

تأثير التمرينات الحركية والمهارية في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة لطالبات المرحلة الإعدادية

الباحثة

م.م ضحى جابر فليح

[Duhajaber74@gmail.com](mailto:Duhajaber74@gmail.com)

**الكلمات المفتاحية:** التمرينات، الدقة الحركية، المهارة

لأحظت الباحثة كونها مدرسة التربية الرياضية والمسؤولة عن تدريبهن خلال المشاركة في السباقات التي تنظمها مديرية التربية الكرخ الثالثة أن هناك ضعف في أداء الطالبات لمهارة الأرسال من الأعلى ولأنه تلك المهارة لها الدور الكبير في أحراز النقاط وتحقيق الفوز لذا كان من الواجب تطوير تلك المهارة ودقة أدائها من خلال استخدام تمرينات حركية مهارية. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تلك التمرينات في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى، وافترضت الباحثة أن تلك التمرينات لها التأثير المعنوي في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي البالغ عددهن (٢٠) طالبة مقسمة الى قسمين (١٠) طالبات لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتم إجراء الاختبارات في ساحة المدرسة مع مراعاة الظروف خلال تطبيق التمرينات المختارة من قبل المختصين في المجال الرياضي والاختبارات ولكلا المجموعتين في الاختبارات القبليّة والبعديّة. وتم اعداد الوحدات التعليمية التي تتضمن تطبيق التمرينات الحركية والمهارية بواقع (١٦) وحدة مقسمة على (٨) أسابيع وتم إجراء الاختبارات وجمع النتائج ومعالجتها إحصائياً وتحليلها ومناقشتها وتوصلت الباحثة الى ان هناك تأثيراً واضحاً للتمرينات المستخدمة في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

## **The effect of motor and skill exercises in developing motor accuracy and learning the skill of serving from the top in volleyball for middle school students**

**Mr. Duha Jaber Falih**

**Key words:** Exercise ,Kinetic precision ,skill

The researcher, being a physical education teacher and responsible for training them during participation in the races organized by the Third Karkh Directorate of Education, noticed that there are weaknesses and failures in the performance of female students for the skill of serving from the top, and because this skill has a major role in scoring points and achieving victory, so it was necessary to develop this skill and the accuracy of its performance Through the use of motor skill exercises. The study aimed to identify the effect of these exercises in developing motor accuracy and learning the skill of facing forward from above. (10) female students for each of the experimental and control groups. The tests were conducted in the school yard, taking into account the conditions during the application of the exercises chosen by specialists in the field of sports and tests, and for both groups in the pre and post tests.

The educational units that include the application of motor and skill exercises were prepared by (16) units divided into (8) weeks, tests were conducted, results were

collected, statistically processed, analyzed and discussed, and the researcher reached to.

There is a clear effect of the exercises used in developing motor accuracy and learning the skill of the serve from the top in favor of the post-test of the experimental group.

#### ١- التعريف بالبحث:

##### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الفرقيه الجماعية التي شهدت تطوراً كبيراً أضاف اليها الأثارة والتشويق فهي تتميز بقدرات بدنية ومهارية وحركية وخطبية وأن تلك القدرات لها الدور الكبير في تعلم المهارات الخاصة في تلك اللعبة لتحقيق أعلى مستوى من الأنجاز. ولاسيما الدقة الحركية فهي عاملاً أساسياً في أغلب المهارات الحركية والفعاليات الرياضية وتطورها يؤدي الى مستوى من الأداء المتميز والدقيق. فقد حظيت العملية التعليمية باهتمام الكثير من المدربين والمدرسين والباحثين اذ من خلالها يتم ايصال المادة التعليمية الى المتعلم سواء كان طالبا أو لاعبا ولكن بمستويات مختلفة من متعلم الى آخر.

وتعد التمرينات من المتطلبات الضرورية التي يجب التدريب عليها وفق المهارات الأساسية والخاصة لكل لعبة لأنها تؤثر في تعلم المهارات الحركية وأتقان الأداء المهارى ولخططي وتحقيق النجاح في اي لعبة من الالعب الرياضية بصفة عامة و لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص.

وبما أنه مهارة الأرسال هي المهارة التي يبدأ بها اللعب في كرة الطائرة ولها القوانين الخاصة بها فلا بد من الأداء الجيد لتسجيل نقطة مباشرة للفريق المرسل، وكون الباحثة مدرسة مادة التربية الرياضية في ثانوية المتفوقات للبنات ومطلوب منها المشاركة في الفرق والمباريات التي تنظمها مديرية التربية الكرخ الثالثة. لاحظت من خلال الدروس التي تقدمها في الحصة الدراسية أن هناك أخفاق في أداء الطالبات لمهارة الأرسال كونها تحتاج الى الدقة والتركيز.

فمن هنا جاءت أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير بعض التمرينات الحركية والمهارية في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى في كرة الطائرة لطالبات المرحلة الإعدادية للصف الرابع للارتقاء بمستوى الطالبات في هذه اللعبة.

##### ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثة لمستوى اداء الطالبات لمهارة الارسال من الأعلى كونها من المهارات الموجودة ضمن المنهج التدريسي للمرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة ومن المهارات المهمة التي يبدأ بها اللعب ومن الممكن أحرار نقطة مباشرة فيما لو كانت الضربة موجهه بشكل صحيح وبدقة حركية عالية إلا انها وجدت ضعفا في الأداء فكان من الضروري الالتفات لتلك النقطة المهمة والتوصل لحل المشكلة بأسلوب علمي من خلال استخدام بعض التمرينات الحركية والمهارية كمحاولة للتعرف على مدى تأثيرها في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال من الأعلى في الكرة الطائرة لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

##### ٣-١ هدف البحث:

١-تأثير بعض التمرينات الحركية والمهارية في تطوير الدقة الحركية لطالبات المرحلة الإعدادية الصف الرابع.

٢-تأثير بعض التمرينات الحركية والمهارية في تعلم مهارة الارسال من الاعلى في الكرة الطائرة على طالبات المرحلة الإعدادية الصف الرابع.

#### ٤-١ فرض البحث :

هناك تأثير معنوي للتمرينات الحركية والمهارية في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الارسال المواجه من الأعلى على نتائج الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي لطالبات الصف الرابع الإعدادي.

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الإعدادية الصف الرابع الإعدادي البالغ عددهم ٢٠ طالبة في ثانوية المتفوقات للبنات في بغداد / مديرية الكرخ الثالثة.

٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٨/١١/١ ولغاية ٢٠١٨/٤/١.

٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة ثانوية المتفوقات للبنات .

#### 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

##### 1-2 منهجية البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمته طبيعة البحث.

##### 2-2 مجتمع البحث وعينته:

قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث وهم طالبات المرحلة الإعدادية في ثانوية المتفوقات للبنات الصف الرابع البالغ عددهم (٧٥) طالبة موزعين على ثلاث شعب (أ، ب، ج) وهم يشكلون مجتمع البحث، ثم قامت الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، إذ وقع الاختيار على شعبة (ب) لتكون عينة البحث، وتم استبعاد الراسبات والمؤجلات والممارسات للعبة الكرة الطائرة، وتكونت العينة من (٢٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، بلغ عدد كل مجموعة (١٠) طالبات.

ولقد أخذت الباحثة بنظر الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة، فكانوا جميعاً من فئة عمرية واحدة وبيئة واحدة ومتقاربين في الطول والوزن والقياسات الجسمية، كما أن جميع الطالبات لم يسبق لهم تعلم مهارة الارسال سابقاً أي خام وليس لديهم خلفية عن هذه المهارة وبذلك تحقق شرط تجانس العينة.

##### 2-3 وسائل جمع المعلومات (الأجهزة والأدوات المستعملة):

##### 2-3-١ وسائل جمع المعلومات

• المقابلات الشخصية.

• المصادر والمراجع.

• الاختبارات المستخدمة في البحث.

##### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

• الشبكة العالمية (الانترنت).

• استمارة تسجيل البيانات.

• حاسوب نوع (DELL) عدد (١).

• كاميرا نوع (sony) عدد (٢).

• ساحة كرة طائرة .

• كرات طائرة عدد (١٠).

• شريط قياس.

• ساعة توقيت عدد (٢).

##### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

بعد اطلاع الباحثة على منهج الصف الرابع الإعدادي المقرر من قبل وزارة التربية والمذكور في كتاب دليل المدرس وكونها مدرسة لمادة التربية الرياضية في ثانوية المتفوقات ومن ضمن المنهج والمفردات مهارة الارسال المواجه من الأعلى ولكونها من أهم المهارات للعبة الكرة الطائرة فقد اختارت الباحثة هذه المهارة لضعف أدائها من قبل الطالبات خاصة بعد إجراء التدريب عليها لغرض المشاركة في السباقات التي يقيمها النشاط الرياضي في مديرية التربية الكرخ الثالثة وعليه تم إجراء الدراسة لغرض تطوير الدقة الحركية

وتعلم مهارة الأرسال من خلال التمرينات الحركية المهارية التي استخدمتها الباحثة في دراستها والتي عرضتها على الخبراء والمختصين لتحديد مدى ملائمتها لعينة البحث\*\*

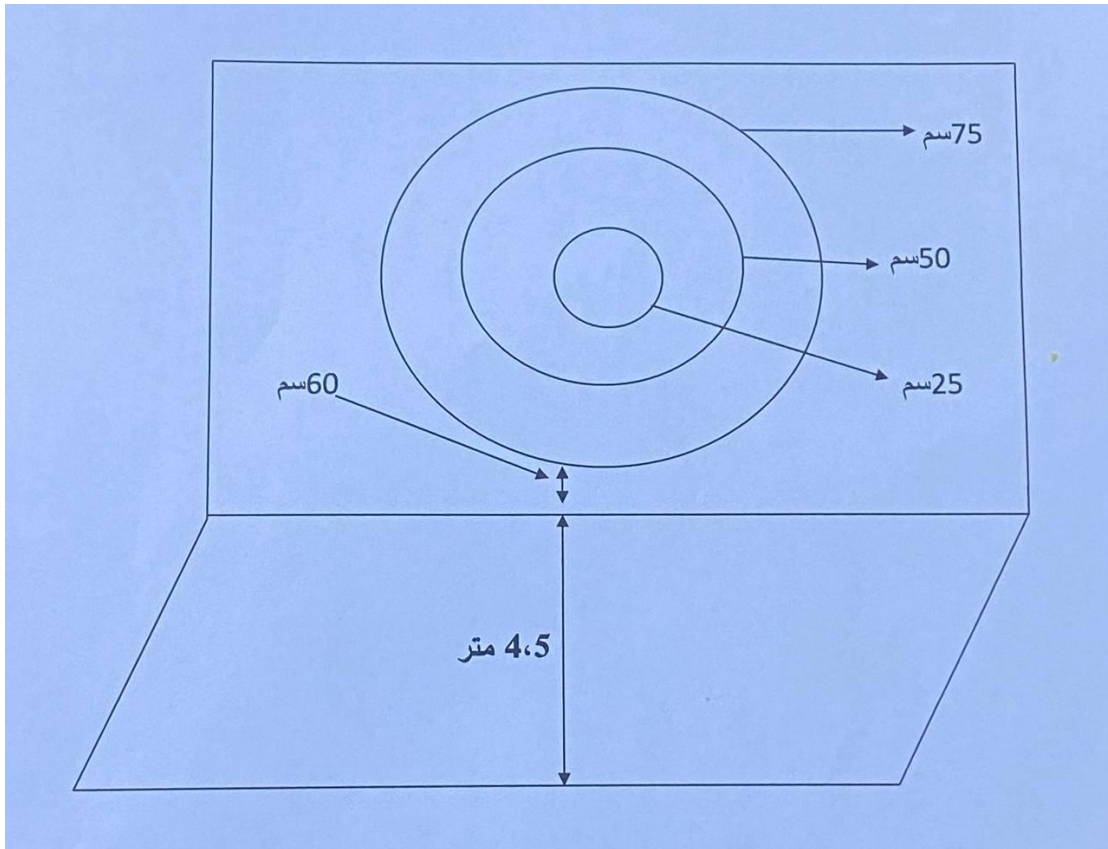
\*\*أ.د طارق حسن رزوقي - تدريب / كرة الطائرة

\*\*أ.د شاكر الشخيلي - تدريب ساحة وميدان

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبار الاول: اختبار الدقة الحركية

- اسم الاختبار: اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة. (٢٤١: ١)
- الغرض من الاختبار: قياس الدقة الحركية للذراع
- الأدوات المستخدمة: كرات سلة عدد خمسة كرات، حائط يرسم عليه ثلاث دوائر متداخلة ذات أبعاد متغيرة، الحد السفلي للدائرة الأولى الكبيرة يبعد عن الأرض بمقدار ٦٠ سم. ويرسم خط يبعد عن الحائط مسافة ٤,٥٠ سم على الأرض. شكل رقم (١)
- مواصفات الأداء: يقف الطالب المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض ويبدأ بتصويب الكرات الخمسة بشكل متتالي على الدوائر محاولة لأصابه الدائرة الصغرى.
- التسجيل: تحتسب للمختبر ٣ درجات إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة أو الخطوط المحددة لها
- تحتسب للمختبر ٢ درجة إذا أصابت الكرة الدائرة الوسطية أو الخطوط المحددة لها
- تحتسب للمختبر درجة واحدة إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة أو الخطوط المحددة لها
- يحتسب درجة الصفر إذا كانت الكرة خارج الدوائر الثلاثة
- الدرجة النهائية للاختبار هي ١٥ درجة



شكل رقم (١) يبين اختبار التصويب على الدوائر المتداخلة

**الاختبار الثاني: اختبار تقويم دقة أداء الأرسال**

اسم الاختبار: اختبار الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى (١١٦ : ٢).  
الهدف من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للإرسال المواجه من الأعلى.

الادوات المستعملة: ملعب كرة الطائرة، ثلاثة كرات طائرة.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط النهائية وعلى بعد ٩ أمتار من الشبكة ويؤدي الإرسال المواجه من الأعلى لتعبير الكرة إلى الجهة الأخرى من الملعب، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات.

التسجيل: يتم تقييم أداء المختبر وفي المحاولات الثلاثة عن طريق الخبراء\* ويكون تقسيم الدرجة كالآتي:

أ- القسم التحضيري: ودرجته (٣).

ب- القسم الرئيس: ودرجته (٥).

ج- القسم الختامي: ودرجته (٢).

**2-6 التجربة الاستطلاعية**

لغرض تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه عمل الباحثة والوقوف على دقة العمل وصلاحيته والخطوات الخاصة بالبحث، كان لا بد من إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث، وتعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً ودراسة تجريبية أولية مصغرة تدريبية للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تواجه الباحث أثناء الاختبار قبل الخوض في جمع المعلومات (3:95). وعلى هذا الأساس تم تنفيذ تجربة استطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠١٨/١١/٤ على عينة من طالبات ثانوية المتفوقات للبنات وعلى ساحة المدرسة وكان عددهم (٥) طالبات تم اختيارهم عشوائياً وكان هدف الباحثة من إجراء التجربة هو التعرف على:

- التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبار.
- التعرف على مدى استجابة أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- الوقوف على المعوقات التي قد يتعرض لها المختبر في الاختبارات لتلافيها وتهيئة البدائل لها.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.

**2-7 الاختبارات القبليّة:**

أجريت الباحثة الاختبارات القبليّة للدقة الحركية يوم الثلاثاء بتاريخ ٢٠١٨/١١/٦ في ساحة المدرسة وبعد شرح وتوضيح كيفية أداء الاختبارات لعينة البحث من قبل الباحثة وكيفية تطبيقها.

وفي اليوم الثاني الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١١/٧ تم اختبار مهارة الإرسال المواجه من الأعلى وفي المكان نفسه لليوم الأول وتم تصوير الاختبار لغرض عرضه على الخبراء.

ومن أجل تهيئة الظروف قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعدية. قامت الباحثة بتهيئة جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبليّة، مثل المكان والزمان وطريقة التنفيذ وايضا فريق العمل المساعد.

**2-8 التجربة الرئيسة:**

بعد تحديد التمرينات الحركية والمهارية التي وضعتها الباحثة ضمن مفردات الوحدات التعليمية وذلك بعد عرضها على ذوي الخبرة والاختصاص اللذين سبق ذكرهم للتأكد من مدى صلاحيتها وإمكانية تحقيق الهدف منها ومدى وملاءمتها لقابلية الطالبات، وتأثيرها في مهارة الإرسال المواجه من الأعلى تم تطبيق التجربة.

بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (١٦) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في الأسبوع ولمدة شهرين متتاليين من (٢٠١٨/١١/١٥) الى (٢٠١٨/١١/١٥) مدة الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة، وقد تم تحديد الوحدات على وفق خطة المنهج التعليمي لمفردات درس التربية الرياضية للصف الرابع الإعدادي المعد من قبل وزارة التربية، وقد تم استخدام التمرينات الحركية المهارية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية وبزمن مقداره (٣٠) دقيقة، أما المجموعة الضابطة فكانت التمرينات والأسلوب المتبع هو المنهج التعليمي التقليدي المعد من قبل مدرس التربية الرياضية في المدرسة.

بدأت الباحثة بتنفيذ تجربة البحث الرئيسة من قبل مدرسة التربية الرياضية وبإشراف الباحثة وعلى النحو الآتي:

- تم استعمال التمرينات المختارة للمجموعة التجريبية.



- تقوم مدرسة التربية الرياضية بشرح التمرينات والمهارات وعرضها بشكل واضح قبل تطبيقها من قبل طالبات المجموعة التجريبية.
- يكون زمن القسم الرئيسي (٣٥) دقيقة من الوحدة التعليمية مقسم الى قسمين (الجزء التعليمي) وزمنه (٥) دقائق يتم فيه تعليم المهارات قيد البحث الأرسال المواجه من الأعلى و(الجزء التطبيقي) وزمنه (٣٠) دقيقة ويتم فيه التطبيق العملي للتمرينات الحركية والمهارية.
- وتم تطبيق التمرينات الحركية المهارية للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية وكما يلي:

١- كانت الوحدة التعليمية الأولى من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الرابع تتضمن التمرينات المهارية لتعلم ضربة الأرسال المواجه من الأعلى وتمرينات تطوير الدقة الحركية تطبق التمرينات لمدة عشرة دقيقة وكانت كالآتي.

شرح المهارة من قبل مدرسة المادة وعرضها بشكل واضح وبعدها يتم شرح التمرينات وتطبيقها وكان التمرين الأول (١) يتضمن ما يلي  
\*أخذ وضع الاستعداد للأرسال والبدا بتنفيذه بدون كرة  
\*تنفيذ الأرسال مع الكرة.

\*نفس التمرين السابق وعند سماع الإشارة ترمي الكرة عالياً أمام كتف اليد الضاربة وتترك لتسقط أمامها.  
التمرين الثاني (٢): تنفيذ الأرسال مع الزميل على الخط الجانبي الآخر  
التمرين الثالث: يقف الطالبات بنسق واحد أمام الحائط على بعد ٣ متر منه ولكل طالبة كرة طائرة تقوم بأرسال الكرة باتجاه الحائط وعلى ارتفاع ٢ متر.  
أما تمرينات تطوير الدقة الحركية التمرين الأول (١): رمي كرات التنس من فوق الشبكة على الهدف المرسوم على الأرض في نهاية منطقة ٦ متر  
التمرين الثاني (٢): رمي كرات الطائرة باليدين عدد ٣ كرات على السلال الموضوع بمسافات مختلفة الأبعاد ٣،٥،٧ متر.

٢- الوحدة التعليمية الثانية من الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثامن وتتضمن التمرينات المهارية لتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى والتمرينات الحركية لتطوير الدقة الحركية تطبق التمرينات لمدة عشرة دقيقة وكالآتي:

\*يتم شرح المهارة وعرضها من قبل مدرسة التربية الرياضية وبإشراف الباحثة وشرح التمرينات وتطبيقها التمرين الأول (١): يقسم الصف الى قسمين متقابلين كل قسم في جزء من الساحة أمام الشبكة وعلى بعد ٣ أمتار منها يأخذون وضع الاستعداد لتنفيذ ضربة الأرسال لمن بحوزته الكرة يتم رميها الى الجهة المقابلة وعند وصول الكرة للقسم المقابل يبدأ بتنفيذ الضربة وهكذا.  
التمرين الثاني (٢): تنفيذ الأرسال من منتصف نهاية الملعب الى الزميل في الجهة المقابلة المقسمة الى قسمين.

التمرين الثالث (٣): تنفيذ الأرسال الى الجهة المقابلة في منطقة ال ٦ متر الى جهة الملعب المقابلة.  
أما التمرينات الخاصة بتطوير الدقة الحركية فهي:  
التمرين الأول: رمي كرات الطائرة عدد ٣ من فوق عارضة ارتفاعها ٢ متر من فوق الرأس وتبعد عن الطالبة مسافة ٤ متر موجهة على هدف مرسوم على الأرض ومحدد بأبعاد ٣×٣م ويبعد مسافة ٢ متر عن العارضة.

التمرين الثاني: رمي كرات الطائرة باليد الواحدة على لوحة معلقة بالحائط بارتفاع ٢ متر عن الأرض أبعادها ١×١م وتبعد مسافة ٣ متر عن الطالبة.

## 2-9 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق التمرينات الحركية والمهارية على عينة الدراسة وبعد انتهاء الوحدات التعليمية أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يومي الأربعاء والخميس الموافق (١٧-١٦/١/٢٠١٩) وتصويرها وتحويلها على أقراص ليزيرية وتم عرضها على المقيمين من ذوي الاختصاص(\*) وكانت درجة التقييم من عشرة. مع مراعاة الظروف الزمانية والمكانية والأدوات ووسائل الاختبار نفسها وتنفيذ الاجراءات المتبعة في الاختبار القبلي مع فريق العمل المساعد.

## 2-10 الوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستعمال الحقيبة الأخصائية (spss) في المعالجات الإحصائية واختارت القوانين التي تلائم متغيرات البحث ونتائجه وهي:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- قانون (t) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

## الباب الرابع

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

### 3-1 عرض نتائج اختبار الأرسال المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة

#### الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية والضابطة لمهارة الأرسال المواجه من الأعلى

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
مهارة الأرسال	درجة	0.406	3.622	0.830	7.234	15.282	0.000	معنوي لصالح الاختبار البعدى لمجموعة البحث التجريبية
مهارة الأرسال	درجة	0.618	3.733	0.460	5.100	8.508	0.000	معنوي لصالح الاختبار البعدى لمجموعة البحث الضابطة

من الجدول (1) الذي يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية لمهارة الأرسال المواجه من الأعلى وكانت النتائج للمجموعة التجريبية كالاتي إذ بلغت قيمة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي هو (3.622) و (0.406) وبانحراف معياري مقداره (0.406) وللاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (7.234) والانحراف المعياري (0.830) على التوالي في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (15.282) وبما أن قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. أما بالنسبة لنتائج الاختبارات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فكانت كالاتي بلغت قيمة كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الأرسال في الاختبار القبلي إذ بلغ الوسط الحسابي (3.733)

والانحراف المعياري (0.618) وكانت النتيجة للاختبار البعدي الوسط الحسابي بلغت قيمته (5.100) وبانحراف معياري بلغت قيمته (0.460) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.808)، وبما أن الدلالة الاحصائية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الإرسال

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الإرسال	درجة	0.830	7.234	0.460	5.100	7.98	0.000	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

ولقد أظهرت النتائج في الجدول (2) ما يأتي:

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمهارة الإرسال (7.234) وبلغت قيمة الانحراف المعياري (0.830) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (5.100) والانحراف المعياري (0.460)، أما قيمة (t) المحسوبة فكانت (7.98) وبما أن الدلالة الاحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فإن هذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بمهارة الإرسال للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة في الجدول (1) والخاص بالمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلي والبعدي لكل منهما على التوالي لاحظت وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

إذ يتبين من الجدول (1) بالنسبة للمجموعة التجريبية وجود فرق معنوي واضح في مهارة الإرسال أن السبب في ذلك يعود إلى تحسن مستوى الأداء لدى الطالبات بسبب استخدام التمرينات التي ساعدت الطالبات على تعلم المهارة. وهذا يدل أن هناك ترابط وثيق ما بين التمرينات والمهارات التي اكتسبتها الطالبات في أثناء عملية التعلم، إذ يشير (ابراهيم شحاته) إلى أن " الفرد يمتلك الكثير من الصفات الحركية التي تؤثر بدرجة كبيرة في تفوقه إذا ما صقلت بالأداء الجيد والتكرار وذلك بتحديد كمية التمرينات بما يتناسب وقدراته (4:98) . كما وتشير الباحثة الى التطور الحاصل في أداء المجموعة التجريبية أيضاً إلى أنه ناتج عن تطبيق التمرينات في الوحدات التعليمية على وفق أسس علمية صحيحة ، وحسب حاجات وقدرات الطالبات، كما أن الاتقان الجيد للحركات جاء نتيجة التكرار للتمرينات كون مهارة الإرسال يتطلب أدائها إلى تركيز واتقان والدقة فضلاً عن التغذية الراجعة بين التكرارات مما زاد من تحفيز الطالبات وخلق عندهن الدافعية والنشاط. إذ ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم لابد ان يكون هناك تطور في عملية التعلم مادام المعلم أو المدرس يتبع الخطوات والأسس التربوية والتعليمية الصحيحة والسليمة لحين ترسيخ الأداء.

في حين نرى المجموعة الضابطة والمبينة في الجدول (1) قد شهدت فرقاً في الاختبار البعدي ولكنه بنسبة بسيطة وأقل من المجموعة التجريبية ويعود السبب في ذلك الى المنهج التقليدي المتبع الذي يعطى للطالبات فهو معتمداً على تمرينات الاحماء العام والخاص المتبعة الخالية من التشويق والأثارة ويسوده الملل عند التكرار. أما بالنسبة للجدول رقم (2) يبين نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي لمهارة الإرسال المواجه من الأعلى وقد جاءت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن استعمال



التمرينات أثر ايجابياً على جودة الأداء المهاري، إذ تستخدم التمرينات المهارية في الكثير من الألعاب الرياضية وخاصة في مرحلة الأعداد الخاص من أجل تحسين وتطوير المهارات الأساسية ولاسيما مهارة الارسال في الكرة الطائرة كونها من المهارات التي تحتاج إلى خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية دقة الأداء وتوازن الجسم ورشاقة الحركة وهذا ما أشار إليه (land) (5:24) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتغال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس، كما أن استخدام التمرينات الجديدة وبشكل مستمر ومنتظم ولفترة مستمرة يؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك الحركات. وهذا يتفق مع ما جاء به (قاسم حسن حسين) (6:105) على أنه "يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمرينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة". كما وأكد (حنفي محمود) على أنه "يجب على المدرس أن يعمل على تنمية الصفات الحركية للطلاب بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث وفي هذا المجال ترتبط تمرينات القدرة الحركية بالتمرينات الخاصة بالمهارات الأساس (7:12).

### 3-2 عرض نتائج اختبار الدقة الحركية

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية لتطوير الدقة

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الدقة	الدرجة	1.334	11.400	0.967	10.002	0.000	معنوي الاختبار لمجموعة التجريبية	لصالح البعدي البحث
الدقة	الدرجة	1.815	8.200	1.715	1.962	0.081	غير معنوي الاختبار لمجموعة الضابطة	لصالح البعدي البحث

يتبين من الجدول أعلاه نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات

يتبين من الجدول أعلاه نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبارات القبليّة والبعدية للدقة الحركية، إذ كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (8.000) والانحراف المعياري (1.334) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت قيمته (11.400) والانحراف المعياري بلغ (0.967) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (10.002) وهذا يدل على أن الفرق معنوي ما بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. ولقد كانت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للدقة الحركية لمجموعة البحث الضابطة في الاختبار القبلي (8.200) والانحراف المعياري (1.815) بينما كانت نتائج الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (8.500) والانحراف المعياري (1.715) وكانت قيمة (t) المحسوبة (1.962) وكانت الدلالة الأحصائية (0.081) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على الفرق المعنوي ما بين الاختبارين القبلي والبعدي

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) والدلالة الإحصائية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للاختبار البعدي للدقة الحركية

متغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الدقة	درجة	0.967	11.400	1.715	8.500	4.657	0.000	معنوي ولصالح الاختبار البعدي

من الجدول أعلاه نجد أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدقة الحركية لمجموعتي البحث التجريبية بلغت (11.400) (0.967) على التوالي بينما كانت نتيجة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدقة الحركية لمجموعة البحث الضابطة (8.500) (1.715) على التوالي أما قيمة (t) المحسوبة كانت (4.657) والدلالة الإحصائية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على أن الفرق معنوي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات الخاصة بالدقة الحركية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

يتبين من الجدول إن نتيجة اختبار الدقة الحركية أظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية وأن دل على شيء فهو يعود إلى التمرينات التي استخدمتها الباحثة كانت لها التأثير الإيجابي في تطوير مستوى الدقة لدى الطالبات وتحسين مستوى الأداء. وذلك لأنه راعت الباحثة التدرج الصحيح عند أداء التمرينات فضلاً عن التأكيد على الطريقة الصحيحة بأسلوب المتعة والتشويق والتنويع. مما أدت إلى تطوير الدقة الحركية فأن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى التدريبات المتكررة والتمرينات التي تمكنهم من تطوير تلك المهارات، كما تشير الباحثة إلى نتيجة المجموعة الضابطة إذ لم يكن هناك فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والبعدي ويعود السبب إلى الروتين والرتابة التي يقوم عليها درس بالاعتماد على المنهج التقليدي في عرض التمرينات وتطبيقها خلال الاحماء العام والخاص إذ يشير (سليمان علي) إلى أن «اختيار التمرين له أهمية كبيرة كونه وسيلة لتطوير القدرات الحركية والمهارية والارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب (8:28).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- هناك تأثيراً واضحاً للتمرينات التي استخدمتها الباحثة في تطوير الدقة الحركية وتعلم مهارة الأرسال المواجه من الأعلى.
- 2- التمرينات التي استخدمتها الباحثة في الوحدة التعليمية كان لها الدور الفعال لدى طالبات المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات

- 1- توصي الباحثة باعتماد التمرينات الحركية المهارية خلال الوحدات التعليمية لتطوير الصفات الحركية والمهارية لدى الطالبات.
- 2- اختيار التمرينات الملائمة لكل فئة عمرية بشكل يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم.

المصادر

١. مروان عبد المجيد ابراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط١، (عمان موسوعة الورق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١) ص٢٤١.
٢. نجلاء عباس نصيف (وآخرون)؛ المبادئ الاساسية لمهارات الكرة الطائرة وطرق تعلمها، ط1(بغداد، مطبعة الموالم، 2012)، ص١١٦
٣. ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012)، ص95
٤. محمد إبراهيم شحاته؛ دليل الجمناز الحديث، ط٢(مصر، دار المعارف، ١٩٨٧) ص٩٨
٥. land.D.physical of exercise respo –us and adaption mas mill on publishing. Newyork.1984. P.24
٦. قاسم حسن حسين و عبد علي نصيف؛ مبادئ علم التدريب الرياضي(بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨) ص١٠٥.
٧. حنفي محمود؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم(القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١) ص١٢
٨. سليمان علي حسن، المدخل الى التدريب الرياضي (الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، ١٩٨٣)، ص٢٨