (الهجومي)^(١).

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة حائط الصد (الهجومي) .
- الادوات المستخدمة: ملعب للكرة الطائرة قانوني وكرات قانونية عدد (٥) وشريط قياس ملون لتقسيم الملعب .
- مواصفات الاداء: يقف اللاعب المختبر في المركز (٢) جاهزاً لاداء مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق منضدة لاداء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي .
- شروط الاداء: لكل لاعب (٣) محاولات من كل مركز (٢ ، ٣ ، ٤) تحتسب الصحيحة منها أي (الهجومية فقط) حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (٢٧) درجة .
- التسجيل : يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة.

- (١) احمد عبد الدايم ، علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، (اختبارات - تخطيط - سجلات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٩ ، ص ٣٦ . *السادة المختصين الذين عرضت عليهم استمارة الاستبيان .
١. محمد جاسم الياسري ، استاذ ، اختبارات وقياس ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
 ٢. يعرب عبد الباقي، استاذ ، بايوميكانيك الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٣. عبد الكاظم جليل حسان ، علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٤. ناهدة عبد زيد، استاذ ، تعلم حركي - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل .
 ٥. يوسف لازم كماش، استاذ مساعد ، تعلم حركي - كرة قدم ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٦. عادل مجيد خزل، استاذ مساعد ، تدريب رياضي - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٧. منتظر مجيد علي، استاذ مساعد ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٨. رائد محمد مشنت، استاذ مساعد ، اختبار وقياس - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة .
 ٩. احمد عبد الامير، مدرس ، بايو ميكانيك - الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
 ١٠. محمد مطر عراق ، مدرس ، اختبار وقياس - كرة قدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المثنى .

٧-٣ التجربة الاستطلاعية Piolate study

اجريت التجربة الاستطلاعية على مرحلتين ، على عينة مقدارها (٦) لاعبين يمثلون مجتمع الدراسة سحبوا بالطريقة العشوائية ، خلال الفترة من ٧ / ١ / ٢٠١٢ ولغاية ١٤ - ٧ - ٢٠١٢ .

المرحلة الاولى :

- اجريت المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٧ / ١ / ٢٠١٢)، لتحقيق عدة اغراض منها :
- التأكد من ان الاختبارات مناسبة لمستوى أفراد عينة البحث عن طريق معرفة درجة صعوبتها وسهولتها وكيفية تنفيذها .
 - معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
 - معرفة الأخطاء التي قد ترافق العمل التجريبي وكيفية تجاوزها .
 - تدريب أعضاء فريق العمل المساعد على كيفية تنفيذ الاختبارات .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسية .
- لقد اشرت النتائج التي خرجت بها هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية تحقيق الاغراض اعلاه .

المرحلة الثانية :

ان التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات وتحليلها ، من اجل التأكد من ملائمتها لعينة البحث ، وصحتها في قياس المكونين (الحركي ، المهاري)، يعد هدف هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية ، عليه اجريت هذه المرحلة من التجربة الاستطلاعية بتاريخ (٢٠١٢/١/١٤) على عينة قوامها (٦) لاعبين ، سحبت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث .

الاسس العلمية للاختبارات Tests scientific buses:

أولاً - الصدق : VALIDITY

لقد استخلص الباحث المحتوى (المضمون)، الذي يقوم على اساس مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يقيسها (التوافق ، الضرب الساحق ، حائط الصد)، من خلال الاستبيان الذي وزع على (١٠) من الخبراء والمختصين* ، والذين اشروا صلاحية تلك الاختبارات، فيكون الاختبار صالحا اذا حقق نسبة (٩٠%) من مجموع اراء الخبراء والمختصين للموافقة على تمثيل الاختبار لقياس الظاهرة المدروسة ، وجدول (١) يبين ذلك.

الثبات : RELIABILITY

للتحقق من ثبات درجات الاختبارات قيد البحث، استعملت طريقة (الاختبار واعادة الاختبار)، فطبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية في المرحلة الثانية، بتاريخ (١٤ / ١ / ٢٠١٢)، واعد تطبيقها بعد (٧) ايام من التطبيق الاول، فجاءت درجات معامل الارتباط (بيرسون) من درجات التطبيق الاول والثاني، لتؤكد ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، نظراً لكون جميع اقيام الاختبار الثاني المحسوبة لدلالة معنوية الارتباط جاءت أكبر من الجدولية وقدرها (2.776)، عند درجة حرية (4)، ومستوى (0.05) . وجدول (٢) يبين ذلك .

الجدول (٢)

يوضح معامل الثبات للاختبارات المبحوثة

الصفات	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	القيمة التائية		الدلالة * الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
الحركية	الدوائر المرقمة	ثانية	0.86	3.37		معنوي
				المهارية	اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق	
المهارية	اختبار الدقة لمهارة حائط الصد	درجة	0.92			4.7

* القيمة الجدولية تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)

موضوعية الاختبار : OBJECTIVITY

أن استعمال الباحث لاختبارات سهلة ومقننة ومفهومة وواضحة بالإضافة إلى كون المقومين من ذوي الخبرة من الناحية المهارية والعلمية، دفع الباحث إلى أن يعد هذه الاختبارات ذات موضوعية عالية .

التجربة الرئيسية

بعد التأكد من صلاحية الاختبارات للترشيح من حيث اسسها التكوينية (الصدق، الثبات، الموضوعية)، باشر الباحث بأجراء التجربة الرئيسية، إذ تم اجراء الاختبارات القبليه و تطبيق المنهاج واجراء الاختبارات البعدية

الوسائل الإحصائية : Statical devices

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث ومنها:

$$- ١ \text{ ف} = \frac{٢٤}{٢}$$

$$\frac{٢٤}{١}$$

٦- قانون بيرسون

٧- قانون مربع كا²

٨- قانون L.S.D

٢ - الوسط الحسابي

٣- اختبار T- Test للعينات المترابطة

٤- الاختبار التائي لدلالة معنوية الارتباط

٥- اختبار تحليل التباين (f)

وقد تمت معالجة بعض البيانات بجهاز الكمبيوتر وفق البرنامج الإحصائي Spss VER 16 .

الباب الرابع

النتائج - عرض، تحليل، مناقشة:

عرض نتائج المتغيرات الحركية:

عرض نتائج اختبار الدوائر المرقمة للمجاميع الثلاث (التجريبتين والضابطة) وتحليلها .

جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (t) المحسوبة
لاختبار الدوائر المرقمة للمجموعات الثلاث

الدلالة	قيمة t* المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المجاميع
		+ ع	س	+ ع	س	
معنوي	8.37	0.08	4.07	0.38	5.28	المجموعة التجريبية (A)
معنوي	10.1	0.07	3.31	0.51	5.16	المجموعة التجريبية (B)
معنوي	3.58	0.4	4.4	0.42	4.96	المجموعة الضابطة

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

يبين جدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات الدوائر المرقمة للمجاميع الثلاث، إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة على التوالي (5.28) (5.16) (4.96). أما الانحرافات المعيارية فكانت (0.38) (0.51) (0.42). بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي (4.07) (3.31) (4.4)، أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (0.08) (0.07) (0.4). ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t)، فجاءت قيمها المحسوبة على التوالي

(8.73) (10.1) (3.58)، وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015)، وجد إن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اقل.

عرض نتائج الاداء الفني

عرض نتائج اختبار تقويم الاداء الفني للضرب الساحق الخطي للمجاميع الثلاث (التجريبتين والضابطة) وتحليلها .

جدول (٤)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الاداء الفني للضرب الساحق الخطي للمجموعات الثلاث

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t* المحسوبة	الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة التجريبية (A)	5.17	0.98	7.5	1.1	7.0	معنوي
المجموعة التجريبية (B)	5.8	1.17	8.7	0.5	10.3	معنوي
المجموعة الضابطة	4.67	1.6	6.17	1.2	6.7	معنوي

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

يبين جدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم الاداء الفني للضرب الساحق الخطي للمجاميع الثلاث، إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة على التوالي (5.17) (5.8) (4.67) أما الانحرافات المعيارية فكانت (0.98) (1.17) (1.6)، بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية على التوالي فكانت (7.5) (8.7) (6.17)، أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (1.1) (0.5) (1.2) ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية، تم استعمال اختبار (t). إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (7.0) (10.3) (6.7) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها

(2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اكبر.

• عرض نتائج اختبار تقويم الاداء الفني لحائط الصد للمجاميع الثلاث (التجريبتين والضابطة) وتحليلها

جدول (٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلي والبعدية وقيمة (t)

المحسوبة لاختبار الاداء الفني لحائط الصد للمجموعات الثلاث

الاختبارات المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t*	الدلالة
	س	ع +	س	ع +		
المجموعة التجريبية (A)	5.67	1.2	7.5	1.05	11.0	معنوي
المجموعة التجريبية (B)	5.67	1.2	8.7	0.5	6.7	معنوي
المجموعة الضابطة	5.0	1.1	6.33	0.8	4.0	معنوي

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

يبين جدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم الاداء الفني لحائط الصد للمجاميع الثلاث إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبلي على التوالي فكانت (5.67) (5.67) (5.0). اما الانحرافات المعيارية كانت (1.2) (1.2) (1.1). بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية فكانت (7.5) (8.7) (6.33)، اما الانحرافات المعيارية فكانت (1.05) (0.5) (0.8). ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (11.0) (6.7) (4.0) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدية لان اوساطها الحسابية اكبر.

عرض نتائج الاختبارات المهنية :

عرض نتائج اختبار دقة الضرب الساحق الخطي وللمجاميع الثلاث (التجريبتين والضابطة) وتحليلها .

جدول (٦)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (t) المحسوبة
لاختبار الدقة للضرب الساحق الخطي للمجموعات الثلاث

الدالة	قيمة t* المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المجاميع
		+ ع	س	+ ع	س	
معنوي	4.93	2.6	19.0	1.87	14.5	المجموعة التجريبية (A)
معنوي	13.6	2.4	22.3	2.14	14.17	المجموعة التجريبية (B)
معنوي	4.18	1.17	16.17	2.14	13.83	المجموعة الضابطة

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

يبين الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات دقة الضرب الساحق الخطي للمجاميع الثلاث، إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة على التوالي (14.5) (14.17) (13.83) أما الانحرافات المعيارية فكانت (1.87) (2.14) (2.14) بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعديّة على التوالي (19.0) (22.3) (16.17) أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (2.6) (2.4) (1.17) ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (4.93) (13.6) (4.18). وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعديّة لان اوساطها الحسابية اكبر. عرض نتائج اختبار تقويم دقة حائط الصد للمجاميع الثلاث (التجريبيتين والضابطة) وتحليلها :

جدول (٧)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعديّة وقيمة (t) المحسوبة

لاختبار تقويم دقة حائط الصد للمجموعات الثلاث

الدلالة	قيمة *t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المجاميع
		+ ع	س	+ ع	س	
معنوي	6.79	3.02	20.5	4.1	14.0	المجموعة التجريبية (A)
معنوي	7.4	1.2	25.3	3.6	14.0	المجموعة التجريبية (B)
معنوي	3.22	2.34	17.5	3.5	14.5	المجموعة الضابطة

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

يبين جدول (٧) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات تقويم دقة حائط الصد للمجاميع الثلاث إذ جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات القبلي على التوالي (14.0)(14.0)(14.5). أما الانحرافات المعيارية فكانت (4.1) (3.6) (3.5) بينما جاءت الاوساط الحسابية للاختبارات البعدي على التوالي (20.5) (25.3) (17.5) أما الانحرافات المعيارية فكانت على التوالي (3.02) (1.2) (2.34)، ولمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات تم استعمال اختبار (t) إذ جاءت قيمها المحسوبة على التوالي (6.79) (7.4) (3.22) وعند مقارنتها بقيمة (t) الجدولية وقدرها (2.015) وجد ان القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارات معنوي ولصالح الاختبارات البعدي لان اوساطها الحسابية اكبر.

مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدول (٣) تبين إن هنالك فروقاً معنوية متفاوتة بين الاختبارات القبلي والبعدي ولمجموعات البحث الثلاثة في نتائج اختبار الدوائر المرقمة (التوافق). وعلى الرغم من ان المجاميع الثلاثة قد حققت تطوراً في قيم نتائج الاختبارات البعدي عنها في الاختبارات القبلي، الا اننا نجد ان المجموعتين التجريبتين الاولى (A) والثانية (B) واللذان طبقتا المنهج التعليمي المقترح المعد من قبل الباحث وباسلوبين مختلفين من اساليب التعلم، إذ كانت المجموعة الاولى (A) تعمل باسلوب التمرين المتسلسل والمجموعة الثانية (B) تعمل باسلوب التمرين العشوائي - نجهما - قد حققتا تطوراً اكبر في تنمية صفة التوافق من المجموعة الضابطة التي كانت تعمل بالاسلوب التقليدي (الاعتيادي) الذي اعتاد عليه مدرب فريق النادي خلال عمله ووفق منهج تعليمي اعده سلفاً.

ويتضح من الجداول (٤، ٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبارات اداء ودقة الضرب الساحق المستقيم ولصالح الاختبارات البعدي ولكلا الاسلوبين، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى سلامة المنهج التعليمي وتأثيره وفقاً للأسلوبين التعليميين من خلال تطبيق التمرينات الخاصة التي

ساهمت في تنمية التوافق الحركي وهو ما انعكس ايجابا على تطور مهارة الضرب الساحق المستقيم وذلك عن طريق استخدام نوعية هذه التمرينات والتكرارات المتعددة مما ادى استخدامها الى تحسن نتائج هذه الاختبارات.

ومن خلال الجداول (٥ ، ٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج اختبارات اداء ودقة مهارة حائط الصد ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين ولكلا الاسلوبين ، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق لدى عينة البحث إلى تأثير المنهج التعليمي وفقاً للأسلوبين التعليميين ، والى التمرينات الخاصة المستعملة التي ساهمت في تنمية التوافق الحركي وهو ما انعكس ايجابا على تطور مهارة حائط الصد وذلك عن طريق استخدام نوعية هذه التمرينات والتكرارات المتعددة مما ادى استخدامها الى تحسن نتائج هذه الاختبارات.

ومن خلال استعراض النتائج التي حصل عليها الباحث والمبينة في الجداول المذكورة آنفاً ، نلاحظ تقدم مستوى الاداء المهاري وذلك من خلال الفروق الدالة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعات الثلاثة وبذلك تم تحقيق الفرض الاول (توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية في متغيرات البحث لكل مجموعة من المجموعات الثلاث) .

إذ إن اسلوبي التمرين المتسلسل والعشوائي كلاهما يؤثران بدرجات متفاوتة في تطوير مستوى الاداء المهاري وانهما مهمان اساساً لتطوير المهارات الحركية وخصوصاً التعليمية. ولقد اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية (B) والتي عملت بالاسلوب العشوائي على المجموعتين الأخريين - التجريبية الاولى (A) والتي عملت بالاسلوب المتسلسل والضابطة التي عملت بالاسلوب التقليدي (الاعتيادي).

ان استخدام اسلوب التمرين العشوائي خلال المراحل الاولى لتعلم مهارة ما يجعل من اللاعب او المتعلم قادر على توليد حركة او منهج حركي جديد في كل مرة يتحول فيها من مهارة جديدة الى مهارة جديدة اخرى، وكذلك يكون ذا تأثير وفاعلية اكبر عند تعلم المهارات المفتوحة وذلك لان طبيعة الاداء تكون بشكل متغير وكما هو الحال في العاب الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم ، لان اللاعب او المتعلم سيتدرب الى جانب تعلمه المهارات كيفية تحويل انتباهه وتركيزه وتهيئة او توليد برامج حركية سريعة لغرض مواجهة المواقف التي تصادفه في اثناء اللعب او المنافسة، اي ان اسلوب التمرين العشوائي يكون ملائماً للمهارات المفتوحة ويعطي فرصة للتفريق بين البرامج الحركية، اما في المراحل المتقدمة من التعلم فان اسلوب التمرين العشوائي يأخذ مكانته في الاهمية ويصبح ذا تأثير كبير وفعال بسبب إمكانية تطوير القابليات التي تولد احتفاظاً طويل

الامد للمهارة^(١). لذلك يرى الباحث ان اسلوب التمرين العشوائي هو الانسب والافضل في تعلم المهارات وتطوير مستوى اداؤها بالنسبة للاعبين الناشئين والفئات المتقدمة الاخرى في لعبة الكرة الطائرة والالعاب الاخرى التي تتميز بتغير شكل وطبيعة الاداء في المواقف المختلفة. وهذا ما يحقق الفرض الثاني ، مع عدم اغفال دور واهمية الاساليب الاخرى في التعلم إذ إن لكل اسلوب ما يميزه عن غيره في تحقيق الاهداف التعليمية والتدريبية المطلوب تحقيقها، بما ينسجم ويتلائم مع الفئة العمرية المراد تعليمها او تدريبها، وكذلك بما ينسجم ونوع اللعبة وشكل المهارة المطلوب تعلمها او التدريب عليها .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات Conclusion .

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

- ١- إن المنهج التعليمي وما تضمنه من تمارين خاصة ساهمت في اكتساب التوافق وتطويره .
- ٢- للمنهج التعليمي وتطور صفة التوافق تاثير في مستوى الاداء للمهارات المبحوثة تجلى من خلال الفروق المعنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .
- ٣- إن فاعلية الأساليب التعليمية في التعلم متباينة .
- ٤- هناك افضلية في التعلم بين الاسلوبين التعليميين - المتسلسل والعشوائي - لصالح الاسلوب العشوائي.

التوصيات: Recommendations

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

- ١- التأكيد على تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية وخصوصاً صفة التوافق لاهميتها في تطوير مستوى الاداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة .
- ٢- زيادة الوحدات المخصصة لتعليم المهارات الاساسية وخاصة المهارات الصعبة التعلم وجعلها ثلاث وحدات أسبوعياً او أكثر حتى تفي لتغطية مفردات المنهج.
- ٣- استعمال الأساليب التعليمية الحديثة وتنوعها وعدم البقاء على اسلوب واحد.

٤- اجراء بحوث ودراسات اخرى لمعرفة تأثير التعلم بالأسلوب المتسلسل والاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الاخرى في الكرة الطائرة والتي استعملت في هذا البحث. وهي (الضرب الساحق وحائط الصد).

المصادر

- احمد عبد الدايم ، علي مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، (اختبارات - تخطيط - سجلات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩
- اسامة كامل راتب : الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة : القواعد الرسمية للكرة الطائرة ٢٠٠٩ ، المنامة ، ٢٠٠٩ م .
- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م .
- ثريا نجم عبد الله: أهمية استخدام مهارة حائط الصد في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ م .
- زينب فهمي و جورج اسكندر : الكرة الطائرة ، القاهرة ، دار الشرق الاوسط للطباعة والنشر ، ب . س .
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ م .
- سعد محمد قطب ، لؤي غانم : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ م .
- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة مفتاح الوصول الى المستوى العالي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- عقيل الكاتب و عامر جبار . التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ٢٠٠٢ م .

- عقيل الكاتب واخرون : الكرة الطائرة : التكنيك والتاكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ م .
 - علي مصطفى طه : الكرة الطائرة (تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .
 - ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ م .
 - قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ م .
 - لؤي حسين شكر البكري: تأثير استخدام جدول التمرين العشوائي والمتجمع في تعلم بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة،(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠).
 - محمد عوفي راضي: تحليل الانظمة الدفاعية لفرق المقدمة العراقية بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٢ م .
 - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، ١٩٩٥ م .
 - محمد صبحي حسنين و حمدي عبدالمنعم احمد : الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٨٨ م .
 - نادر فهمي الزبون واخرون : التعلم والتعلم الصفي ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
 - ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ط١ ، ٢٠٠٨ م .
 - وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد، وزارة التربية ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠٠ م .
 - وجيه محجوب : علم الحركة ، ج٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ م .
 - وفاء صباح محمد؛ تأثير استخدام التمرين العشوائي المتغير والتمرين المتجمع المتغير في تطور مستوى التعلم لبعض انواع السباحة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢ .
 - يسرى صفاء حسن، تأثير اسلوبي المتسلسل والعشوائي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ م .
- (1) Schmidt A. Richard, Motor learning and performance, Human Kinetics Books, Champing , 1991,

- (2) Robb . D. Margret. The Dynamics of Motor Skill Acquisition, prentice Hill Inc., Engle Wood Cliffs, New Jersey, 1972,
- (3) The complete Gude to volleyball . conditioning pen fprwn ance volleyball , 1997 Rosinhal . G . Volleyball , The Game and Howto Playit , V . S . A , Library of covgress cataloging publishing , Data , 1993 ,
- (4) Hebert, Lendin and solman, practice Schedule Effect on the performance and Learning of how and High skilled student, ResQuarterly 1996,vo.67. No.1.

ملحق (٦)

المنهج التعليمي المقترح

القسم الرئيس في الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية : ١ - ٢ - ٣

عدد اللاعبين : ٦

المجموعة التجريبية الاولى (A)

الاسبوع : الاول

عدد الكرات : ٦

(الاسلوب المتسلسل)

القسم الرئيسي : ٦٠ دقيقة

الهدف : تعليم مهارة حائط الصد

المهارات	شرح التمرين	الجانب النظري	الجانب التطبيقي	تكرار وزمن التمرين	الراحة بين التكرارات	الزمن الكلي
----------	-------------	---------------	-----------------	--------------------	----------------------	-------------

د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	تطبيق الاداء بصورة صحيحة والتأكد من اخذ وضع الانشاء الكامل والقفز بقوة الى الاعلى	الشرح وعرض النموذج ١٢ دقيقة مقسمة على التمارين أي بمعدل ٣ دقيقة لكل تمرين	١- لاعبان متقابلان في وضع الانشاء الكامل ويمس كل لاعب قدمي زميله من الخارج وبعدها يقفزان لعمل بلوك وهكذا . ٢- وقوف اللاعبين امام صندوق الجمناستك على شكل قاطرة وعند الاشارة القفز بالرجلين فوق الصندوق والهبوط في الجهة المقابلة والقفز على الحائط لعمل حائط الصد وهكذا باستمرار . ٣- وقوف اللاعبين بجانب صندوق الجمناستك وينفذ القفز من الجانب والهبوط اماما والقفز على الحائط لعمل حائط الصد وهكذا باستمرار . ٤- وقوف اللاعبين على صفين امام الشبكة وبمسافة (٥٠ سم) عنها وعند الاشارة اخذ وضع الانشاء النصفي مع سحب الذراعين والكتفين اسفل خلفا . والاشارة الثانية القفز الى الاعلى وعمل حائط الصد في اعلى نقطة والنظر الى الكفين وفوق الشبكة والهبوط في نفس المكان .	تدريب
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	التأكيد على القفز من الجانب وحركة الذراعين			
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	التأكيد على القفز من الجانب والهبوط السليم والانثناء اثناء القفز			
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	التأكيد على المسافة بين اللاعب والشبكة وحركة الذراعين والكتفين ، والنظر الى الاعلى والهبوط في نفس المكان .			

المنهج التعليمي المقترح

القسم الرئيس في الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية : ١ - ٢ - ٣

عدد اللاعبين : ٦

الاسبوع : الاول

عدد الكرات : ٦

القسم الرئيسي : ٦٠ دقيقة

المجموعة التجريبية الثانية (B)

(الاسلوب العشوائي)

الهدف : تعليم مهارتي حائط الصد والضرب الساحق

الزمن الكلي	الراحة بين التكرارات	تكرار وزمن التمرين	الجانب التطبيقي	الجانب النظري	شرح التمرين	ملاحظات
-------------	----------------------	--------------------	-----------------	---------------	-------------	---------

د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	تطبيق الاداء بصورة صحيحة والتأكد من اخذ وضع الانشاء الكامل والقفز بقوة الى الاعلى	الشرح وعرض النموذج ١٢ دقيقة مقسمة على التمارين أي بمعدل ٣ دقيقة لكل تمرين	١- لاعبان متقابلان في وضع الانشاء الكامل ويمس كل لاعب قدمي زميله من الخارج وبعدها يقفزان لعمل بلوك وهكذا . ٢- وقوف اللاعبين امام صندوق الجمناستيك على شكل قاطرة وعند الاشارة القفز بالرجلين فوق الصندوق والهبوط في الجهة المقابلة والقفز على الحائط لعمل حائط الصد وهكذا باستمرار . ٣- يقوم الناشيء بعمل الركضة التقريبية والنهوض بدون كرة . ٤- يقف الناشيء على بعد ٣-٤ متر امام حائط ثم يقوم بعمل الركضة التقريبية ثم ضرب الكرة المرفوعة من قبل زميل على الحائط .	التمرين السابق وحائط الصد
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	التاكيد على الانشاء اثناء القفز وحركة الذراعين			
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	تطبيق الاداء بصورة صحيحة والتأكد على ضبط الخطوات وحركة الذراعين وانشاء الرجلين والقفز بقوة الى الاعلى			
د ١٥	١٢ ثا	١٠ × ٥١	التاكيد على الانشاء اثناء القفز وحركة الذراعين وتقوس الجذع			

The impact of curriculum using a stylistic exercise, sequential and random gain synergy and performance level of my skills and beating overwhelming bulwark for junior volleyball.

Researcher

Prof . Assist . Dr. Mohammed Oufy Radyhy

Prof . Dr . Mohammed Enisy Jwey

Mohammad Abdullah, Mhebis.

Abstract:

Beating my skills are overwhelming and bulwark of the means of playing task, being one of the skills upon which the team earn points and end the play in his favor, which

require the player having the potential physical and qualifications (synergy) ... Vamtlak player recipe for compatibility with a high degree, making it able to perform the skills accurately and effectively through the game, and this means the necessity of having the player character compatibility that it manages to appear in the required technical level the playing field.

Thus came the main objectives of the research as follows: -

- 1 - Prepare the curriculum using both stylistic exercise sequential and random exercise.
- 2 - Identify the impact of the curriculum and the preference of each stylistic exercise, sequential and random gain synergy and performance level of my skills and beating overwhelming bulwark volleyball. To achieve these goals, the researcher used the experimental method, as was research tools Bnashi volleyball club belonging to Rumaitha - Muthanna - Iraq, as well as methods of collecting data ... After a series of measures in the field of research on the tests, and ensure their validity and the preparation of the curriculum, the researcher proceeded to hold the main experiment, using the appropriate statistical methods to address the results to serve the research and achieve goals, as to reach .. The curriculum and the content of particular exercises contributed to the acquisition and development of consensus and its impact in the level of performance skill, technique and random exercise was the best in the acquisition of learning.