

تمرينات خاصة في تنمية الرشاقة، والتوافق، وأثرها في تعلم مهارة استقبال الإرسال، في الكرة الطائرة، لطلبة المرحلة المتوسطة سمير لفته حمزة

2013م

1434 هـ

ملخص البحث باللغة العربية.

برزت مشكلة البحث عن طريق ضعف بعض القدرات الحركية لدى الكثير من الطلبة، وقلة الاهتمام بما يتناسب وأهميتها، في تعلم مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل، لطلبة المرحلة المتوسطة، وأشتمل المبحث الأول على، مقدمة البحث، وتحدث فيها الباحث عن الكرة الطائرة ومهاراتها، وخاصة مهارة استقبال الإرسال، وأهمية أن يمتلك المتعلم مستوى من الرشاقة، والتوافق، ليستطيع تنفيذ الواجب الحركي الملقى عليه، فضلاً عن دور البحوث والدراسات العلمية، التي أسهمت في تطور الكرة الطائرة ومهاراتها، أما المبحث الثاني، فقد تضمن المواضيع التي تخص البحث، وهي: التمرينات الرياضية وأهميتها، والتمرينات الخاصة، والمبحث الثالث كان في: منهج البحث، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية المتكافئة مع الضابطة، وكانت عينة البحث قد اختيرت بطريقة العمد، البالغ عددها (20) طالباً في الصف الثاني المتوسط، في متوسطة المحمودية للبنين، وتم في هذا المبحث عرض آلية العمل، وكيف تم اختيار المتغيرات، وطريقة إجراء التجربة الرئيسية، أما المبحث الرابع، تم فيه عرض نتائج البحث، ومناقشتها في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من التجربة الخاصة بالبحث، وبعد حصول الباحث على الاستنتاجات، والتوصيات التي توصل إليها، تم عرضها في المبحث الخامس، وكان من أهم الاستنتاجات: التحسن في الرشاقة، والتوافق، وأثرها الايجابي في تحسن أداء مهارة استقبال الإرسال، ومن أهم التوصيات، تأكيد تحسين الرشاقة، والتوافق مع مراعاة التدرج بها، من ضمن دروس التربية الرياضية في المدارس.

الكلمات المفتاحية: الرشاقة، والكرة الطائرة

Abstract

Especially exercises for develop agility, and compatibility, and its impact on learning the of transmission reception skill in volleyball for middle school students.

The problem by highlighting the weakness of some motor skills for most students and the lack of attention commensurate with their importance in learning the skill received send by hands from bottom to the intermediate stage students .Included the first chapter on the front of research، in which he discussed FINDER volleyball skills and special skill

transmitter receiver and the importance that has a learner's level of fitness and compatibility can implement duty motor placed it, as well as the role of scientific research and studies that have contributed to the evolution of volleyball and skills, The second section included topics pertaining to search exercises sports and its importance and special exercises, which included Title research methodology as the researcher used the experimental style of the experimental group equal with the officer, and the sample was selected way intentional's (20) students in the second grade average in the mid-Mahmudiya for Boys was in this door and how they were choosing variables and method of making the experiment Home, Part four has been the search results are displayed and discussed in the light of the results obtained by the researcher due to the experiment for research, and got the researcher then the conclusions and recommendations reached and presented in Section, and it was the most important conclusions improvement in agility and compatibility and positive impact in improving the performance of the skill transmitter receiver, is the most important recommendations to improve the emphasis on agility and compatibility by taking into account the gradient within sports lessons in schools.

Keyword: agility, volleyball

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث، وأهميته:

تُعدّ التمرينات الخاصة مكونا من مكونات الإعداد البدني، التي تسهم في تنمية الرشاقة، والتوافق والتي تُعدّ من المتطلبات الأساس التي تؤثر في تعلم أداء المهارة، وتحقق النجاح في أية لعبة من الألعاب الرياضية بصفة عامة، ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة.

هذا الأساس جاءت أهمية البحث، في تعرّف تأثير التمرينات الخاصة في تنمية الرشاقة، والتوافق، بمستوى يدعم تعلم مهارة الاستقبال بالذراعين من الأسفل، لدى المتعلمين في الكرة الطائرة، وإسهاما من الباحث في مساعدة مدرسي التربية الرياضية، في النهوض بمستوى طلبتهم في هذه اللعبة.

2-1 مشكلة البحث:

عن طريق ملاحظة الباحث لدرس التربية الرياضية في مدارس عدة، كونه مشرفاً اختصاصياً في هذا المجال، وجد أن هناك ضعفاً في تعلم مهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة لطلبة المرحلة المتوسطة ويعتقد أن ذلك يعود إلى عدم الاهتمام بالقدرات الحركية التي يمكن أن تكون سبباً في تعلم هذه المهارة، وتكمن المشكلة في ضعف القدرات الحركية في الأغلب لدى الطلبة، وقلة الاهتمام بها، إذ إن مدرس التربية الرياضية لا يعطي الوقت الكافي لتنمية القدرات الحركية، بما يتناسب وأهميتها في تعلم مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، وإعداد تمرينات خاصة في تنمية القدرات الحركية (الرشاقة، والتوافق)

ومعرفة تأثيرها في تعلم المهارة قيد البحث.

3-1 هدفا البحث:

- إعداد تمارين خاصة في تنمية الرشاقة، والتوافق، لطلبة الصف الثاني المتوسط.
- تعرف أثر هذه التمارين في تعلم مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل، في الكرة الطائرة لطلبة الصف الثاني المتوسط.

4-1 فرضا البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة، والبعديّة في تنمية الرشاقة، والتوافق، وتعلم مهارة استقبال الإرسال لمجموعي البحث التجريبيّة، والضابطة، ولصالح الاختبار البعدي لطلبة الصف الثاني المتوسط.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة للرشاقة، والتوافق، وتعلم مهارة استقبال الإرسال بين مجموعتي البحث التجريبيّة، والضابطة، ولصالح المجموعة التجريبيّة.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طلبة الصف الثاني، في متوسطة المحمودية للبنين.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2014/2/17 ولغاية 2014/4/21.
- 3-5-1 المجال المكاني: ساحة متوسطة المحمودية للبنين.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التمارين الخاصة:

التمارين الخاصة، هي أحد أنواع التمارين التي تعد من الوسائل المهمة، والمستخدمّة في تطوير القابليّات البدنيّة والحركيّة والمهاريّة الخاصّة باللّعبة، لأنّها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركيّة للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه، وقد عرفت بانها " هي عبارة عن تمارين بدنيّة الغرض منها تطوير المهارات الرياضيّة، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهاريّة" (1: 236).

أما فائدة التمارين الخاصّة، فتكمن في كونها موجهة، تتكمن من توزيع المؤثرات الحركيّة منها أكثر من التمارين الأخرى، لذا يجب عدم النظر إليها كونها احتياطاً، بل هي وسيلة فعالة، ولها دور مهم في المدّة التحضيرية لمختلف الألعاب الرياضيّة (2: 87). ويذكر أن التمارين الخاصّة تأخذ صيغاً وأشكالاً متنوّعة منها: (3: 26):

- 1- التمارين المهاريّة.
- 2- التمارين المهاريّة والبدنيّة معاً.
- 3- التمارين المهاريّة والخطط.
- 4- التمارين المهاريّة والخططيّة والبدنيّة معاً.
- 5- تمارين المنافسة.

2-2 الرشاقة:

إن مفهوم الرشاقة من المناورة، يكثر عنها النقاش من قبل الباحثين والمفكرين في المجال الرياضي وذلك لارتباطها ببعض الصفات البدنية والحركية، والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للنشاطات الرياضية، التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم، أو تغيير أوضاعه من الهواء، أو على الأرض، أو البدء، أو التوقف بسرعة، أو محاولة دمج عدة مهارات حركية في إطار واحد، وتعرف بالأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة، بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة (4: 236).

وكذلك تعني "القدرة على المناورة، أو القدرة على التحرك، أو القدرة على المراوغة، ويمكن تعريفها أيضا على أنها تغيير اتجاه الجسم، أو أحد أجزائه بسرعة" (5: 118).

ويمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرار في التدريب، ومن المعروف إن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة، والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر (6: 121).

أما الرشاقة من منظور التعلم الحركي، فتعني القدرة على التغيير والتحكم في حركة الجسم، إن هذا التغيير يعني أن الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي، يعملان معا في استثارة بعض المجاميع العضلية، وكبح عمل مجاميع أخرى من أجل تغيير اتجاه الحركة (7: 23). وللرشاقة تعريفات كثيرة أخرى، منها:

" أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة " (8: 272) وعرفت بأنها تعني " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم " (9: 158) وعرفت بأنها "هي المقدرة على تغيير أوضاع الجسم، أو اتجاهاته على الأرض، أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" (10: 131).

2-2-1 أنواع الرشاقة (11: 124):

1- الرشاقة العامة: قدرة الرياضي على الإنجاز الجيد للحركات العامة، بتوافق وتوازن ودقة.

2- الرشاقة الخاصة: قدرة الرياضي على تغيير، وتعديل طريقة التنفيذ الحركي للفعالية، أو اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة.

2-2-2 أهمية الرشاقة: (12: 74)

تكمن أهمية اللاعب، كما يأتي:

- الرشاقة تكسب اللاعب، أو المتعلم القدرة على الانسياب، والتوافق الحركي، وقدرته على الاسترخاء.
- الإحساس السليم بالاتجاهات، والمسافات.
- القدرة على الرشاقة: السريع.

2-2-3 أسس تطوير الرشاقة:

عند محاولة تمارين الرشاقة: يجب العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، مع القيام بأداء تلك المهارات تحت ظروف متغيرة ومتنوعة، وبناء على ذلك، فإن الرشاقة تتضمن القدرة على

اتقان التوافقات الحركية المركبة، والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، لذلك فإنه عند تطوير الرشاقة يجب مراعاة الأسس الآتية عند استخدام التمارين: (13: 201)

- الأداء العكس التمرين،.
- التغيير في السرعة، وتوقيت الأداء البدني، والمهاري.
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين البدني، أو المهارة الحركية.
- زيادة صعوبة التمرين، أو المهارة الحركية.

3-2 التوافق:

يعد التوافق العام: من مكونات القدرات الحركية، وله أهمية في النشاطات الرياضية، التي يتطلب أداؤها حركة أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، ويعرّف التوافق بأنه "القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء جيد وسليم، مع تناسق حركة الجسم في الأداء" (14: 37) ويعرّف أيضا بأنه "القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسائية وحسن الأداء" (15: 66). ويشير (16: 57) الى أن التوافق يقسم على:

- التوافق العام: كما في أداء المهارات الأساس، المشي، والركض.
- التوافق الخاص: ويرتبط بطبيعة النشاط الممارس.
- توافق الأطراف: ويظهر في الأعمال التي تتطلب توافقاً في القدمين، أو اليدين أو كلاهما معاً.
- ومن خلال ما تقدم يعرف الباحث التوافق بأنه: تلك الحركات التي يستخدم في أداؤها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، والتي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة.

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبتين، والضابطة لملائمة طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث، وعينته:

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة العمد، وهم طلاب الصف الثاني المتوسط من متوسطة المحمودية للبنين، والبالغ عددهم (97) طالباً، موزعين على ثلاث شعب (أ، ب، ج) ليكون مجتمع البحث، ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة، إذ وقع الاختيار على شعبة (ج) لتكون عينة البحث، والبالغ عددها (32) طالباً، وتم استبعاد الطلبة الراسبين، وكبار العمر، والممارسين للعبة الكرة الطائرة.

3-3 وسائل جمع المعلومات (الأجهزة، والأدوات المستخدمة).

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلات الشخصية. (نظر الملحق 1)
- فريق العمل المساعد. (نظر الملحق 2)
- ورقة تسجيل البيانات.
- المصادر، والمراجع.

- الاختبارات المستخدمة في البحث.
- الشبكة العالمية (الانترنت).

3-3-2 الأجهزة، والأدوات المستخدمة في البحث:

- حاسوب نوع (DELL) صيني الصنع عدد (1).
- كاميرا نوع (sony) يابانية الصنع عدد (1).
- ساحة كرة طائرة قانونية.
- كرات طائرة عدد (10).
- كرات ملونة عدد (3).
- موانع عدد (2) بارتفاع 30سم-1م.
- سلالم مصنوعة من الحبال.
- شاخص عدد (4).
- حلقات دائرية بلاستيك عدد (10).
- سلة بلاستيك ملونة عدد (5).
- مصطبة خشبية متعرجة طولها (5) متر، بارتفاع (20) سم، وعرض (20) سم.
- كرسي عدد (1).
- كرات طبية عدد (4).
- شريط قياس متري.
- شريط قياس معدني.
- حائط مستوي.
- شريط لاصق مختلف الالوان.
- ساعة توقيت.
- قرص (CD) عدد 10.

3-4 إجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد المهارات المستخدمة في البحث:

بعد اطلاع الباحث على منهج الصف الثاني المتوسط لدرس التربية الرياضية، المقرر من قبل وزارة التربية، وسؤال مدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية، عن المهارات الخاصة بالكرة الطائرة، توصل الباحث إلى اختيار مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل، لأن هذه المهارة هي من ضمن مفردات درس التربية الرياضية للصف الثاني المتوسط، للفصل الدراسي الثاني.

3-4-2 تحديد الاختبارات قيد البحث:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، تم اختيار الاختبارات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وهي:

- اختبار مهارة (استقبال الكرة بالذراعين من الأسفل).
- اختبار الرشاقة (الركض متعدد الجهات).

○ اختبار التوافق (الدوائر المرقمة).

3-4-3 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد التمرينات الرئيسية للرشاقة، والتوافق، ووضعها ضمن مفردات الوحدات التعليمية بعد عرض التمرينات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص (انظر الملحق 3) في هذا المجال لتأكيد صلاحيتها وإمكانية تحقق الهدف منها، ومدى ملائمتها لقابلية الطلاب، وتأثيرها في مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل.

بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (16) وحدة تعليمية، بواقع وحدتين في الأسبوع، وإن زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة، وتم تحديد الوحدات على وفق خطة المنهج التعليمي لمفردات درس التربية الرياضية للصف الثاني المتوسط، المعد من قبل وزارة التربية، وقد تم استخدام التمرينات الخاصة للرشاقة، والتوافق للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية، وبزمن مقداره (30) دقيقة، أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت التمارين، والأسلوب التقليدي المتبع من قبل مدرس التربية الرياضية في المدرسة.

بدأ الباحث بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية، في يوم الأحد الموافق 2014/2/23 واستمر لغاية 2014/4/16،

إذ تم تنفيذ التمرينات من قبل مدرس التربية الرياضية، وبإشراف الباحث وعلى النحو الآتي:

- 1- تم استخدام التمرينات الخاصة بالرشاقة والتوافق للمجموعة الرئيسية.
- 2- يقوم مدرس التربية الرياضية بشرح التمرينات الخاصة والمهارات مع عرضها بصورة جيدة قبل تطبيقها من قبل أفراد المجموعة التجريبية.
- 3- يتم تطبيق التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية في القسم الرئيس، مع تأكيد الأداء بصورة صحيحة.

3-4-4 تقويم الأداء لمهارة استقبال الإرسال:

للتقويم عن طريق الدرجات للمهارات المختارة دور مهم وفاعل في التربية الرياضية، وخاصة تقويم الأداء للمهارات فهي "من الطرائق المهمة والمعتمدة على المشاهدة في عملية التقويم للمهارة، وتعتمد دقة هذه الطريقة على عمق المقوم العلمي، ومدى درايته ومعرفته العلمية بطريقة الأداء لتلك المهارة" (17: 86).

فبعد إجراء اختبارات المهارة القبلية، والبعديّة وتصويرها، تم تحويلها إلى أفراس ليزر، وتم عرضها على ثلاثة مقومين (انظر الملحق 4) من الخبراء وذوي الاختصاص، لتقويم مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل، لكل من مجموعتي البحث التجريبية، والضابطة، وحسب الورقة الخاصة بالتقويم (انظر الملحق 5)، وكانت درجة التقويم من (10) درجات.

3-5 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية (spas) الذي يعمل في بيئة (windows) من أجل التعامل

إحصائياً مع نتائج اختباراته.

4- عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها.

1-4 عرض النتائج، وتحليلها.

1-1-4 عرض، وتحليل نتائج اختبار مهارة استقبال الإرسال:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (t) المحسوبة، والدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي، والبعدي، لاختبار مهارة استقبال الإرسال لمجموعة البحث التجريبية.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاستقبال	3.617	0.592	8.066	0.481	21.334	0.000	معنوي لصالح الاختبار البعدي

معنوي ≥ 0.05 ، عند درجة حرية (9)

يتضح من خلال الجدول (1) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي، والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبار مهارة استقبال الإرسال، إذ تبين في (اختبار مهارة استقبال الإرسال) بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري (3.617) و(0.592) في الاختبار القبلي، وفي الاختبار البعدي بلغ (8.066) و(0.481) على التوالي، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (21.334)، وبما إن قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين، ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (t) المحسوبة، والدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي، والبعدي، لاختبار المهارة، لمجموعة البحث الضابطة.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاستقبال	0.455	5.283	0.315	9.965	9.965	0.000	معنوي لصالح الاختبار البعدي

معنوي ≥ 0.05 ، عند درجة حرية (9)

يتبين من خلال الجدول (2) قيم كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري لاختبار (استقبال الإرسال)، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي، والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (3.483) و(0.455) وللختبار البعدي (5.283) و(0.315) على التوالي، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (9.965)، وبما إن الدلالة الإحصائية

(0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي، والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (t) المحسوبة، والدلالة الإحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية، والضابطة، في الاختبار البعدى للمهارة قيد البحث.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	الدلالة الإحصائية * sig	الدلالة الحقيقية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الاستقبال	8.302	0.481	5.283	0.315	15.302	0.000	معنوي لصالح المجموعة التجريبية

معنوي $0.05 \geq$ عند درجة حرية (18)

في جدول (3) يتبين (اختبار استقبال الإرسال) لمجموعتي البحث التجريبية، والضابطة في الاختبار البعدى، وأظهرت النتائج ما يأتي:

في (اختبار استقبال الإرسال)، فقد بلغ كل من الوسط الحسابي، والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (8.302)، (0.481)، وللمجموعة الضابطة (5.283) و(0.315) على التوالي، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (15.302)، وبما إن الدلالة الإحصائية (0.000) أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، فهذا يدل على إن الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية، والضابطة في الاختبار البعدى، ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1-2 مناقشة نتائج مهارة استقبال الإرسال، للمجموعتين التجريبية، والضابطة:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث في جدول (1)، والخاص بالمجموعة التجريبية وجدول (2) الخاص بالمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية، والبعدية لكل منهما على التوالي، لاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي، والبعدى، ولصالح الاختبار البعدى في كلا الجدولين، إذ يتبين في جدول (1) والخاص بالمجموعة التجريبية، وجود تحسن وتطور واضح في مستوى الأداء المهاري لمهارة استقبال الإرسال، من خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي، والبعدى، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تحسن الرشاقة، والتوافق لدى الطلاب، من خلال استخدام التمرينات الخاصة، والتي ساعدت في تحسن الأداء كون أن التمرينات أخذت شكل المهارة في أداؤها، إذ أن هناك ترابطاً وثيقاً ما بين التمرينات الخاصة والمهارات التي اكتسبها الطلاب من خلال عملية التعلم، إذ يشير (إبراهيم 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" (18: 98).

كما يعزو الباحث التطور الحاصل في أداء المجموعة التجريبية أيضاً إلى أنه: ناتج عن استخدام التمرينات الخاصة على وفق أسس علمية صحيحة، وعلى وفق حاجات الطلاب وقدراتهم، كما أن الإتقان الجيد أتى أيضاً عن طريق التكرار للتمرينات الخاصة، كون المهارة قيد البحث تحتاج إلى تركيز وإتقان، فضلا عن التغذية الراجعة بين

التكرار، مما زاد الدافع، والنشاط لدى الطلاب، هذا وقد أدت تنمية الرشاقة والتوافق دوراً فاعلاً في تحسين مستوى الأداء لمهارة استقبال الإرسال.

بينما نرى المجموعة الضابطة والمبينة في جدول (2) قد شهدت تحسناً في الاختبار البعدي، ولكنه بسيط وأقل من المجموعة التجريبية، بسبب نوعية المنهج التقليدي المستخدم الذي يعطى للتلاميذ، لأنه خالٍ من التمرينات الخاصة، يعتمد تمارين الإحماء العام والخاص التقليدية الخالية من التشويق، ويسوده الملل من خلال التكرار. أما نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية، والضابطة في الاختبارات البعدية، وكما موضح في جدول (3)، نلاحظ إن نتائج الاختبار المهاري جاءت لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن استخدام التمرينات أثر في الرشاقة، والتوافق ايجابياً، ومن ثم أثر في جودة الأداء المهاري، وسرعة التعلم كون مهارة استقبال الإرسال تحتاج إلى خصوصية في تعلمها، وتكون خصوصيتها في كيفية تعلمها وضبطها من ناحية دقة الأداء، وتوازن الجسم، ورشاقة الحركة، فضلاً عن التوافق عند اللاعب، وهذا ما أشار إليه (24:19) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتمال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس"، كما أن استخدام التمرينات الخاصة الجديدة، وبصورة مستمرة ولمدة، يؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك الحركات، وهذا يتفق مع ما جاء به (قاسم حسن حسين) على أنه "يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة، في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي، وتحمل جرعات خاصة" (19:105).

5- الاستنتاجات، والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، تم استنتاج ما يأتي:

- 1- إن استخدام التمرينات الخاصة بالرشاقة، والتوافق لها أثر ايجابي في تحسين كل من (الرشاقة، والتوافق).
- 2- استخدام التمرينات الخاصة في الرشاقة، والتوافق أثرت ايجابياً في تحسن الأداء المهاري، لمهارة استقبال الإرسال.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية، على المجموعة الضابطة في اختبارات (الرشاقة، والتوافق).
- 4- تفوقت النتائج البعدية، في (مهارة استقبال الإرسال)، وللمجموعتين التجريبية، والضابطة.
- 5- أظهرت النتائج، أن التمرينات الخاصة في الرشاقة، والتوافق قد حققت أغراضها وأهدافها، التي وضعت من أجلها، من خلال تعليم المهارة قيد الدراسة، بصور صحيحة.

2-5 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، والمشاهدات والملاحظات جميعاً، خرج من هذه التجربة

بالتوصيات الآتية:

- 1- استخدام التمرينات الخاصة في الرشاقة، والتوافق، مع مراعاة التدرج بها، من ضمن دروس التربية الرياضية في المدارس.
- 2- تأكيد تحسين وتطوير (المشابهة، والتوافق) للطلاب، في إنشاء دروس التربية الرياضية.
- 3- إجراء دراسات وبحوث مشابهة، باستخدام تمارين الرشاقة، والتوافق، لألعاب أخرى.

المصادر.

- 1- بسطويسي أحمد، وعباس أحمد السامرائي، طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، (جامعة الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984).
- 2- عبد علي نصيف، وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987).
- 3- أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- 4- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- 5- عبدالله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، (العراق، ب.م، 2004).
- 6- عصام حلمي، ومحمد جابر بريقع، التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات (الإسكندرية، منشأة المعارف، 1997).
- 7- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، (بغداد، الكلمة الطيبة، 2010).
- 8- عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط2، (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007).
- 9- إبراهيم سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، (الإسكندرية، مركز التدريب الرياضي، 2000).
- 10- محمد عبد الحسن، علم التدريب الرياضي، ط1، (بغداد، المكتبة الرياضية للنشر، 2010).
- 11- فتحي أحمد هادي، التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد، (الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010).
- 12- ناهدة عبد زيد، أساسيات في التعلم الحركي، ط1، (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008).
- 13- حمدي أحمد، وباسر عبد العظيم: التدريب الرياضي أفكار ونظريات: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1999).
- 14- خليل إبراهيم، التعلم الحركي، (دمشق، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، 2013).
- 15- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، (القاهرة، مطابع أمون، 2001).
- 16- نجاح مهدي شلش، وأكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، ط2، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000).
- 17- وجيه محجوب، التحليل الحركي، ج2 (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1988).
- 18- محمد إبراهيم شحاته، دليل الجميز الحديث، ط2 (مصر، دار المعارف، 1987).
- 19- Land. D. Physical of exercise respo – us and adaption mas mill on publishing. Newyork.1984.
- 20- قاسم حسن حسين، وعبد علي نصيف مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

يبين أسماء الأساتذة والمتخصصين، الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. علي يوسف	علم النفس - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
2	أ. د. طارق حسن	تدريب - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
3	أ. د. شاکر الشیخلی	تدريب - الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
4	أ. م. د. حسين سبهان	تدريب - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
5	أ. م. د. باهرة علوان	تعلم حركي - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
6	أ. م. د. مصطفى صلاح الدين	تعلم حركي - السباحة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
7	أ. م. د. أسماء حكمت	اختبارات - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
8	م. د. محمد صالح	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد

الملحق (2)

فريق العمل المساعد

- عمر سعد محمد طالب ماجستير.
- علي نكاء مدرس تربية رياضية.
- عمار وهاب مدرس تربية رياضية.
- نهاد خضير مدرس تربية رياضية.
- عمر اسماعيل لاعب نادي المحمودية.
- عبد الكريم سمير لاعب نادي المحمودية.

ملحق (3)

الأساتذة ذوي الخبرة والاختصاص بالتدريب الرياضي

- أ. د. شاکر الشیخلی تدريب/ ساحة وميدان كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ. م. د. حسين سبهان تدريب/ طائرة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ. م. د. باهرة علوان تعلم/ طائرة كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد

ملحق (4)

الأساتذة المقومين من ذوي الخبرة والاختصاص

- أ. م. د. باهرة علوان استاذ مساعد - تعلم - الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- أ. م. د. محمد صالح استاذ مساعد - الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- م. م. عمر سعيد صبار مدرس مساعد - تعلم - الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

الملحق (5)

ورقة تقويم الأداء لمهارة استقبال الإرسال، في الكرة الطائرة

الأستاذ الدكتور الفاضل.....المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم:

(تمرينات خاصة لتنمية الرشاقة، والتوافق، وأثرها في تعلم مهارة استقبال الإرسال، في الكرة الطائرة لطلبة المرحلة المتوسطة)، ونظرا لما تتمتعون به من مكانة علمية في مجال تخصصكم، راجين تفضلكم بتقويم الأداء لأقسام المهارة قيد البحث.

ولكم فائق الشكر والتقدير

استمارة تقييم الأداء لمهارة استقبال الإرسال

تقويم الأداء الفني للمهارة			
المهارة	القسم	أعلى درجة	درجة التقويم
استقبال الإرسال	القسم التحضيري	3	
	القسم الرئيسي	5	
	القسم النهائي	2	

التوقيع:

الاسم:

الاختصاص:

التاريخ: