

تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

أ.د. ثائر رشيد حسن ميثم حسين امين

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف البحث إلى معرفة تأثير أسلوب التمرين المكثف، والموزع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، فضلاً عن معرفة أفضل أسلوب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختيار العشوائي وذي الاختبارات القبليّة والبعديّة على عينة مكونة من (20) لاعباً يمثلون المركز التدريبي للاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي 2017، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالقرعة لتمثل المجموعة التجريبية الأولى التي تلقت التمرينات بأسلوب التمرين الموزع، و(10) الباقية تمثل المجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التمرينات بأسلوب التمرين المكثف، ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات المتمثلة بتأثير أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، إن أسلوب التمرين الموزع والمكثف كان مساعداً للمدرب في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وإعطائه الفرصة الأكبر لملاحظة اللاعبين وتصحيح أخطائهم بشكل إيجابي، كما قدم الباحثان بعض التوصيات أهمها ضرورة ضرورة اعتماد أسلوب التمرين المكثف والموزع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارات بالكرة الطائرة.

Abstract.

The Effects of the Two Styles: Concentrated and Distributed Training Workout On The Development Of Some physical and Motor Abilities and Learning the Skill of Spike in Volleyball

The study aimed at recognizing the effect of the two styles of work out: the concentrated and the distributed in developing some physical and motor abilities and learning the skill of spike in volleyball. In addition to that, the research aimed at recognizing the best of them in developing some physical and motor abilities and learning the skill of

spike in volleyball. The researchers used the experimental method of two equal groups "controlling and experimental" with randomly selected sample and two tests, pretest and posttests. The sample includes (20) players representing the training center of the volleyball branch federation of Diyala province aging from (15-17) during the sport season of 2017. The players were randomly divided into two experimental groups, (10) players for each by a draw. The first group trained using the distributed style while the other (10) players were trained according to the concentrated style. Through the statistical treatments, the researchers found that the best results, represented by the two styles in developing some physical and motor abilities and learning the skill of spike in volleyball. Both training styles were helpful to the coach in learning the skill of spike in volleyball and giving him more chance to notice the players and positively correct their errors. Finally the researchers recommended the necessity of adopting the two styles of training workout: the concentrated and the distributed styles in developing some physical and motor abilities and learning skills in volleyball.

Key words: concentrated, distributed, physical fitness and Spike

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الاهتمام المتزايد على التجديد والتوسيع في أيجاد البدائل التعليمية بهدف إعداد المتعلمين بديناً ومهارياً وخطياً ونفسياً وتهيئة مختلف الظروف والمتطلبات اللازمة وصولاً بهم إلى تحقيق المراكز المتقدمة في مختلف الألعاب الرياضية أدى إلى زج المتعلمين في مواقف تعليمية تدفعهم للمشاركة الفعالة بما يتلاءم مع قابلياتهم وإمكاناتهم ومن هذه الأساليب أسلوب التمرين (المكثف، والموزع)، ويعد التمرين وتنظيمه من الأمور المهمة في عملية التعلم إذ يسهم في تسهيل التعلم من خلال التدرج وحسب صعوبة المهارة المراد تعلمها، كما إن استعمال أساليب تمرين متنوعة ومختلفة يساعد في خلق أفكار جديدة لدى المتعلم وبالتالي تحقيق أفضل مستوى من التعلم، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتميز بشعبيتها وسهولة ممارستها من الفئات العمرية المختلفة لما تمتاز به من إيقاعات سريعة وما تحتويه من طابع ينسجم بجمالية الأداء الفني فضلاً عن التغيير السريع والمستمر في مواقفها الهجومية والدفاعية نظراً لتعدد مهاراتها وتنوعها التي تُعدّ كلاً مُتكاملاً لا يمكن الفصل فيما بينها والتي تتطلب من ممارستها الأداء الفني الجيد ومنها مهارة الضرب الساحق التي يمكن عن طريقها الحصول على نقطة مباشرة، إذ أن نجاح المتعلم في أداء المهارات الحركية المختلفة وزيادة قدراته المهارية على الأداء يتحدد باختيار أسلوب مناسب يسهل عملية التعلم بما ينعكس على فعالية الأداء الحركي بصورة أفضل وأسرع ويجهد أقل، وقد لوحظ إن هناك أساليب تمرين والتي عن طريقها يستطيع المدرس والمدرّب الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى ممكن في الأداء، من هنا تتضح أهمية البحث في استعمال أسلوبين مختلفين من أساليب التمرين لتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للتعرف على أفضلها وأنسبها لدى المتعلمين وتوفير فرص تعلم

ملائمة من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت وصولاً بهم إلى الأداء الصحيح لتحقيق الهدف الرئيس والمهم من عملية تعلمها وهو التعلم المؤثر.

2-1 مشكلة البحث:

إن أحد المطالب المهمة في العملية التعليمية هو الاهتمام بالمتعلم ويأتي هذا عن طريق تطوير أساليب التمرين المتنوعة، إذ إن المدرب الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار وأن يعرف الكثير من مداخل التعلم وأساليبه بالشكل الذي يجعل موقف المتعلم في العملية التعليمية موقفاً إيجابياً وليس سلبياً، ومن خلال قيام الباحثان بمتابعة ميدانية لبطولات الاتحاد الفرعي والمركزي للكرة الطائرة لاحظوا إن مشكلة البحث تكمن في وجود تباين في بعض القدرات البدنية وضعفاً واضحاً لدى عينة البحث بمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، فضلاً عن الحاجة إلى التنوع في أساليب التمرين وعدم الاعتماد على نمط واحد والذي لا يُحقق الفائدة الكبيرة في تفعيل عملية التعلم لدى المتعلمين وخاصة المبتدئين منهم، وطبقاً لما تقدم ارتأى الباحثان القيام بدراسة علمية جادة لهذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب التمرين المكثف والموزع وبما يتناسب مع مهارة الضرب الساحق من ناحية مسارها الحركي وبناءها الظاهري وبما يكفل تعليمهم وتوجيههم الذي يُساعدهم في التعلم الجيد وتحسين أدائهم للوصول إلى التعلم المؤثر ومعالجة مشكلة البحث، وهذا لا يعني أن نترك أساليب تعليمية لمجرد وصفها بأنها تقليدية بل اعتماد الأساليب التي تدعمها نتائج البحوث والدراسات للوصول إلى أفضل أسلوب يضمن تعلم المهارة وإتقانها لتحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

3-1 هدفا البحث:

1. معرفة تأثير أسلوب التمرين المكثف، والموزع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
2. معرفة أفضل أسلوب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في تأثير أسلوب التمرين المكثف والموزع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
2. إن أسلوب التمرين المكثف هو أفضل أسلوب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: ناشئو محافظة ديالى بالكرة الطائرة بأعمار (15-17) سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/7/29 ولغاية 2017/9/5
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية المغلقة لمديرية شباب ورياضة ديالى/ بعقوبة.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرين:

تُشير المصادر إلى أنَّ هناك تبايناً في الآراء بين العلماء والباحثين في مختلف دول العالم في مفهوم التمرينات وأهدافها وطرائق وأساليب أدائها وكل ما يتعلق بها نتيجة ظهور الكثير من المدارس كالمدرسة الألمانية، والسويدية، والسوفيتية، فهو مفهوم واسع يدخل ضمن أساليب متعددة بإتباع التخطيط الصحيح وتنظيم وجدولة تمرينات التعلم وكيفية ممارستها وعدم إضاعة الوقت الكثير، ويُعرف بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان " (5:29)، ولأجل أن يكون التمرين فعالاً ويأخذ مداه في تطوير الأداء المهاري يجب مراعاة مبدئين أساسيين لممارسة التمرين التعليمي وهما مقدار التمرين ونوعية التمرين. (19: 382).

ويمكن تقسيم التمرينات على ثلاثة أنواع: (9: 30-31)

1. تمرينات من حيث المادة: وتشمل (تمرينات حرة، تمرينات بالأدوات، تمرينات على الأجهزة).
2. تمرينات من حيث التأثير على أعضاء الجسم المختلفة وتشمل (تمرينات لاسترخاء، تمرينات القوة، تمرينات الرشاقة، تمرينات التوازن، تمرينات المطاولة، تمرينات المرونة).
3. تمرينات من حيث أغراضها وتشمل (التمرينات الأساسية العامة، التمرينات الخاصة، تمرينات المنافسات).

2-1-2 أسلوبا التمرين المكثف والتمرين الموزع:

لقد وضع العلماء والمختصون في مجال التعلم الحركي أساليب متنوعة للتأثير إيجاباً بالتعلم من خلال استعمال تمرينات ذات منظمة ومؤثرة وحسب مدة التمرين لمعرفة إمكانية المتعلمين في الإعادة والتكرار وذلك لتسهيل التعلم، ومن بينها التمرين المكثف والذي يشتمل على أوقات عمل أكثر من وقت الراحة بين المحاولات، والتمرين الموزع الذي يكون فيه وقت الراحة بين المحاولات مساوياً أو أكثر بقليل من وقت العمل داخل المحاولات، وبضيف (20: 200) إن من أولويات المدرس في جدولة التمرين وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية الأسبوعية أو الشهرية هو تحديد مقدار الممارسة ومقدار الراحة، ويتم ذلك من خلال نوعين من التمارين هما التمرين المكثف الذي يعطي نسبة راحة قليلة نسبياً بين المحاولات، مثلاً إذا كان مقدار الممارسة لمحاولة ما (30 ثانية) يمكن إعطاء وقت للراحة مقداره (5 ثوان) وربما أقل من ذلك، أما فيما يخص التمرين الموزع فان نسبة الراحة بين المحاولات تكون مساوية أو أكبر من مقدار ممارسة التمرين، مثلاً إذا كان مقدار ممارسة التمرين (30 ثانية) إذ يتم إعطاء راحة مقدارها (30 ثانية) أو أكثر بقليل، ولا يوجد هناك خطوط حمراء فاصلة بين التمرين المكثف والموزع ولكن الفاصل هو أنه في التمرين المكثف يتم تخفيض مدة الراحة بين المحاولات في حين يمنح التمرين الموزع راحة أكبر بين المحاولات (20: 192).

3-1-2 القدرات البدنية والحركية:

أن العلاقة بين المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة ومتطلباتها البدنية والحركية هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وان لا يكون هناك انفصال بينهما بل على العكس يجب أن يتم تنميتها بما يتفق مع متطلبات المهارة، والارتقاء بمستوى اللاعبين، إذ إن لكل نشاط رياضي قدراته البدنية والحركية الخاصة والكرة الطائرة تتطلب العديد من هذه القدرات للقيام بحركات سريعة وقوية ومفاجئة، وتطوير هذه القدرات لدى المتعلم يجعله قادر على أداء مهارات اللعبة بأحسن صورة، وتعد هذه القدرات من أهم متطلبات أداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوى أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين، وهذه القدرات كثيرة يلزم توافرها عند المتعلم، وان أداء مهارة الضرب الساحق تحتاج حركات سريعة وان تكرار الضربات الساحقة والعودة إلى الحالة الطبيعية وهذا يتطلب امتلاك المتعلمين لقدرات (القدرة الانفجارية، السرعة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق الحركي، والمرونة، والتوازن الحركي، والرشاقة) وذلك عند أداء مراحل الضرب الساحق، أما عند القيام بالواجب الدفاعي يجب أن تتوفر عند المتعلم (الرشاقة والتوافق والمرونة والتوازن الحركي) لكي يستطيع القيام بأداء المهارة بأحسن صورة وبأقل جهد لما لهذه القدرات من تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري، إذ إن كل واحدة منها تعمل مع بقية القدرات الأخرى في الأداء الحركي بشكل يعطي للحركة أو المهارة جانب من التكامل والانسيابية وجمالية الأداء، وتُعرف القدرات البدنية بأنها " القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية لمختلف أجهزة الجسم ومكوناته" (18: 21)، وتُعرف القدرات الحركية بأنها "القدرات التي تعتمد استثمار الإحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمركزي والمحيطي من أجل التحكم". (18: 22)

4-1-2 مهارة الضرب الساحق:

تُعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الهجومية في الكرة الطائرة التي تُعبر عن جهود الفريق النهائية بأكمله والتي يُعتمد عليها في تحقيق الفوز في المباريات، وتتطلب هذه المهارة كفاءة عالية ونوعية معينة من اللاعبين الذين يتميزون بمواصفات خاصة منها طول القامة والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين للارتقاء والقفز عالياً، فضلاً عن السرعة والدقة في ضرب الكرة ومرونة الأكتاف والجذع والتوافق العصبي العضلي وسرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية والتوقع الحركي والتوقيت السلمي والتصرف الحركي المناسب، ويذكر (2: 96) " إن الضرب الساحق هو ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية" (2: 139)، فضلاً عن ذلك إن " أكثر المهارات التي تتطلب التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة ودقة عالية " (22: 98-99)، ويُشير (6) إلى إنها " الضربة الساحرة والجذابة والمهمة والتي تعتبر عنصراً فعالاً وذا قيمة في عناصر اللعب والتي تتميز بالقفز والضرب بقوة بالإضافة إلى الحنكة والخبرة الواضحة للهجوم " (6: 144)

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي 2002. (15)

(تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى بعض أساليب التمرين التعليمية المتداخلة، فضلاً عن التعرف على أفضل أسلوب للتمرين في تعلم وتطور مستوى أداء مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق، اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي، وشملت العينة (80) طالباً من المرحلة الثانية في كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، وقسمت العينة إلى ثماني مجاميع إذ تم استعمال لكل مجموعة أسلوب تمريني يختلف عن بقية المجاميع الأخرى في تعلم المهارات المستعملة في البحث (الإرسال الساحق والضرب الساحق)، وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها هناك تباين معنوي في التأثير لتعلم وتطور الأداء الفني والإنجاز لمهارة الإرسال الساحق بين مجاميع البحث الثمان وداخلها، فضلاً عن هناك تباين معنوي في التأثير لتعلم وتطور الأداء الفني والإنجاز لمهارة الضرب الساحق بين مجاميع البحث الثمان وداخلها، وقدمت الباحثة بعض التوصيات أهمها ضرورة استخدام التداخل في أساليب التمرين بوصفه منهجاً تنفيذياً لتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، فضلاً عن إجراء دراسات أخرى تتناول التداخل في أساليب التمرين التعليمية الأخرى لتعلم المهارات المختلفة في لعبة الكرة الطائرة والألعاب الرياضية الأخرى.

3- المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، أما التصميم التجريبي فقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم "تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي". (13:232)، لملائمته طبيعة مشكلة البحث كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	المقارنة
التجريبية الأولى	اختبارات متغيرات البحث	أسلوبي التمرين الموزع	اختبارات متغيرات البحث	التعرف على الفروق بين الاختبارين
التجريبية الثانية	اختبارات متغيرات البحث	المكثف	اختبارات متغيرات البحث	التعرف على الفروق بين الاختبارين

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبي المركز التدريبي المبتدئين للاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى بأعمار (15-17) سنة للموسم الرياضي 2017 البالغ عددهم (20) لاعباً مبتدئاً، أما فيما يخص عينة البحث فقد تم اختيارها عمدياً وهم لاعبي المركز التدريبي المبتدئين للاتحاد الفرعي لمحافظة ديالى أنفسهم والبالغ عددهم (20) لاعباً مبتدئاً يُمثلون نسبة مئوية قدرها (100%)، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية أولى وتجريبية ثانية بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة بالقرعة تلقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات بأسلوب التمرين الموزع، وتلقت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات بأسلوب التمرين المكثف، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يُبين مجتمع البحث وعينته

حجم عينة البحث الأساسية بعد الاستبعاد		حجم عينة البحث الأساسية	إجمالي مجتمع البحث
المجموعة التجريبية (2)	المجموعة التجريبية (1)		
(10)	(10)	(20)	(20)

ولغرض معرفة طبيعة انتشار العينة حول وسطها الحسابي والتجانس بين أفرادها قام الباحثان بحساب معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والعمر) وذلك للتأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً طبيعياً، كما مُبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
الجسمية	الطول	174.66	5.753	1.174	0.271
	الكتلة	65.62	6.737	1.375	0.397
العمر	سنة	15.83	0.761	0.155	0.298

3-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

1-3-3 أدوات البحث:

1. ملعب كرة طائرة قانوني.
2. كرات طائرة نوع مولتن عدد (15).
3. شريط قياس جلدي.

4. أقراص (DVD) عدد (8).
5. شواخص بلاستيك عدد (6).
6. كرات تنس عدد (10).
7. كرة طبية زنة (3) كغم عدد (1).
8. سبورة خشبية عدد (1).

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث:

1. كاميرا فيديو نوع (sunny Exilim) يابانية المنشأ عدد (1) مع مسند.
2. حاسبة يدوية.
3. ساعة توقيت.

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

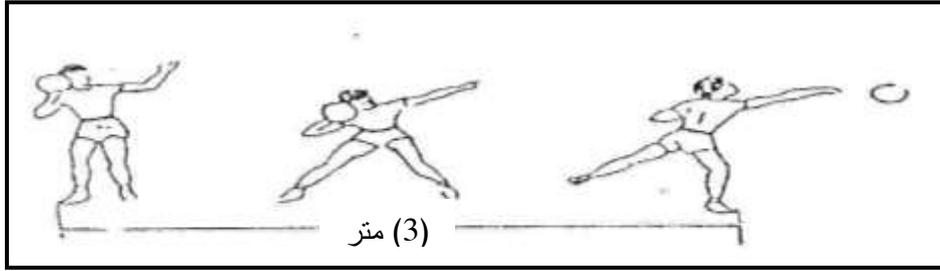
1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. الملاحظة والتجريبية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. استمارة تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث، (ينظر ملحق 1).

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية:

الاختبار الأول: اختبار القوة الانفجارية للذراع. (علي: 2004: 94)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقة الذراع والكتف.
- الأدوات: كرات طبية زنة (3) كغم وشريط قياس.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب المحددة بمسافة (3) متر بين الخطين وواضعا الكرة الطبية على إحدى يديه، واليد الأخرى تستند فوق الكرة، ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محددة وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة من الجانب كما في دفع الجلة بحيث لا يبتعد عن خط الاقتراب، كما موضح بالشكل (1).
- التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطئ يحتسب محاولة، وتحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

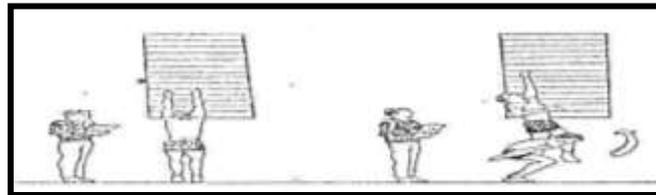


الشكل (1)

اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية

الاختبار الثاني: اختبار الوثب العمودي من الحركة: (11: 197)

- الهدف من الاختبار: قياس قوة القفز (القوة الانفجارية للرجلين).
- الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة (150) سم على أن تتدرج بعد ذلك (151 - 400) سم ويمكن الاستغناء عن السبورة بوضع علامات على الحائط مباشرة ووفقاً لشروط الأداء.
- مواصفات الأداء: يحمل اللاعب طباشير بيده بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب الحائط يقوم اللاعب برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض في أثناء قيام اللاعب بوضع علامة، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ومن الاقتراب بإيقاع ثلاث خطوات يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين عالياً (عمودياً) لأقصى ما يمكن ليضع علامة على الحائط بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة الثانية أمامه، كما موضح بالشكل (2).



الشكل (2)

اختبار القوة الانفجارية للرجلين

- الشروط: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع أحد الكعبين أو كليهما من على الأرض، وكما يجب عدم رفع الذراع المميزة عند مستوى الكتف الآخر في أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان عند وضع العلامة على استقامة واحدة، ولكل لاعب ثلاث محاولات تحتسب أفضلها.
- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من القوة الانفجارية للرجلين المقاسة بالسنتيمتر.

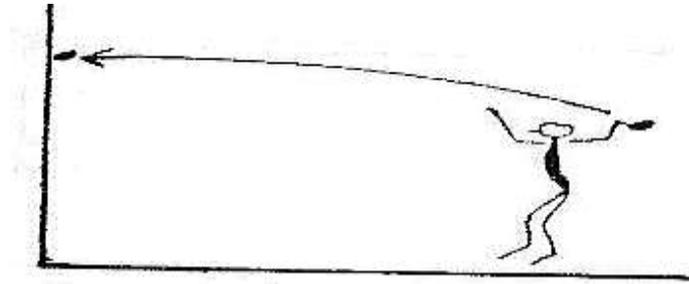
الاختبار الثالث: اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (8: 137-138)

- الغرض من الاختبار: قياس توافق العينين والذراعين والكرة.
- الأدوات المستخدمة: حائط له ارتداد، عشرون كرة تنس، خط للرمي يبعد (5) أمتار عن الحائط.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط، يقوم برمي الكرات واستقبالها كما موضح بالشكل (3) تبعاً للأسلوب التالي:

1. رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد.
2. رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد.
3. رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.
4. رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى.

الشروط:

1. يجب رمي الكرة إلى الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض.
 2. غير مسموح بمحاولات إضافية.
 3. يجب إتباع الشروط المحددة من حيث اليد الرامية واليد المستقبلة.
- التسجيل: يحسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة،
 - أي الدرجة العظمى من عشرين درجة.



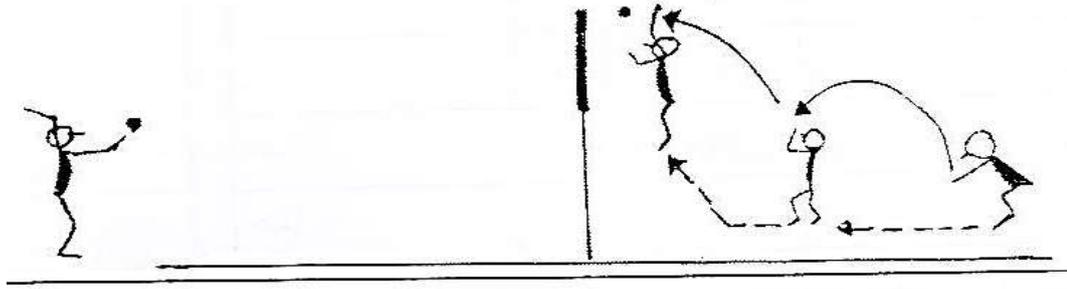
(5) متر

شكل (3)

يوضح اختبار التوافق بين العين والذراع

الاختبار الرابع: اختبار السرعة الحركية (14: 328)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية.
- الأدوات: ملعب للكرة الطائرة قانوني، كرة طائرة، ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يقوم الطالب باستقبال الكرة المرسله من الملعب المقابل وإعداد الكرة إلى الأمام وبعدها يتم بأداء مهارة الضرب الساحق إلى الملعب المقابل كما موضح في الشكل (4).
- التسجيل: يتم احتساب الزمن من لحظة استقبال الكرة إلى لحظة نهاية الضرب الساحق.



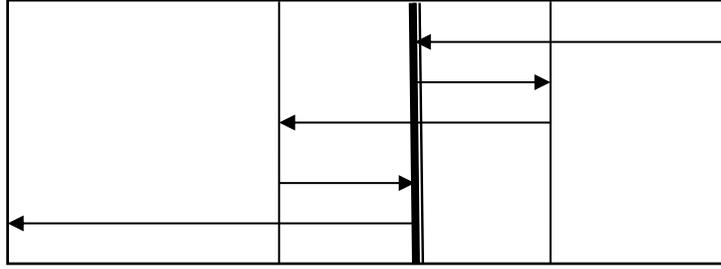
شكل (4)

يوضح اختبار السرعة الحركية

- مواصفات الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين وواضعا الكرة الطيبة على إحدى يديه، واليد الأخرى تستند فوق الكرة، ويتحرك المختبر في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة محددة وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة من الجانب كما في دفع الجلة بحيث لا يبتعد عن خط الاقتراب.

الاختبار الخامس: اختبار الرشاقة 9-3-6-3-9 (14: 328)

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية للملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري في اتجاه مستقيم ليلمس خط المنتصف 9م باليد اليمنى ثم يستدير ليجرى تجاه خط ال3م الموجود في منتصف الملعب الذي بدا منه الجري ليلمسه باليد اليمنى 3م ثم يستدير تجاه خط ال3م الموجود في النصف الثاني من الملعب 6م ليتجه إلى خط المنتصف 3م ليلمسه باليد اليمنى. ثم يستدير ليجرى تجاه خط النهاية 9م ليتجاوزه بكلتا القدمين، وهنا يجب ملاحظة لمس الخطوط في كل مرة باليد اليمنى كما يجب تجاوزه خط النهاية بكلتا القدمين كما موضح في الشكل (5).
- التسجيل: يسجل الزمن من البدء وحتى تجاوز خط النهاية.



شكل (5)

يوضح اختبار الرشاقة

ثانياً: الاختبار المهاري: ولحساب درجات الاختبار المهاري استعان الباحثان بثلاث مقومين، ينظر ملحق (2).

اختبار مهارة الضرب الساحق. (15 : 50)

- الهدف من الاختبار: تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الضرب الساحق من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاثة (التحضيرية والرئيس والنهائي).
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية عدد (3)، استمارة تقويم.
- مواصفات الأداء: يقوم الطالب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم المدرس بإعداد الكرة له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء مهارة الضرب الساحق محاولاً إسقاط الكرة داخل الملعب المقابل.
- شروط الأداء:
 1. لكل طالب (3) محاولات متتالية.
 2. يحصل الطالب المختبر على (صفر) في حالة ملامسة الكرة الشبكة وسقوطها داخل الملعب (ملعب الطالب المختبر) أو في حالة الضرب الساحق بالطريقة غير المتفق عليها.
- التسجيل: يقوم ثلاثة مقومون بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ويمنح ثلاث درجات عن كل خبير علماً أن الدرجة النهائية لكل محاولة هي (10) درجات موزعة على أقسام المهارة الثلاثة وهي (3) درجات للقسم التحضيرية و (5) درجات للقسم الرئيس و (2) درجتان للقسم النهائي، ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم احتساب الدرجة النهائية لكل طالب مختبر، كما موضح في الشكل (6).

المقومون الثلاثة



الشبكة

∞	T الكرات ****		
---	---------------------	--	--

الشكل (6)

يوضح تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

5-3 تكافؤ العينة:

لكي يستطيع الباحثان إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات متكافئة تمامًا في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية (3: 99)، وبهدف تحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لكافة الاختبارات المهارية وقد تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين مما يؤكد التكافؤ بينهما كما يوضح بالجدول (4).

الجدول (4)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق

القبليّة وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالتهما الإحصائية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعتان				وحدة القياس	الاختبارات
		التجريبية الثانية		التجريبية الأولى			
غير معنوي	1.29	0.65	2.84	0.69	3.24	متر	القدرة الانفجارية للذراع
غير معنوي	1.44	2.52	22.64	2.52	20.93	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.85	1.52	7.29	1.35	6.71	ثانية	السرعة الحركية
غير معنوي	0.5	1.41	7.12	0.96	7.40	درجة	التوافق الحركي بين العين والذراعين
غير معنوي	1.75	0.79	9	0.59	8.42	ثانية	الرشاقة

(* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) = (2.10).

يتبين من نتائج الجدول (4) الخاص بالاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبتين في اختبارات قيد البحث إلى عدم وجود فروق معنوية، إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يؤكد مدى التكافؤ في متغيرات البحث كونهم من المبتدئين.

3-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على مدى أربعة أيام بواقع يوميّن لكل مجموعة، وبإشراف مباشر من قبل الباحثان، إذ أجريت اختبارات المجموعة التجريبيّة الأولى لمتغيرات (الضرب الساحق، السرعة الحركية، التوافق بين اليد والعينين) في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم السبت الموافق 2017/7/29، واختبارات متغيرات (القدرة الانفجارية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع، الرشاقة) يوم (الأحد الموافق 2017/7/30، أما فيما يخص اختبارات المجموعة التجريبيّة الثانية لمتغيرات (الضرب الساحق، السرعة الحركية، التوافق بين اليد والعينين) أجريت في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 2017/8/1، واختبارات متغيرات (القدرة الانفجارية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراع، الرشاقة) يوم الأربعاء الموافق 2017/8/2.

3-7 التجربة الرئيسيّة:

1. هدف الوحدات التعليميّة تنمية بعض القدرات البدنيّة والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
2. نفذت الوحدات التعليميّة في قاعة الألعاب الرياضيّة المغلقة لمديريّة شباب ورياضة ديالى في بعقوبة.
3. نفذت التجربة الرئيسيّة للمدة من 2017/8/4 ولغاية 2017/8/30.
4. نفذت التجربة الرئيسيّة عن طريق (8) وحدات تعليميّة لكل مجموعة تجريبيّة من قبل مدرب الفريق نفسه وبإشراف الباحثان في (4) أسابيع بواقع (2) وحدتين تعليميتين بالأسبوع لكل مجموعة.
5. إعطاء فرصٍ مُتكافئةً للاشتراك في التمرينات.
6. طبقت المجموعة التجريبيّة الأولى منهج المدرب المتبع بأسلوب التمرين الموزع.
7. طبقت المجموعة التجريبيّة الثانية منهج المدرب المتبع بأسلوب التمرين المكثف.

3-8 الاختبارات البعديّة:

بعد الانتهاء من فترة تنفيذ التجربة الرئيسيّة التي بدأت للمدة 2017/8/4 ولغاية 2017/8/30، تم إجراء الاختبارات البعديّة على مدى أربعة أيام، وبإشراف مباشر من قبل الباحثان، بواقع يوميّن لكل مجموعة على وفق ما يأتي:

1. المجموعة التجريبيّة الأولى يومي (السبت والأحد) الموافق 2017/9/3-2.
2. المجموعة التجريبيّة الثانية يومي (الاثنين والثلاثاء) الموافق 2017/9/5-4.

3-9 الوسائل الإحصائيّة:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائيّة (SPSS) في استخراج نتائج البحث.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية الأولى ومناقشتها:

الجدول (5)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية الأولى

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الأولى				وحدة القياس	الاختبارات
		بعدي		قبلي			
		±ع	س	±ع	س		
معنوي	5.82	0.84	7.96	1.28	5.45	درجة	الأداء الفني للضرب الساحق
معنوي	6.51	0.53	4.74	0.69	3.24	متر	القدرة الانفجارية للذراع
معنوي	4.83	1.48	27.06	2.52	20.93	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	5.06	0.86	5.48	1.35	6.71	ثانية	السرعة الحركية
معنوي	7.54	0.68	10.80	0.96	7.40	درجة	التوافق الحركي بين العين والذراعين
معنوي	4.51	0.36	7.09	0.59	8.42	ثانية	الرشاقة
(*) قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05) = (2.26)، ن = 10							

تُشير نتائج الجدول (5) بأنَّ هناك اختلافاً في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى في اختبارات متغيرات البحث، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مقدار التحسن والزيادة في الاختبارات البعديّة من خلال قيمة (ت) المحسوبة التي تراوحت من (4.51 - 7.54) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2.26)، فإنَّ ذلك يؤكد وجود فروق دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعديّة، وبهذا يتحقق الهدف الأول للبحث، ويعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً إلى فاعلية أسلوب التمرين الموزع الذي انعكس إيجابياً في تنمية القدرات البدنية والحركية وارتفاع مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق، فضلاً عن مراعاة توفر مبدأ الإثارة وخلق التنافس وبت روح الحماس في نفوس اللاعبين، لأن هذه المرحلة العمرية تمتاز بسرعة التعلم الحركي نتيجة لعامل النضج وباستعدادها لتعلم المهارة، لان "هناك صلة وثيقة بين التعلم والنضج، فالتعلم يعتمد بدرجة كبيرة على النضج، وأن النضج يعد إمكانية سلوك المتعلم ومدى ما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكسبه من مهارات وخبرات". (11: 102)، ويرى الباحثان أنَّ استخدام أسلوب التمرين الموزع ساعد على تحرك اللاعبين داخل الملعب بشكل أفضل مما كان له بالغ الأثر في نفوس اللاعبين وتنفيذهم لمهارة الضرب الساحق عن طريق التكرارات المنفذة في أثناء الوحدات التعليمية، ويعزو الباحثان أيضاً إلى تأثير أسلوب التمرين الموزع الذي نفذت عن طريقه تمرينات الوحدات التعليمية المتنوعة والانتقال بالصعوبات من السهل إلى الصعب وفي ظروف

مشابهة لمتغيرات اللعب واستخدام المثبرات اللفظية وغير اللفظية إذ إن " إدخال المثبرات والمواقف المفاجئة ساعد اللاعب على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة وبقظة دائمة وسرعة اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب إعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها وبذلك يساعد اللاعب على التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والتي تظهر غالباً في ظروف اللعب الحقيقي". (10: 87-88).

ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى إن هذا الأسلوب يتميز بالدقة والضبط عند أداء المهارة إذ يكون المدرب موجهاً لكافة تنظيماته ويقوم بمتابعة أداء المتعلم وتزويده بالتغذية الراجعة مباشرة، إضافة إلى إن مهارة الضرب الساحق تتميز بصعوبة أدائها بالنسبة لبقية المهارات الأخرى وتحتاج إلى سرعة الاستجابة المقرونة بالتوقيت الصحيح، إن التمرين الموزع يمكن أن يوفر فرصة جيدة للمتعلم في التفحص والمراجعة الذاتية لأنه وبمرور الوقت يخلق لدى المتعلم الحافز نحو تقديم التغذية الراجعة بالإضافة إلى الاستفادة الواعية من التغذية الراجعة الخارجية، سيما إن مهارة الضرب الساحق تحتاج إلى إشراك مجاميع عضلية كبيرة نظراً للنقل الحركي الذي يقوم به المتعلم من مشط القدم وحتى رسغ اليد وهذا يحتاج إلى توافق عصبي - عضلي وسيطرة وتحكم في طريقة أداء المهارة وإن المتعلم يحتاج إلى فترات راحة نسبية خلال الأداء وهذا يتماشى وطبيعة أسلوب التمرين الموزع إذ " كلما كان الأداء يتطلب مجاميع عضلية كثيرة فإن ذلك يستهلك طاقة عالية ويحتاج إلى قوة عضلية كبيرة وبذلك يستحسن إعطاء فترة راحة كافية لغرض الاستشفاء. (16: 85)

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة

الضرب الساحق للمجموعة التجريبية الثانية ومناقشتها:

الجدول (6)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات

القبلية والبعدي لاختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية الثانية

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية				وحدة القياس	الاختبارات
		بعدي		قبلي			
		±ع	س	±ع	س		
معنوي	3.63	0.94	6.56	1.18	4.95	درجة	الأداء الفني للضرب الساحق
معنوي	3.51	0.52	3.57	0.65	2.84	متر	القدرة الانفجارية للذراع
معنوي	4.67	1.68	34.92	2.52	22.64	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
معنوي	3.96	1.01	5.94	1.52	7.29	ثانية	السرعة الحركية
معنوي	4.16	0.95	9.12	1.41	7.12	درجة	التوافق الحركي بين العين والذراعين
معنوي	4.22	0.46	7.93	0.79	9	ثانية	الرشاقة
(*) قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05) = (2.26)، ن = 10							

تُشير نتائج الجدول (6) بأنَّ هناك اختلافًا في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات متغيرات البحث، إذ اتجهت هذه الاختلافات إلى مقدار التحسن والزيادة في الاختبارات البعديّة من خلال قيمة (ت) المحسوبة التي تراوحت من (3.51-4.67) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2.26)، فإنَّ ذلك يؤكد وجود فروق دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعديّة، وبهذا يتحقق الهدف الأول للبحث، ويعزو الباحثان سبب الفروق إلى اعتماد مبدأ التدرج في تمرينات المنهج التعليمي من السهل إلى الصعب بعد شرحها وعرضها من قبل المدرب والتدريب المستمر عليها مما أدى إلى زيادة الدافعية لدى اللاعبين، فضلاً عن تحسين عملية تعلم اللاعبين لما لها من آثار ايجابية في عمليتي التعلم والتدريب بأقل وقت وجهد لإسهامها في تكامل الوحدة التعليمية والتدريبية لتنفيذ المنهج المرسوم بهدف رفع مستوى اللاعب التكتيكي والتكتيكي والبدني والمعرفي. (12: 343-344)، إذ " لا يمكن إلاً عن طريق الممارسة الفعلية للأداء، والممارسة لا تأتي عن طريق أداء قليل وإنما متكرر مقرون بالتعلم، فالممارسة معناها التعلم والتدريب والتنظيم الحركي وخاصة تنظيم العضلات وعن طريق الخطأ والصواب وقوة المثير، وإن التكرار والتعزيز يعطي للمهارة إتقاناً أكثر وتناسقاً وتألّقاً وتنظيماً حركياً أكثر دقة. (17: 99)، كما إن اعتماد مبدأ زيادة عدد التكرار خلال الأداء عن طريق أسلوب التمرين المكثف وبالتالي إعطاء الفرصة المناسبة للأداء الأمثل بشكل كبير ساعد على ضبط حركات مهارة الضرب لساحق بكل أجزائها قريبة من الأداء الفعلي إذ " إن استخدام تمارين تنظيمية تطبيقية متنوعة وبأوضاع تعليمية مختلفة ساعد المتعلم في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء... واختيار الفعالية الملائمة للأسلوب وزيادة المحاولات التكرارية التي تعد من المتطلبات الأساسية للتعلم "4: 104)، فضلاً عن إعطاء فرصة للمتعلم بأخذ فترة راحة مناسبة في أثناء قيامه بدور الطالب المراقب، يضاف إلى ذلك إمكانية تزويد زميله بالتغذية الراجعة الآنية - بالاعتماد على ورقة الواجب - التي تساهم في التخلص من الأخطاء بوقت مبكر " إذ إن تأخير تصحيح الأخطاء يؤدي إلى صعوبة التخلص منها وأنه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكراً زاد في سرعة التعلم" (1: 202)

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية بين مجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات القدرات البدنية والحركية ومهارة الضرب الساحق

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعتان				وحدة القياس	الاختبارات
		التجريبية الثانية		التجريبية الأولى			
		±ع	س	±ع	س		
معنوي	3.33	0.94	6.56	0.84	7.96	درجة	الأداء الفني للضرب الساحق
معنوي	4.87	0.52	3.57	0.53	4.74	متر	القدرة الانفجارية للذراع
معنوي	10.62	1.68	34.92	1.48	27.06	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	1.04	1.01	5.94	0.86	5.48	ثانية	السرعة الحركية
معنوي	4.31	0.95	9.12	0.68	10.80	درجة	التوافق الحركي بين العين والذراعين
معنوي	4.42	0.46	7.93	0.36	7.09	ثانية	الرشاقة

(* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) = (2.10)، ن = 10

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث كافة ما عدا السرعة الحركية، إذ تراوحت قيمة (ت) المحسوبة التي تراوحت من (3.33) إلى (10.62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (18) والبالغة (2.10) وبهذا يتحقق الهدف الثاني للبحث، ويعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً إلى إن أسلوب التمرين المتبعة قد أثرت تأثيراً إيجابياً في تنمية القدرات البدنية والحركية قيد البحث فضلاً عن تعلم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق ومدى فاعلية الأسلوبين في خلق حالة من التفاعل بين المدرب والطالب التي زادت من إندفاع اللاعب في الاشتراك بالتمرين بشكل إيجابي وتحريك دوافعه نحو التعلم الذي أدى إلى تحسين عملية التعلم، إذ " لغرض الحصول على التعلم لا بد من أن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في التعلم الحركي هي الممارسة الحركية والتمرين نفسه". (21: 481)، فضلاً عن ذلك يعزو الباحثان تلك الفروق إلى تضمين الوحدات التعليمية لكلا المجموعتين تمرينات وتهيئة ظروف متعددة لأدائها كالتنوع في أماكن اللاعبين من حيث المدى (قريب، بعيد) وارتفاع الكرة، وبالتالي إكسابهم الخبرة والتطور في متغيرات البحث كافة والذي وفر لجميع اللاعبين فرصاً متساوية ومتكافئة لجميع لاعبي المجموعتين، فضلاً عن ذلك يعزو الباحثان الفروق الدالة إحصائياً إلى تحقيق اللاعبين أفضل درجات في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين بشكل عام والمجموعة التجريبية بشكل خاص إلى فاعلية أسلوب التمرين الموزع والمكثف الذي نفذت عن طريقه تمرينات الوحدات التعليمية المتنوعة والتكرارات المستمرة لأكثر من شكل

للأداء وتتويع المثبرات بعيداً عن الملل الذي قد يُصاحب العملية التعليمية التقليدية التي تبتعد في بعض جوانبها عن الإثارة والتشويق، إذ إن الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات لكل فعالية ومحاولة الحصول على الانجاز الأفضل عن طريق تهيئة المواقف التعليمية بشكل يستثير دوافع اللاعب للوصول إلى الهدف من العملية التعليمية.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث قام الباحثان باستنتاج ما يأتي:

1. إن لأساليب التمرين الموزع والمكثف تأثيراً كبيراً في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
2. إنَّ لأسلوب التمرين الموزع تأثير فاعل في كتساب وتحسين مستوى الأداء المهاري.
3. إنَّ أسلوب التمرين الموزع كان مساعداً للمدرب في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة وإعطائه الفرصة الأكبر لملاحظة اللاعبين وتصحيح أخطائهم بشكل إيجابي.
4. إن مجموعة أسلوب التمرين الموزع هي أفضل مجموعة في تعلم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.

2-5 التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، يوصي الباحثان ما يأتي:

1. ضرورة اعتماد أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية وتعلم مهارة الضرب الساحق.
2. ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعلم لتأثيرها الكبير في تعلم مهارات الألعاب الرياضية.
3. حث المدربين لتفادي الطرق التقليدية في عملية تعلم المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة واعتماد الأساليب الحديثة.
4. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لأساليب تمرين أخرى في تعلم مهارات الكرة الطائرة للتعرف على مدى فاعليتها في تحقيق أفضل تعلم لهذه المهارات.
5. ضرورة إجراء بحوث مشابهة في تعلم مهارات ألعاب رياضية أخرى ولمختلف الفئات العمرية.

المصادر .

1. أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه؛ النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
2. أكرم زكي خطايبه؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة: (عمان، دار الفكر، 1996).
3. ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
4. ظافر هاشم الكاظمي؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2002).
5. عباس احمد السامرائي؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
6. عصام الوشاحي؛ الكرة الطائرة للشباب: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
7. علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، ب. م، 2004).
8. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، جامعة حلوان، 1980).
9. ليلى زهرات؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، ب. ت).
10. مازن هادي كزار؛ أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2002).
11. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
12. محمود داود الربيعي؛ التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2012).
13. محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
14. مروان عبد المجيد إبراهيم؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، ط1: (عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001).
15. ناهدة عبد زيد الدليمي؛ تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2002).
16. وجيه محجوب؛ علم الحركة التعلم الحركي: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
17. وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي: (عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002).
18. يعرب خيون عبد الحسين؛ التعلم الحركي بين النظرية والتطبيق، ط2: (بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة، 2010).
19. Singer, N, Robert, Motor Learning and Human Performance: (Macmillan Publishing GOINC, Newyork, 1980).

20. Schmidt A.Richard and Graig A. Wrisberg; Motor Learning and Performance: (Human Kentics, 2000).
21. Schmidt.A.Richard;Motor Control and learning, Human Kinties Publishers, Champein, III, 1982).
22. Sandor Fic. Hiting; Volley ball, Vol.7. Numb: (Colordo, Acam Publishing jun, 1997).

ملحق (1)

استمارات تقييم مستوى الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق

المجموع	الدرجات التقويمية			تسلسل اللاعبين
	القسم النهائي (2)	القسم الرئيسي (5)	القسم التحضيري (3)	
				الأول
				الثاني

الملحق (2)

أسماء المختصين والخبراء الذين استعان بهم الباحث في تقوم الأداء المهاري

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. بسمة نعيم محسن	تعلم حركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. مجاهد حميد رشيد	تعلم حركي / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. محمد وليد شهاب	تدريب / الكرة الطائرة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة