



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمرينات مركبة في تعلم مهارة استقبال الارسال من الأعلى والأسفل بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة

احمد عبد الستار عبد القادر
وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الاولى
alsklyahmed@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/5/19

تاريخ القبول : 2025/6/20

تاريخ النشر : 2025/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير تمرينات مركبة في تطوير الجانب المهاري للطلاب كونها مشابهة لواجب الحركي في ظروف المسابقات وهي احدى اهم تمرينات اللعبة , لذا اعد الباحث مجموعة من التمارين المركبة على اساس علمي مدروس لتنمية مهارات التمرير لدى الطلاب , واستخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة بأسلوب المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتألف مجتمع البحث والمتمثل بطلاب الاول المتوسطة لمدسة (الاستقامة للبنين) والتابعة لمديرية تربية الرصافة الاولى . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (80) طالب بواقع ثلاث شعب (أ, ب , ج) , واختار الباحث شعبة (ب) عن طريق اجراء القرعة ومن هذه الشعبة اخذت عينة البحث المكونة من (20) طالب مقسومة تجريبية وضابطة وبذلك شكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (25%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا صادقا , وان تمرينات مركبة له تأثير ايجابي و فعال في تعلم مهارات التمرير بالكرة الطائرة .

الكلمات المفتاحية : (تمرينات مركبة , تمرير من اعلى واسفل , كرة طائرة) .

The Effect of Compound Exercises on Learning the Skill of Receiving the Serve from above and below in Volleyball for Middle School Students

Ahmed Abdel Sattar Abdel Qader
Ministry of Education / First Rusafa Education Directorate
alsklyahmed@gmail.com

Abstract

The research aims to identify the effect of compound exercises in developing the skill aspect of students, as they are similar to the motor task in competition conditions, and they are one of the most important exercises in the game. The researcher prepared a group of compound exercises on a studied scientific basis to develop passing skills among students. The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem in the style of two groups with a pre-test and a post-test. The research community consists of the first intermediate students of (Al-Istiqamah Boys School) affiliated to the First Rusafa Education Directorate. The research sample was chosen intentionally, numbering (80) students, divided into three sections (A, B, C), and the researcher chose section (B) by drawing lots. From this section, the research sample was taken, consisting of (20) students divided into experimental and control groups, thus forming a sample percentage of the research community (25%), which is an appropriate percentage to represent the community faithfully, and that compound exercises have a positive and effective impact on learning volleyball passing skills.

Keywords : compound exercises, top and bottom passes, volleyball .

المقدمة

شهد الجانب الرياضي في العصر الحديث تطورًا ملحوظًا بفضل التكامل الكبير بين علوم الحركة والعلوم الأخرى، مثل علم النفس، الفسيولوجيا، والتقنيات الحديثة في التدريب والتعليم. وقد أدى هذا التقدم إلى تطوير أساليب التعلم الحركي التي تلعب دورًا أساسيًا في تحسين أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم الرياضية بشكل أسرع وأكثر. ومن هنا برز الاهتمام بطرق تدريب حديثة تساعد في تنمية المهارات الفنية والحركية للرياضيين بمختلف مستوياتهم.

علم التعلم الحركي هو العلم الذي يختص بدراسة كيفية اكتساب وتطوير المهارات الحركية، وكيفية تحسين أداء الأفراد من خلال التدريبات المنهجية التي تركز على الجوانب الحركية والفنية في الأداء الرياضي. يهتم هذا

العلم بفهم العمليات العصبية والعضلية التي تحدث أثناء التعلم، مما يتيح تصميم برامج تدريبية فعالة تلبي احتياجات المتعلمين.

أدت الحاجة إلى رفع مستوى تعلم مهارات التمرير من الأعلى والأسفل في لعبة الكرة الطائرة بين طلاب المدارس إلى اختيار هذه المشكلة كموضوع للدراسة، وذلك بسبب التحديات التي تواجه المدربين في تحسين هذه المهارات الحيوية، والتي تعتبر أساسية لنجاح الأداء الفني في اللعبة. فقد لوحظ أن الأساليب التقليدية للتدريب لا تحقق دائماً النتائج المرجوة بشكل كافٍ، خاصة في المراحل الابتدائية والناشئة.

ومن هنا، جاءت فكرة اعتماد التمرينات المركبة كحل تدريبي بديل أو مكمل، حيث تجمع هذه التمرينات بين عناصر متعددة من المهارات الحركية والبدنية في وحدة تدريبية واحدة، ما يساهم في تنشيط الجهاز العصبي العضلي وتعزيز القدرة على التعلم الفعّال. ويرجع اختيار التمرينات المركبة إلى فعاليتها المثبتة في تحسين سرعة الاستجابة، الدقة، والقدرة على تنفيذ المهارات الفنية المعقدة في ظل ظروف متغيرة.

إن الربط بين التحديات التي تواجه عملية تعلم مهارات التمرير والحاجة إلى استخدام التمرينات المركبة يمثل جوهر أهمية هذا البحث. فدراسة أثر هذه التمرينات على تعلم مهارات التمرير من الأعلى والأسفل بالكرة الطائرة يوفر إطاراً علمياً وتطبيقياً يمكن من خلاله تطوير برامج تدريبية أكثر كفاءة تساهم في رفع المستوى الفني للطلاب وتحسين جودة التدريب الرياضي في المدارس.

وكان الغرض من البحث هو اعداد تمرينات مركبة في تعلم مهارة التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (14) سنة , معرفة تاثير تمرينات مركبة في تعلم مهارة التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

واما فرضا البحث هو توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة البحث , توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لدى عينة البحث.

الطريقة والادوات :

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث, وقام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطلاب الاول المتوسط لمدرسة (الاستقامة للبنين) والتابعة لمديرية تربية الرصافة الاولى, وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (80) طالب بواقع ثلاث شعب (أ, ب, ج) وبعد استبعاد الطلاب غير المنتظمين بالدوام والراسبين , وقام الباحث عن طريق اجراء القرعة بين الشعب الثلاثة لتكون

شعبة (أ) عينة البحث المكونة من (20) طالب مقسومة تجريبية وضابطة وبذلك شكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (25%) كما في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يبين مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد التلاميذ في كل شعبة	عدد الطلاب المستبعدين في عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	النسبة المئوية لعينة البحث
الثانية	أ	26	6	-	20	%25
	ب	26	-	-	-	
	ج	28	-	5	-	
	مجموع 3 شعب	80 طالب	6	5	20	

ولكي نستطيع ارجاع الفروق الى العامل التجريبي لا بد ان تكون المجموعتان متكافئتان في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة وعليه سيتم اجراء اختبار التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية بمهارة التمرير من الاعلى والاسفل قيد البحث كما في الجدول رقم (2) .

الجدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لتكافؤ عينة البحث في متغيرات البحث

رقم الاختبار	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	التفسير
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التمرير من الأعلى	درجة	2.416	0.794	2.281	1.300	0.279	0.783	غير معنوي (تكافؤ)
2	التمرير من الأسفل	درجة	2.799	0.901	2.766	0.824	0.086	0.932	غير معنوي (تكافؤ)

* درجة الحرية (20-2=18).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يبين الجدول رقم (2) نتائج الاختبارات القبلية لمهارتي التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل في الكرة الطائرة لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، حيث تم احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري، بالإضافة إلى قيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة، وذلك لاختبار تكافؤ العينة قبل تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على التمرينات المركبة.

من خلال البيانات، نلاحظ الآتي:

• في مهارة التمرير من الأعلى، بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.416) بانحراف معياري قدره (0.794)، مقابل وسط حسابي للمجموعة التجريبية (2.281) بانحراف معياري (1.300). وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.279)، وهي قيمة دلالة غير معنوية عند مستوى دلالة (0.783)، ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذه المهارة، مما يؤكد تكافؤهما قبل التجربة.

• في مهارة التمرير من الأسفل، كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.799) بانحراف معياري (0.901)، بينما سجلت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً (2.766) بانحراف معياري (0.824). وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (0.086)، وهي غير معنوية عند مستوى دلالة (0.932)، مما يعني أيضاً عدم وجود فروق إحصائية دالة بين المجموعتين في هذه المهارة.

وبناءً على ما تقدم، فإن النتائج الإحصائية تدل على أن عينة البحث متكافئة في المتغيرات الأساسية قبل تنفيذ التجربة، وهو ما يضيف مصداقية علمية على تصميم البحث، ويؤكد أن أية فروق لاحقة تُسجل بعد التطبيق ستكون نتيجة لتأثير المتغير التجريبي (التمرينات المركبة)

استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. وتم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاثنين) بتاريخ 2023/ 2/13 على عينة من طلاب الصف الأول المتوسط والبالغ عددهم (5) طلاب من شعبة (ج) الذين تم استبعادهم إحصائياً من عينة البحث الرئيسية، بعد شرح وتوضيح كيفية أداء الاختبارات لعينة البحث من قبل الباحث وكيفية تطبيقها تم إجراء الاختبارات القبليّة (مهارة التمرير من الأعلى والأسفل) للمجموعة الضابطة في يوم الأربعاء المصادف 2023/2/19. أما المجموعة التجريبية فقد تم إجراء الاختبارات القبليّة (قيد البحث) يوم الخميس الموافق 2023/2/20. بعد ذلك تم إعطاء وحدة تعريفية بأسلوب تمرينات مركبة لإعطاء فكرة عن هذا الأسلوب وبتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من أجل تهيئة الظروف قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعيدة.

وقام الباحث باعداد تمرينات مركبة بعرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال للتأكد من صلاحيتها وامكانية تحقيق الهدف منها ومدى ملائمتها لقابلية الطلاب وتأثيرها في مهارة التمرير من الأعلى والأسفل , وقام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية في الفصل الدراسي الثاني لعام (2023/2022) واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة (شهرين) ابتداء من (2023/2/23) لغاية (2023/4/24) بواقع (وحدتان) في الاسبوع اذ بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (16) وحدة تعليمية زمن كل منها (45) دقيقة والتي تتكون من ثلاث اقسام وكان عمل الباحث في القسم الرئيسي وبالجانب التطبيقي والذي يبلغ زمنه (30 د) من الوحدة التعليمية , وتم تحديد الوحدات وفق خطة المنهج التعليمي لمفردات وزارة التربية واستخدام الباحث تمرينات مركبة والمهارات للمجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وبزمن مقداره (45) دقيقة , اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت الاسلوب المتبع في المدرسة على وفق منهاج وزارة التربية .

وتم اشراف الباحث على الاجزاء الرئيسية للوحدة التعليمية على النحو الاتي :-

- تمرينات مركبة ومهارة التمرير من الأعلى والأسفل للمجموعة التجريبية .
 - يقوم مدرسي التربية الرياضية بشرح التمرينات المركبة والمهارات مع عرضها بشكل جيد قبل تطبيقها من قبل افراد المجموعة التجريبية .
 - يكون زمن القسم الرئيسي (30 د) من الوحدة التعليمية ويقسم الى الجزء التعليمي وزمنه (5 د) ويقوم فيه المدرس بشرح وتوضيح المهارة المراد تعليمها للطلاب مع ادائها بالشكل الامثل وتوضيح اهم الجوانب الرئيسية والأخطاء الشائعة .
 - اما الجانب التطبيقي ومدته (25 د) : ويتم فيه تطبيق التمرينات المركبة المعدة والتي تخدم تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة قيد البحث .
- وتم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في يومي الاربعاء والخميس المصادفين (27 و 2023/4/28) مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والادوات نفسها وتنفيذ الاجراءات المتبعة نفسها وفق الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد نفسه وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

1-قياس مهارة التمرير من الأعلى بالكرة الطائرة (اختبار برادي) (حسانين، عبد المنعم، ص 227)

• الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع، ويعتبر هذا الاختبار من أنسب الاختبارات للمبتدئين والناشئين.

• الأدوات:

كرة الطائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، ساعة إيقاف، حائط أملس مرسوم عليه خط موازي للأرض وبارتفاع (3 أمتار) من سطح الأرض، ويرسم خط موازي للحائط على الأرض ويبعد عنه بمقدار (180 سم)

• مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار (180 سم) وهو خط التمرير، يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالمناولة تجاه الحائط أعلى الخط المرسوم عليه، بحيث ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط المناولة لمتابعة المناولة من الأعلى بالأصابع. يستمر المختبر في أداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (30 ثانية)

• الشروط:

1. تتم المناولة في جميع أوقات الأداء من خلف خط المناولة.
2. يجب أن تكون المناولة أعلى الخط المرسوم على الحائط.
3. يبدأ حساب الزمن من المناولة الأولى ولمدة 30 ثانية.
4. يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء المناولة بالأصابع.
5. إذا خرجت الكرة عن الحائط أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم وارتدت بطريقة تجعل المختبر يتابع المناولة من أمام خط البداية، يجب على المختبر الإمساك بالكرة ومعاودة البداية بأسلوب بداية الاختبار نفسها.
6. يجب استخدام مهارة المناولة من الأعلى بالأصابع دون غيرها من المهارات.
7. على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة.
8. يتم حساب عدد المحاولات الناجحة التي تؤدي بطريقة صحيحة خلال الفترة المحددة.

• التسجيل:

- يُحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال 30 ثانية ولا تحتسب أي محاولة تخالف الشروط السابقة.
- تُعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ 30 ثانية مضروبة في 3.

- يجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التمريرة التالية لكل توقف نتيجة خطأ قام به المختبر.

2- قياس مهارة التمرير من الأسفل بالكرة الطائرة (اختبار كلفتون) (علاوي، رضوان، ص 325)

- الغرض من الاختبار:

قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الأسفل بالأصابع، ويعتبر هذا الاختبار من أنسب الاختبارات للمبتدئين والناشئين.

- الأدوات:

كرة الطائرة، ملعب كرة طائرة قانوني، ساعة إيقاف، حائط أملس عمودي على الأرض يرسم عليه خط موازي للأرض طوله (3 أمتار) وارتفاعه عن الأرض (2.25 متر)، مع التأكد من أن المسافة الموجودة أعلى خط الـ 3 أمتار كافية لتمرير الكرة على الحائط دون خروجها من فوق الحائط.

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر، ومعه الكرة خلف خط البداية، وعند إعطائه الإشارة يقوم برمي الكرة نحو الحائط، وعندما ترتد الكرة إليه يقوم بتمريرها باليدين من الأسفل نحو الحائط أكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية، وحسب المواصفات الفنية الصحيحة للمناولة، ويجب أن يؤدي التمرير من خلف خط البداية.

- الشروط:

1. يجب أن يكون تمرير الكرة بطريقة قانونية وفقاً لقواعد لعبة الكرة الطائرة.
2. إذا فقد المختبر الكرة فإنه يستعيدّها ويستأنف الاختبار برمي الكرة من خلف خط البداية.
3. يُعطى لكل مختبر محاولتان بينهما دقيقتان للراحة.

- التسجيل:

- تحتسب للطالب عدد التمريرات الصحيحة للمحاولتين التي تلمس فيها الكرة الحائط فوق خط التمرير خلال 30 ثانية، ولا تحتسب التمريرات التي تمت بطريقة غير قانونية أو إذا تجاوز الطالب خط البداية.
- تُعطى درجة واحدة لكل تمريرة صحيحة تلمس فيها الكرة منطقة التمرير، وإذا لمست الكرة خط التمرير على الحائط تحتسب الكرة كأنها لمست منطقة التمرير.

- درجة الطالب في الاختبار هي مجموع الدرجات التي حصل عليها في المحاولتين معًا.

ملاحظات

- المسافة بين خط التمرير والحائط: 180 سم (لتمرير من الأعلى)
- ارتفاع الخط على الحائط: 3 أمتار (لتمرير من الأعلى)
- ارتفاع الحائط العمودي لتمرير من الأسفل: 2.25 متر، مع وجود خط 3 أمتار للتمرير.
- مدة الاختبار: 30 ثانية لكل محاولة.
- الضرب في 3 لتحديد الدرجة النهائية في اختبار التمرير من الأعلى.

عرض النتائج :

جدول رقم (3) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقسمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي بعدي (ف)	الانحراف المعياري (ع) (ف)	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التمرير من الأعلى	درجة	4.578	1.135	12.749	0.000	معنوي
التمرير من الأسفل	درجة	3.603	1.089	10.460	0.000	معنوي

يوضح الجدول رقم (3) الفروق في الأداء بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارات التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل لدى المجموعة التجريبية، التي خضعت للتمرينات المركبة خلال فترة الدراسة.

- بالنسبة لمهارة التمرير من الأعلى، بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.578) مع انحراف معياري (1.135)، بينما أظهرت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (12.749) أنها أعلى بكثير من القيمة الجدولية عند درجة الحرية (18) ومستوى الخطأ (0.05). وقد كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يشير إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي. وهذا يدل على تحسن واضح وملحوظ في مهارة التمرير من الأعلى بعد تطبيق التمرينات المركبة.
- أما في مهارة التمرير من الأسفل، فقد سجلت المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (3.603) مع انحراف معياري (1.089)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (10.460) أيضاً كبيرة مقارنة بالقيمة الجدولية، ومستوى الخطأ (0.000) يشير إلى فرق معنوي إحصائياً. هذا يعني أن التمرين المركب كان له تأثير إيجابي ملحوظ على تعلم مهارة التمرير من الأسفل لدى الطلبة.

بناءً على ما سبق، تؤكد النتائج العلمية أن التمرينات المركبة أثرت بشكل إيجابي وفَعّال على تحسين مهارات التمرير من الأعلى والأسفل في الكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة التجريبية، مما يعكس هذا الأسلوب التدريبي في تطوير الأداء الفني الرياضي.

جدول رقم (4) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي بعدي (ف)	الانحراف المعياري (ع) (ف)	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
التمرير من الأعلى	درجة	2.013	0.636	10.005	0.000	معنوي
التمرير من الأسفل	درجة	1.340	0.693	6.114	0.000	معنوي

يبين الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل لدى المجموعة الضابطة، بالرغم من أن التدريب الذي خضع له أفراد هذه المجموعة كان بالطريقة التقليدية.

- في مهارة التمرير من الأعلى، حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً بعدياً مقداره (2.013) مع انحراف معياري (0.636)، وقيمة (ت) المحسوبة (10.005) التي تعد كبيرة جداً مقارنة بالقيمة الجدولية، ومستوى الخطأ (0.000) يشير إلى وجود فرق معنوي إحصائياً بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي. وهذا يعني أن هناك تحسناً ملحوظاً في هذه المهارة حتى باستخدام الأسلوب التقليدي.

- أما في مهارة التمرير من الأسفل، فقد بلغ الوسط الحسابي بعدي (1.340) مع انحراف معياري (0.693)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (6.114)، ومستوى الخطأ (0.000) دلالة على فرق معنوي أيضاً بين الاختبارين، مما يدل على تحسن ملحوظ في مهارة التمرير من الأسفل بعد تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي.

ومع ذلك، رغم أن التدريب التقليدي أدى إلى تحسن في مهارات التمرير لدى المجموعة الضابطة، إلا أن المقارنة بين نتائج هذه المجموعة والمجموعة التجريبية (التي استخدمت التمرينات المركبة) تظهر تفوقاً واضحاً وتأثيراً أكبر للتمرينات المركبة في تحسين مهارات التمرير، كما أظهرت نتائج الجدول السابق.

جدول رقم (5) عرض نتائج اختبارات متغيرات البحث (البعدي – البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (وسط حسابي)	الانحراف المعياري	المجموعة التجريبية (وسط حسابي)	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
التمرير من الأعلى	درجة	4.430	0.152	6.860	0.537	10.651	0.000	معنوي
التمرير من الأسفل	درجة	4.140	0.564	6.370	0.598	8.576	0.000	معنوي

يعرض الجدول رقم (5) نتائج الاختبارات البعدية لمهارات التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بكل منهما.

• في مهارة التمرير من الأعلى، حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً مرتفعاً قدره (6.860) مع انحراف معياري (0.537)، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي سجلت وسطاً حسابياً (4.430) بانحراف معياري (0.152). وقد كانت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (10.651) عند مستوى خطأ (0.000)، ما يدل على وجود فرق معنوي إحصائي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

• أما في مهارة التمرير من الأسفل، فكان وسط المجموعة التجريبية (6.370) بانحراف معياري (0.598)، مقابل وسط حسابي للمجموعة الضابطة (4.140) مع انحراف معياري (0.564). وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.576) ومستوى الخطأ (0.000)، مما يؤكد دلالة الفرق الإحصائي لصالح المجموعة التجريبية.

تُشير هذه النتائج إلى أن التمرينات المركبة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت أكثر في تحسين مهارات التمرير من الأعلى والأسفل مقارنة بالأساليب التقليدية التي اتبعتها المجموعة الضابطة، مما يؤكد التمرينات المركبة في تطوير الأداء الفني للطلاب في لعبة الكرة الطائرة.

مناقشة النتائج :

ان النتائج تشير في الجدول (3) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحث استخدام تمرينات مركبة فقد حققت تحسناً وتطوراً في مهارة التمرير من الاعلى والاسفل وذلك لان الباحث راعى عند وضع تدرج تمرينات مركبة بالشكل الصحيح وفق الاساليب العلمية الصحيحة في الوحدة التعليمية، وراع التمرينات الفروق الفردية بين الطلاب في اداء التمرين. وهذا ما يشير اليه (حسن , 2011, ص35) (ان زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالاداء الحركي والمهاري الى الحالة الاوتوماتيكية)).

وكما يشير في الجدول (4) تبين ان هنالك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى المنهج المتبع على وفق منهاج وزارة التربية وما يحتويه درس التربية الرياضية من تمرينات مركبة في توفير فرصة للطلاب لممارسة التمرينات والاداء بالمهارة , وهذا يتفق مع ما اشار اليه (صالح , 2000 ص 191) (فالمهناج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطارا واسعا يوفر لكل الطلاب تقريبا فرصة للتعلم والاشتراك في الالعب الرياضية المختلفة) .

وكما يشير في جدول (5) ان هناك فروق معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات قيد البحث في الاختبارين (البعدي - والبعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

ويعزو الباحث الى طبيعة تمرينات مركبة ومهارة التمرير من الاعلى والاسفل ساعدت الطلاب في تنمية وتطوير مستوى ادائهم في التعلم وهذا ما اشار اليه (اللامي , 2004, ص 98))) الاهتمام بالمتعلم وجعله محورا" للعملية التعليمية ومركز للنشاط واحترام ارائة وقدراته وغمرة بالعطف والقبول والتشجيع هو عامل أساسي يساعده على التعلم)) .

اما في المجموعة الضابطة فكانت هناك فروق معنوية للاختبارات قيد البحث ويعزو الباحث ذلك الى احتواء منهج التربية ومن قبل مدرسي التربية الرياضية واستخدام التمرينات المركبة في الوحدة التعليمية مما تساعد في تعلم المهارات الاساسية موضوعه البحث وهذا ما اشار اليه (لزام , 2012, ص 111))) ان اختيار التمرين له اهمية كبيرة , لانه يرتبط بتأثيره في التعلم فلا بد من عدم اضاءة الوقت الكثير , لان التمرين هو اداء او انجاز عمل معين او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة)) .

وان التمرينات المركبة المختارة من قبل الباحث كان لها تأثيرها الايجابي في تنمية مهارة التمرير من الاعلى والاسفل للمجموعة التجريبية في الاختبارات (القبلية والبعدية) والاختبارات (البعدية – البعدية) وكذلك للمجموعة الضابطة قد اثرت ايجابيا في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

1. أثبتت التمرينات المركبة فعاليتها في تحسين مهارات التمرير من الأعلى والأسفل لدى طلاب الكرة الطائرة، حيث حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت هذه التمرينات أداءً أفضل بشكل معنوي مقارنة بالمجموعة الضابطة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية يدل على قدرة التمرينات المركبة في تطوير المهارات الفنية وتعزيز سرعة التمرير ودقته.
3. رغم أن التدريب التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى تحسن ملحوظ في المهارات، إلا أن تحسينات المجموعة التجريبية كانت أكبر وأسرع، مما يؤكد تفوق أسلوب التمرينات المركبة في التعلم.
4. تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج التدريبي يؤكد أن الفروق التي ظهرت بعد التدريب تعود بشكل رئيسي إلى تأثير التمرينات المركبة، وليس لاختلاف في مستويات البداية.

التوصيات :

قي ضوء النتائج توصل الباحث الى التوصيات الاتية :

1. يُوصى بتطبيق التمرينات المركبة كجزء أساسي من برامج التدريب الرياضي في مدارس كرة الطائرة، لما لها من أثر إيجابي على تطوير المهارات الفنية لدى الطلاب.
2. ضرورة تدريب المدربين والمعلمين على أساليب التمرينات المركبة وكيفية توظيفها بشكل فعال ضمن حصص التدريب الرياضي.
3. توسيع نطاق البحث ليشمل مهارات فنية أخرى في الكرة الطائرة أو ألعاب رياضية جماعية أخرى، لاختبار مدى التمرينات المركبة على جوانب متعددة من الأداء الرياضي.
4. تشجيع إجراء دراسات مستقبلية تتناول تأثير التمرينات المركبة على الجوانب البدنية والذهنية والاتجاهات النفسية للطلاب، بالإضافة إلى المهارات الفنية، لتعزيز شمولية البرامج التدريبية.

المصادر :

- 1- عباس احمد صالح (2000) : طرق تدريس التربية الرياضية , ح 2 , ط 2 , جامعة بغداد , دار الكتب للطباعة والنشر .
- 2- عبد الله حسين اللامي (2004) : أساسيات التعلم الحركي , العراق , القادسية , مجموعة مؤيد الفنية للتوزيع .
- 3- قاسم لزام صبر (2012) : موضوعات في التعلم الحركي , ط2, بغداد (دار البراق للطباعة) .
- 4- محمد صبحي حسنين , وحلمي عبد المنعم (1997) : الاسس العلمية بالكرة الطائرة , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي .
- 5- هاشم ياسر حسن (2011) : تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم , ط1, (عمان , مكتبة , مكتبة المجتمع العربي) .

ملحق رقم (1)

التمرينات المركبة:

- 1- المناولة باوضاع مختلفة على الحائط اثناء التمرير من الاعلى مع تطوير توزيع النظر اثناء الاداء .
- 2- يقف اثنان من الطلاب امام طالب ثالث ويجزون رؤيتهم للكرة , لكن الطالبين الاثنان ينخفضون الى الاسفل بثني الركبتين وحين انخفاضهم يرمي المدرس الكرة الى المكان المطلوب والطالب الثالث يقوم باداء المناولة من الاسفل .
- 3- وقوف طالب خلف الاخرى ويقوم الاولى برمي الكرة على الحائط والتمرير من الاعلى ومن ثم تركها والعودة لآخر المجموعة.
- 4- ينتشر الطلاب في الملعب ويعطي لكل منهم كرة , عند سماع الصافرة المدرس يبدأ الطلاب جميعهم ومناولة الكرة من الاعلى بكلتا اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الارض.

- 5- التمرير من الاسفل يرمي الطالب الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها يتحرك الطالب تحت الكرة ويمسكها ويناولها من الاسفل .
- 6- التمرير من الاعلى يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط و تؤدي مهارة التمرير من الاعلى لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرر الاداء .
- 7- مناولة على الحائط من وضع التحرك الى الجانب ومن راء شاخص طالب يمين لكي يسلم الكرة للطالب الثاني ويؤدي التمرير من الاسفل .
- 8- التحرك 2 متر من شاخص الى شاخص واثناء التحرك يؤدي التمرير من الاسفل .

ملحق رقم (2)

نموذج للوحدات التعليمية

- الوحدة التعليمية : الاولى
المدرسة: متوسطة الاستقامة للبنين
الاهداف : تعليم مهارة التمرير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة .
الصف والشعبة : الاول (أ)
الزمن : 45 د
(المجموعة التجريبية)

قسم الوحدة التعليمية	الزمن	النشاط والفعالية	التنظيم
القسم الرئيسي الجانب التعليمي الجانب التطبيقي	35 د 5 د 30 د	شرح مهارة التمرير من الاعلى او الاسفل من قبل المدرس لمدة (2) دقيقة ثم عرض المهارة لمدة (3) دقيقة . شرح تمرينات التمرير من الاعلى والاسفل قيد المهارة	التاكيد على الاداء الصحيح للمهارة .
		1-ينتشر الطلاب في الملعب ويعطي لكل منهم كرة , عند سماع الصافرة المدرس يبدأ الطلاب جميعهم ومناولة الكرة من الاعلى بكلتا اليدين وتمنع الكرة من السقوط على الارض. 2- التحرك 2 متر من شاخص الى شاخص واثناء التحرك يؤدي التمرير من الاسفل . 3- التمرير من الاعلى يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط و تؤدي مهارة التمرير من الاعلى لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرر الاداء . 1- مناولة على الحائط من وضع التحرك الى الجانب ومن راء شاخص طالب يمين لكي يسلم الكرة للطالب الثاني ويؤدي التمرير من الاسفل .	التاكيد على دقة التمريرة بين الطلاب