



تأثير تمارينات مقترحة في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي

م.م مشرق عزيز حمدوش

mushrik08@gmail.com

مديرة تربية النجف

م. غيث محمد كريم

Ghaithm.karim@uokufa.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الكوفة

الملخص:

إن لتحقيق افضل النتائج والوصول إلى أعلى درجات التعلم في اتقان مهارات الكرة الطائرة وخصوصاً مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة وتأديتهما بالشكل الصحيح , لنضمن الوصول الى الهدف من العملية التعليمية باقل جهد واسرع وقت , لذا وجب علينا ايجاد افضل التمارين التي تهدف الى الاسراع في عملية التعلم للوصول الى اعلى درجة من الاتقان للمهارات وخصوصاً (مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة) . وتكمن مشكلة البحث في ان هناك ضعفاً كبيراً في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لدى تلاميذ الخامس الابتدائي مما ينعكس سلباً على اداء المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة , وتمثل مجتمع البحث بالمدارس الابتدائية للبنين في محافظة النجف الاشرف/ قضاء الكوفة عن طريق احصائيات مديرية تربية النجف – التخطيط والمتابعة للعام الدراسي (2019-2020) ، وكانت أهم الاستنتاجات من خلال الملاحظات المستمرة اثناء تطبيق البرنامج فقد ادت التمارينات التعليمية المقترحة الى زيادة النشاط والحماس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في درس التربية الرياضية . اما أهم التوصيات استخدام التمارينات المقترحة في خطط درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي لما لها من دور ايجابي في تعلم المهارات الاساسية المختارة بكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية: تمارينات مقترحة , كرة طائرة , طلاب



The effect of suggested exercises on learning preparation and reception skills of volleyball for fifth elementary students

Mashreq Aziz Hamdouche

mushrik08@gmail.com

Ghaith Muhammad Karim

Ghaithm.karim@uokufa.edu.iq

Summary:

To achieve the best results and reach the highest levels of learning in mastering the skills of volleyball, especially the skills of preparation and reception in volleyball and their correct performance, to ensure that the goal of the educational process is reached with the least effort and the fastest time, so we must find the best exercises that aim to accelerate the learning process to reach To the highest degree of mastery of skills, especially (preparation and reception skills in volleyball). The research problem lies in the fact that there is a great weakness in learning the skills of preparation and reception in volleyball among fifth elementary students, which negatively affects the performance of basic skills of the game of volleyball. Planning and follow-up for the academic year (2019-2020), and the most important conclusions were through continuous observations during the implementation of the program, as the proposed educational exercises increased the activity and enthusiasm of the experimental group students in the physical education lesson. As for the most important recommendations, the use of the proposed exercises in the plans for the fifth grade physical education lesson because of its positive role in learning the basic skills chosen in volleyball.

Key words: suggested exercises, volleyball, students

المقدمة:

يعد درس التربية الرياضية المحور الأساسي في عملية التعليم الموجه للطالب , فهو يساعد على تحسين الأداء الحركي للطلاب , واكتسابهم المهارات الأساسية ويمد المتعلم بالخبرات لممارسة النشاطات الرياضية من خلال التمرينات والمسابقات والألعاب التي يمارسها الطالب مع زملائه او منفرداً . ومن خلال ممارسته لهذه الأنشطة يستطيع ان يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية بصورة ايجابية حتى يتمكن من تحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية بشكل فعال ومهم , كما تعد النشاطات الرياضية وسيلة مهمة لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية وذلك لان المادة الدراسية ليست هدفا ذاتياً مطلوباً تحقيقه وانما أصبحت تلك النشاطات وسائل يستثمرها المدرس للوصول عن طريقها الى تحقيق الأهداف المحددة بحسب مفهوم التربية الحديثة .

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي للمهارات المختلفة كالإرسال واستقبال الإرسال والإعداد , فهي ذات قيمة بدنية وحركية وهي من الألعاب المقررة في المنهاج الدراسي للمرحلة الابتدائية للبنين . وتعد مهارتي (الإعداد والاستقبال) من المهارات الفنية المهمة , لما تمتاز به من خصوصية معينة مرتبطة مع المهارات الأخرى . اذ ان نجاحها يعد أساساً لبناء مركبات اللعب الهجومية . لذا تعد المرحلة العمرية الواقعة بين (9-12) سنة مرحلة الطفولة المتأخرة من أحسن المراحل السنوية لتعليم مختلف المهارات والقدرات الحركية اذ تظهر التغيرات الجسمية والفسولوجية السريعة التي تحدث للتلميذ في هذه المرحلة العمرية وتؤثر على مستوى مهارته ونشاطه البدني فان هذه المرحلة تحتاج الى متطلبات تربوية وتعليمية تساعد على التكيف مع الحياة بنمط سلوكي سليم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على أهمية (التمرينات المقترحة) في اكتساب مهارات الكرة الطائرة ومدى تأثير هذه التمرينات المقترحة على مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتحقيق أفضل النتائج وصولاً لعملية التعلم الناجح .

مشكلة البحث:

ان كرة الطائرة المعاصرة تتطلب الارتقاء بمستوى التعلم للوصول الى المستوى الفعال الذي يؤهل الطلبة على مدى قابلية الاستيعاب للمهارة بأساليب مختلفة ومتنوعة بعيداً عن الأساليب التقليدية المتبعة في التدريس التي لا تلبى في كثير من الأحيان حاجات جميع الأفراد ، ومن خلال ملاحظات الباحثين الميدانية وقراءتهم لاحظوا بان هناك ضعفاً كبيراً في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لدى تلاميذ الخامس الابتدائي مما ينعكس سلباً على اداء المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وبالتالي يؤدي الى إضعاف القاعدة الأساسية للعبة ، لذا ارتأى الباحثان القيام بدراسة تأثير تمارين مقترحة في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي . لان الهدف الأساسي لعملية التعلم هو الوصول الى الأداء الجيد من خلال التمارين التعليمية المتنوعة والمؤثرة والتي تساهم في تحقيق أفضل تنمية للأهداف التعليمية والتربوية المطلوبة .

هدفا البحث :

1. إعداد تمارين مقترحة في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.
2. التعرف على تأثير التمارين المقترحة في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.

فرضا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

مجالات البحث :-

المجال البشري : عينة من تلاميذ الخامس الابتدائي لمدرسة سيناء الابتدائية للبنين قضاء الكوفة للعام الدراسي (2019-2020) .



المجال الزمني : للفترة من 2019/12/15 إلى 2020 / 2 / 23 .

المجال المكاني : الساحة الخارجية لمدرسة سيناء الابتدائية للبنين في الكوفة .

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه .

جدول (1)

يبين تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي
(المجموعتين المتكافئتين)

الخطوات					المجموعات
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى	
الفرق بين المجموعتين	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	متغير مستقل	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	البرنامج المعتمد	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة

عينة البحث :

ان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الاصلي الذي اخذت منه وامكانية تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه ، وعليه فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث عليه محور عمله" . (وجيه محجوب ، 2002 ، ص164) . وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث وكما يأتي :

- 1- تم تحديد المدارس الابتدائية للبنين في محافظة النجف الاشرف/ قضاء الكوفة عن طريق احصائيات مديرية تربية النجف – التخطيط والمتابعة للعام الدراسي (2019-2020) ، اذ بلغ عدد المدارس الابتدائية للبنين لقضاء الكوفة (24) مدرسة.
- 2- تم اختيار مدرسة سيناء الابتدائية للبنين بالطريقة العمدية لتنفيذ متطلبات البحث وللأسباب الآتية:



- احد الباحثين معلم جامعي في المدرسة.
- تعاون إدارة المدرسة مع الباحثين .
- قرب المدرسة من محل سكن الباحثين لغرض الإشراف بشكل مستمر على التجربة.
- توفر فريق العمل المساعد .
- تجانس العينة من حيث الموقع الجغرافي .
- توفر الملعب والأدوات اللازمة لإتمام التجربة .

3- اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب (القرعة) , إذ بلغ عددهم (20) تلميذاً من الصف الخامس الابتدائي لمدرسة سيناء الابتدائية للعام الدراسي (2019-2020) تمثلوا في شعبتين ويشكلان نسبة (33.33%) من مجتمع البحث البالغ (60) تلميذاً حيث تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبية بواقع (10) تلاميذ من شعبة (أ) وضابطة بواقع (10) تلاميذ من شعبة (ب) بعد استبعاد التلاميذ الراسبين ولاعبي فريق المدرسة والتلاميذ غير المنتظمين بالدوام فضلاً عن الذين ليس لديهم رغبة بالمشاركة في التجربة .

وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات :

- استعان الباحثان بوسائل جمع المعلومات التي تخص موضوع البحث والمتمثلة بالآتي :
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبارات والقياسات , فريق العمل , استمارة تسجيل الدرجات
- الوسائل الإحصائية جهاز قياس الوزن النوع (Kumtel) المنشأ (تركي) , شريط قياس الطول (معدني), كرات طائرة عدد (8) نوع (MIKASA) و(MOLTEN) المنشأ (صيني) , ملعب كرة طائرة (قانوني) , ساعة توقيت (الكترونية) , مسطرة خشب الطول (3م) , صافرة نوع (FOX), كاميرا تصوير نوع (Sony Digital) يابانية المنشأ .

تحديد اختبارات المهارات المختارة في البحث :



بعد تحديد الاختبارات الملائمة للمهارات أحد أهم اسباب الحصول على نتائج دقيقة تحول دون وقوع الباحثان في اخطاء تسبب خلل في صحة نتائج البحث ، إذ يعرف الاختبار بأنه "طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر، أو هو موقف مقنن ومصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد"

وبعد إطلاع الباحثان على أغلب المصادر المتوافرة والمتعلقة ببحثهم ، فقد تم اختيار اختبارات مقننة لقياس مهارتي (الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل) بكرة الطائرة للمرحلة العمرية عينة البحث ، والتي تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين والموضحة أسماؤهم في ملحق(1) لبيان مدى صلاحيتها وملائمتها للمرحلة العمرية عينة البحث وتم الاتفاق على الاختبارات الأنسب من خلال استمارة استبيان أعدت لهذا الغرض ملحق (1) وقد اعتمد الباحثان نسبة مئوية (77%) فما فوق لاتفاق الخبراء وكما في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الاختبارات قيد البحث والنسبة المئوية

المهارات	الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
الإعداد من الأعلى	قياس مهارة الإعداد من الأعلى نحو لوحة السلة	تكرار	%0
	اختبار تكرار التمرير على الحائط	تكرار	%85.5
	قياس مهارة الإعداد من الأعلى	تكرار	%12.5
الاستقبال من الأسفل	اختبار استقبال الإرسال	درجة	%0
	اختبار استقبال الإرسال	درجة	%25
	اختبار الاستقبال من أسفل بالذراعين	تكرار	%78

الأسس العلمية للاختبارات :

بعد إطلاع الباحثان على العديد من المصادر والدراسات التي تعنى بالاختبارات المهارية للعبة الكرة الطائرة وبغية التعرف على الأسس العلمية للاختبارات التي تم اختيارها من هذه المصادر ،



تضح انها مقننة على البيئة العراقية وتم استخدامها في الكثير من الدراسات فضلاً عن استخدامها على عينات مماثلة ، وفي ضوء ما تقدم ارتأى الباحثان بأنه لا حاجة لتكرار الأسس العلمية للاختبارات التي ستستخدم في بحثنا الحالي لاستيفائها الشروط العلمية (الصدق ، الثبات ، الموضوعية) .

إعداد التمرينات المقترحة :

بعد اطلاع الباحثان على الكثير من المصادر العلمية المتوفرة ، وأخذ آراء بعض الخبراء في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والتدريب الرياضي في اعداد محتوى البرنامج التعليمي للمهارات قيد البحث بكرة الطائرة ، والمدرجة اسمائهم في الملحق (1).

ومن اجل تحقيق هدي البحث ، قام الباحثان بإعداد مجموعتين من التمرينات التعليمية الخاصة بمهاتري البحث (الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل) لتطبيقها في القسم الرئيسي لدرس التربية الرياضية ، علماً أن الباحثان قد اطلعوا على العديد من المصادر العلمية لتصميم هذه التمارين وكما يوضح ملحق (2) وقد راعى الباحثان الامور الآتية عند إعداد البرنامج التعليمي :-

- ان تراعي التمرينات خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم وقدراتهم ومرحلة نموهم .
- ان تتناسب مع الإمكانيات والأدوات المتوفرة في المدرسة .
- مراعاة الوقت المخصص للجزء التطبيقي .
- ان يتسم البرنامج بالتشويق والإثارة وزيادة الدافعية للتعلم.

يتضمن البرنامج (30) تمرين (15) تمرين لمهارة الإعداد من الاعلى و(15) تمرين لمهارة الاستقبال من الأسفل ، طبقت بواقع (3) تمرينات للمهارة في الوحدة التعليمية الواحدة ، مدة التمرين الواحد (5) دقائق ليصبح بذلك وقت تطبيق التمرين في الوحدة التعليمية الواحدة (15) دقيقة ، موزعة على (16) وحدة تعليمية لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، وحسب جدول الحصص الأسبوعي . حيث تم في الأسبوع (الأول والثاني والثالث) تطبيق مهارة الإعداد من الأعلى وفي الأسبوع (الرابع والخامس والسادس) تطبيق مهارة الاستقبال من الأسفل ، اما في الأسبوعين الأخيرين (السابع والثامن) وللوحدات التعليمية الأربعة المتبقية تم ربط المهاترين معاً، حيث تم تنفيذ البرنامج التعليمي في يومي (الاحد والاربعاء) الساعة (9.30)



صباحاً من كل أسبوع وبوقت (40) دقيقة للوحدة وكما موضح ملحق (3)، واعتمد الباحثان في تقسيم الوحدة التعليمية الى ثلاثة أقسام بعد الاطلاع على المراجع المصادر وكما يلي (2) :

1- **القسم الإعدادي** : (10) دقيقة .

2- **القسم الرئيسي** : (25) دقيقة .

3- **القسم الختامي** : (5) دقيقة .

وقد بلغ الوقت الإجمالي المخصص للوحدات التعليمية (640) دقيقة موزعة على أقسام الوحدات التعليمية وكما في الجدول (3) .

الجدول (3)

يبين الوقت الاجمالي للوحدات التعليمية

الوقت الاجمالي	أقسام الوحدة التعليمية
160 دقيقة	القسم الإعدادي
400 دقيقة	القسم الرئيسي
80 دقيقة	القسم الختامي
640	المجموع

التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المهارية :

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، عمد الباحثان الى إجراء تجربة استطلاعية والتي تعد " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1999) ، ص 14 .

لذا أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات المهارية في يوم الاحد الموافق 2019/12/15 الساعة (9.30) صباحاً في ساحة مدرسة سيناء الابتدائية على عينة بلغ عدد



أفرادها (7) تلاميذ من الصف الخامس الابتدائي تم اختيارهم من غير عينة البحث وبمساعدة فريق العمل ، ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل الى ما يلي :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- النتائج التي توصل اليها الباحثان في التجربة الاستطلاعية الأولى .
- تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين صورة واضحة لدى الباحثان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .
- إجراء تعديل طفيف في الاختبارات لصعوبة ادائها من قبل افراد العينة.
- تم تعديل ورقة الواجب بصورتها النهائية على ضوء التجربة الاستطلاعية.

الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعي البحث البالغ عددها (20) تلميذ في يوم الاحد الموافق 2019/12/22 في الساعة (9.30) صباحاً وفي ساحة مدرسة سيناء الابتدائية للبنين، وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات ، إذ تم شرح الاختبارات بصورة مفصلة الى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار ، وتم تطبيق الاختبار من قبل الباحثين حتى تتمكن العينة من فهمها وصحة تطبيقها وبعد ذلك تم تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد العينة وقام فريق العمل بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار وإشراف مباشر من قبل الباحثين بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء التلاميذ لتسجيل النتائج ولغرض ايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة ، فقد عمد الباحثان الى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة المتساوية العدد والذي اظهر عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتين



في تلك المتغيرات المذكورة ، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات ، وكما مبين في الجدول (4)

جدول (4)

يبين تكافؤ العينة في المهارات قيد البحث

المتغيرات	ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عدد العينة	(ت) المحتسبة	(ت) الجدولية	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±				
الإعداد من الأعلى	1	17.1	4.01	15.9	3.17	10	0.74	2.10	غير معنوي
الاستقبال من الأسفل	2	18	4	15.6	3.68	10	1.52		غير معنوي

تطبيق التجربة الرئيسة :

تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسة اعتباراً من يوم الاحد الموافق 2019/12/22 ولغاية يوم الاحد الموافق 2020/2/16 ، حيث تم تطبيق تمرينات مهارتي (الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل) بكرة الطائرة على المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الدرس ضمن النشاط التطبيقي ، اما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية وبإشراف مباشر من قبل الباحثين .

الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) البالغ عددها (20) تلميذ في يوم الاحد الموافق 2020/2/23 في الساعة (9.30) صباحاً بعد مضي وانتهاء مدة التطبيق الميداني لوحدات البرنامج التعليمي وبإشراف مباشر من قبل الباحثين ، وقد حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي استخدمت في الاختبارات القبالية من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .



عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها :

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قام الباحثان باستخدام اختبار (t-test) الإحصائي للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (5) للمجموعة الضابطة .

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلية والبعدية والفروق بينهما ودلالتهما للمجموعة الضابطة

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	عدد العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
			س	ع ±	س	ع ±					
الإعداد من الأعلى	تكرار	10	15.9	3.17	19.8	4.28	3.9	4.35	2.92	2.26	معنوي
الاستقبال من الأسفل	تكرار		15.6	3.68	20.1	4.90	4.5	5.13	2.78		

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة :

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول (5) اذ أظهرت هذه النتائج فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لذلك يعزو الباحثان هذه الفروق الى :

- ضعف تأثير التمرينات المستخدمة في دروس التربية الرياضية وبالتالي لم تؤد فاعليتها في تعلم المهارات الاساسية المختارة في البحث وهذا ما بينته نتائج الاختبارات اذ ظهر تطور نسبي مما يؤكد احتياج المنهج المعتمد على تمرينات اكثر فاعلية لرفع مستوى الاداء المهاري لدى التلاميذ ، ويؤكد ذلك (سليمان علي ، 1983) " ان اختيار التمرين له اهمية كبرى اذ انه



الوسيلة الأساسية للارتقاء أو تطوير القدرات والمهارات الحركية " (سليمان على حسن ، 1983) ، ص 28).

— عدم استثمار الأجهزة والادوات المتوافرة في المدرسة والتي تساعد على اكتساب المهارات الأساسية المختارة من قبل التلاميذ ، ويؤكد ذلك (عبد الحميد شرف ، 1996) اي ان " الادوات والاجهزة من اهم العناصر الرئيسية لإنجاح اي برنامج في التربية الرياضية " (عبد الحميد شرف ، 1996) ، ص 90).

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلي والبعدي

والفروق بينهما ودلالتهما للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±					
الإعداد من الأعلى	تكرار	10	17.1	4.01	27.7	3.94	10.6	4.94	6.7	2.26	معنوي
الاستقبال من الأسفل	تكرار		18	4	30.5	4.98	12.5	6.07	6.4		

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

من خلال عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في جدول(6) اذ أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذه الفروق الى :

- مجموعة التمرينات المقترحة التي تم توظيفها اثرت وبشكل سليم في اكتساب مهارتي البحث التي تميز بها افراد المجموعة التجريبية عند الاداء ، فقد اكد(عصام عبد الخالق ، 2003) " يجب ان يكون اكتساب واتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع ان يركز انتباهه وقدراته لتحسين الاداء " (عصام عبد الخالق ، 2003) ، ص 234
 - التفاعل مع اجواء الدرس بروح من الجهد والتشويق بدون حصول الملل في اثناء الاداء وهذا ما اكده (وجيه ، 1987) بقوله " ان الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " وبذلك قد تم تحقيق الفرضية الاولى للبحث
- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة أيهما الأفضل في اكتساب المهارات فقد تم استخدام اختبار (t-test) الإحصائي للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما موضح في جدول (7) .

جدول (7)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية ودالتهما الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
			ع ±	س	ع ±	س			
الإعداد من الأعلى	تكرار	20	4.28	19.8	3.94	27.7	4.4	2.10	معنوي
الاستقبال من الأسفل	تكرار		4.90	20.1	4.98	30.5	4.39		معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) .

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والموضحة في جدول (7) تبين ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه الفروق الى :

- استخدام الباحثان تمارين بدنية خلال دروس التربية الرياضية التي تلقاها فراد المجموعة التجريبية حيث تركز القسم الإعدادي من الدرس على أهمية الإعداد البدني فقد احتوى على تمارين بدنية تم اختيارها وتنظم استخدامها بما يخدم القسم الرئيسي من الدرس وقد جاء هذا متفقاً مع ما اشار اليه (مفتي إبراهيم ، 2001) " على المدرب اختيار التمارين التي سوف تساعد اللاعبين على التعلم وتؤدي الى رفع مستواهم وتحقيق الهدف المنشود " (مفتي ابراهيم حماد ، 2001) ، ص 122

- ان مجموعة التمارين التعليمية المقترحة التي استخدمت في القسم الرئيسي ضمن النشاط التطبيقي من درس التربية الرياضية والتي تهدف الى اكتساب المهارات بصورة مشوقة بعيداً



عن الملل والرتابة في التمرينات الشكلية في الدرس ، وهذا ما أشار اليه (محمد جميل ، 1993) " ان استخدام التمرينات المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني للاعب .

- ان التنوع والتكرار في اداء المهارة يلعب دوراً فعالاً في اكتساب هذه المهارة لأنه يعطي للمتعلم التدرج والاتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية ويؤكد ذلك (محمد ياسر ، 1993 ، ص 13) " يجب ان تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب افضل اداء للمهارات لتحقيق افضل انجاز ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات او الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور بالحركة " وبذلك يكون الباحثان قد حققا فروض بحثهما .

الاستنتاجات :

1. للتمرينات المقترحة في البحث الحالي دور مهم وفعال في تعلم المهارات الاساسية المختارة بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي .
2. ان الخطط التدريسية التقليدية المتبعة حالياً اظهرت تحسن طفيف نسبي على تلاميذ المجموعة الضابطة اذا ما قورن بالتحسن الذي طرأ على تلاميذ المجموعة التجريبية التي تستخدم معها التمرينات التعليمية المقترحة .
3. حققت التمرينات التعليمية المقترحة تحسن واضح للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية المتبعة والتمرينات المقترحة ولصالح الاخيرة في اكتساب المهارات المختارة بالكرة الطائرة .
4. من خلال الملاحظات المستمرة اثناء تطبيق البرنامج ادت التمرينات التعليمية المقترحة الى زيادة النشاط والحماس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في درس التربية الرياضية .



التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما يأتي :

1. استخدام التمرينات المقترحة في خطط درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي لما لها من دور ايجابي في تعلم المهارات الاساسية المختارة بكرة الطائرة .
2. ضرورة توفير الاجهزة والادوات والامكانيات التي تخدم تطبيق التمرينات المقترحة في دروس التربية الرياضية لما لها من اثر في عملة التعلم .
3. الاهتمام بتنوع وتكرار التمرينات لاكتساب التوافق العضلي العصبي والذي ادى الى تحسن الاداء الحركي للمهارات قيد البحث .
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تمرينات تعليمية مقترحة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمعرفة فائدتها في عملية التعلم .

المصادر:

- الاتحاد العربي للكرة الطائرة : أكثر من 300 تمرين وفكرة للكرة الطائرة ، ترجمة عبد الرزاق علي الطائي ، ط1:(جامعة بغداد ، دارالقادسية للطباعة ، 1982) .
- زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998).
- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية:(عمان ، داردجلة للنشر ، 2006) .
- سعد حماد الجميلي : موسوعة الالف تمرين في الكرة الطائرة: (عمان ، دارزهران للنشر والتوزيع، 2002).
- سليمان على حسن ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : (الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983)
- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1996)



- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، ط2 : (بغداد ، منشأة المعارف ، 2003) .
- عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة . التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج 2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي)
- محمد جميل عبد القادر ؛ مصدر سبق ذكره .
- محمد ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997) .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي (تخطيط وتطبيق وقيادة) : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2001) .
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (عمان ، دار الجيل للنشر ، 1990) .
- محمد سعيد عزمي ؛ اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق : (الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، 1996) .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1999) .
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 2002) .

-<http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=2483>



الملاحق :

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	سوسن هود عبيد شعيلة	استاذ	اختبارات وقياس الكرة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	فراس سهيل ابراهيم	استاذ	طرائق تدريس الكرة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حيدر سلمان محسن	استاذ	طرائق تدريس الكرة الطائرة	جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عايد كريم الكناني	استاذ	اختبارات وقياس الكرة الطائرة	جامعة القاسم الخضراء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	احمد عبد الامير شبر	استاذ	بايوميكانيك الكرة الطائرة	جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	علي مهدي هادي	استاذ	فلسجة كرة الطائرة	جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	اياد ناصر حسين	استاذ	علم نفس كرة الطائرة	جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	باسم حسن غازي	استاذ	فلسجة الكرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	حاتم فليح حافظ	استاذ	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	حسين عبد الزهره عبد اليمه	استاذ	علم نفس الكرة الطائرة	جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



11	انيس حسين علي	استاذ مساعد	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	ميثم لطيف ابراهيم	استاذ مساعد	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة بابل /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	علاء كاظم عرموط	استاذ مساعد	اختبارات وقياس الكرة الطائرة	جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	حميدة عبيد عبد الامير	استاذ مساعد	تعلم حركي الكرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	فراس كسوب راشد	استاذ مساعد	تعلم حركي كرة الطائرة	جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	حازم علي غازي	استاذ مساعد	طرائق التدريس كرة الطائرة	جامعة القادسية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
17	نعيمة زيدان خلف	استاذ مساعد	اختبارات وقياس كرة الطائرة	جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملحق (2)

- 1- تلميذان متقابلان ولديهما كرة طائرة ، التلميذ الأول يأخذ وضع الجلوس من الطويل والثاني واقف امامه يرمي الى الأول الكرة ويعيدها له من الأعلى وهكذا بالتبادل كل عشرين كرة .
- 2- تلميذان متقابلان في وضع الجلوس الطويل ولديهما كرة طائرة يقومان برمي الكرة بينهما من الأعلى بالذراعين .
- 3- تلميذان متقابلان ولديهما كرة طائرة الأول يرميها فوق الثاني ليقفز ويمسكها من الأعلى بطريقة القفز.



4- ثلاثة تلاميذ تلميذان متقابلان المسافة بينهما من (4-6)م واللاعب الثالث بينهما يحاول مس الكرة التي ترمى من قبلهما ومسكها ، يكون الرمي على شكل قوس عال وبالذراعين ومشابه لتكتيك التميريرة وفي حالة مس الكرة يبدل مع اللاعب الذي رماها بصورة غير دقيق.

5- وقوف التلاميذ على شكل قاطرات ، وعلى خط النهاية للملعب وكل تلميذ في مقدمة القاطرة لديه كرة طائرة وعند الاشارة يتم السباق بينهم برمي الكرة فوق الرأس ومسكها مع الركض لمنتصف الملعب والرجوع مع التأكيد على وضع الذراعين والقاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة.

6- الوقوف على شكل دائرة والمعلم في الوسط يقوم المعلم بتمرير الكرة الى التلاميذ من الأعلى وبالذراعين واما التلاميذ فانهم يرجعون الكرة من الأعلى الى المعلم وهكذا باستمرار. 7-

ثلاثة تلاميذ يشكلون مثلث والمسافة بين تلميذ واخر (3 م) يتبادلون تمرير الكرة من الأعلى وبالذراعين وهكذا كل عشر كرات يتم تغير اتجاه الكرة يمينا ويساراً .

8- تنفيذ التميريرة من الأعلى وبالذراعين التميريرة الأولى أعلى ما يمكن والتميريرة الثانية منخفضة جداً وهكذا باستمرار.

9- تلميذان متقابلان ، كل منهما في ملعب يتبادلان التميريرة من الأعلى وبالذراعين ومن فوق الشبكة بحيث تسقط على الارض وامام التلميذ ليتحرك عليها ويعيدها الى زميله تمرينات ربط المهارتين.

10- الوقوف – تنفيذ التميريرة الاولى من الأعلى والتميريرة الثانية من الأسفل وهكذا باستمرار.

11- تلميذان متقابلان المسافة بينهما (6 م) الاول يلعب الكرة من الأسفل والثاني من الأعلى بالتبادل .

12- ينتشر التلاميذ داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الاشارة يتم تنفيذ التميريرة مرة بالذراعين من الأسفل ومرة اخرى التميريرة من الأعلى بالذراعين .

13- يقف التلميذ امام الحائط وبمسافة من (1.5-2) م وعند الاشارة تنفيذ التميريرة من الأعلى وبالذراعين على الحائط من الأعلى والاستقبال من الأسفل الى الأعلى ومن البروك .



- 14- التمرين نفسه ولكن تنفيذ التمريرة على الحائط من السفلى والاستقبال من الأعلى
- 15- تلميذان متقابلان المسافة بينهما (4-5)م تنفيذ التمريرة تكون للتلميذ الاول يمررها من الأعلى والتلميذ الثاني من الأسفل وهكذا بالتبادل .

التمرينات التعليمية:

ثانياً : تمرينات مهارة الاستقبال من الأسفل مع تمرينات ربط المهارتين

- 1- تلميذان متقابلان على خطي الملعب ولديهما كرة طائرة ، يقومان بالطبطة الى نصف المسافة بينهما ثم رمي الكرة الى زميله بالذراعين من الأسفل ثم الرجوع الى مكانه بالتبادل . 2-
- التمرين نفسه ولكن الطبطة خمسة تكرارات ، ثم رمي الكرة الى زميله مع التأكيد على امتداد الذراعين أماماً اسفل .
- 3- ينتشر التلاميذ داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الاشارة يبدؤون باللعب من الأسفل باستمرار لحين اشارة التوقف وهكذا .
- 4- تلميذان اللعب بينهما من الأسفل بالذراعين بصورة مضبوطة ومستمرة وبمراكز محددة داخل الملعب ومن فوق الشبكة .
- 5- يقسم التلاميذ على شكل قاطرات ويقف امام كل قاطرة تلميذ لديه كرة طائرة ومسافة (4م) باتجاه القاطرة وعند الاشارة ترمي الكرة الى التلميذ الاول ليعيدها له بتمريرة من الأسفل وبالذراعين ويرجع خلف القاطرة وهكذا بالتسلسل ، القاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة .
- 6- ينقسم التلاميذ الى قاطرات كل قاطرة تتألف من خمسة تلاميذ تتقابل القاطرتان الواحدة مقابل الاخرى والمسافة بينهما من (4-5)م ، ثم يقومون بتمرير الكرة بينهم من الأسفل بالذراعين والتلاميذ الذي يمرر الكرة يرجع خلف قاطرته ، والقاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة .
- 7- تلميذان متقابلان المسافة بينهما من (3-4)م واللعب بينهما باستمرار من الأسفل وهكذا .
- 8- الوقوف على شكل دائرة والمدرس (المدرّب) في الوسط يقوم المدرس (المدرّب) بتمرير الكرة من الأعلى بالذراعين إلى التلاميذ بالتسلسل ، والتلاميذ يمررون الكرة من الأسفل بالذراعين الى المدرس وهكذا باستمرار .



9- يقف التلاميذ على شكل قاطرة امام المعلم وبمسافة (4-5)م والكرة الطائرة عند المعلم ليرسلها إلى أول تلميذ في القاطرة ليستقبلها من الأسفل ويعيد تمريرها بشكل قوس وعال ثم يركض ليدور حول المعلم ويرجع خلف قاطرته .

تمرينات ربط المهارتين:

10- تلميذان متقابلان تنفذان تمريرة الكرة بينهما التمريرة الاولى تنفذ من الأعلى وبالذراعين وقريبة والتمريرة الثانية تنفذ من الأسفل وبالذراعين وبعيدة وهكذا باستمرار.

11- التمرين نفسه ولكن تنفذ التمريرة بينهما تكون الاولى قريبة ومن الأسفل والثانية بعيدة ومن الأعلى .

12- تلميذان متقابلان المسافة بينهما من (4 م) يقومان بتنفيذ التمريرة بالكرة الطائرة والاستقبال من الأسفل والاعادة من الأعلى وبالقفز .

13- تلميذان متقابلان كل منهم في ملعب ولديهما كرة طائرة وعند الاشارة يتبادلان تمرير الكرة من فوق الشبكة الاستقبال من الأسفل والاعادة من الأعلى .

14- تلميذان يقفان بجانب الشبكة وبمسافة (3 م) يقومان باللعب بينهما الأول يلعبها من الأعلى والثاني يرجعها من الأسفل وبالذراعين

15- ثلاثة تلاميذ يشكلون مثلثاً والمسافة بين تلميذ وآخر (3 م) يتبادلون تمرير الكرة يكون الاستقبال من الأسفل واعادة الكرة من الأعلى .



ملحق (3)

الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الأولى

الأهداف التربوية:

1- تعويدهم على الضبط والنظام

الأهداف التعليمية :

1- تنمية مهارة الإعداد من الاعلى

2- تعويدهم الثقة بالنفس

3- تعويدهم التعاون

المدرسة : سيناء الابتدائية للبنين

الصف : الخامس الابتدائي

الوقت : 40 دقيقة

عدد التلاميذ : 10 تلميذ

متوسط العمر : 11 سنة

اسم الفعالية : كرة الطائرة

اليوم : الاحد

التاريخ: 2019/12/22

الأسبوع : الاول

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxx x		التأكيد على النظام
الإحماء	3 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة	xxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعان جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف . تمرين للجذع : (الوقوف ، فتحاً) ضغط الجذع للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين للرجلين : (الوقوف) مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين	x x x x x x x x x x x x		تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة
القسم الرئيسي	25 د				
النشاط التعليمي	5 د	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	xxxxxxxxxx x x		التأكيد على الشرح الوافي للتمرينات المهارية

