

أثر أساليب التنافس، في تطوير بعض القدرات الوظيفية، والضرب الساحق في الكرة الطائرة

م.د سراب شاكر سهيل

م.د نبيل كاظم هريبد

2013م

1434 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعد لعبة الكرة الطائرة مجالاً للتنافس بين الفرق المتبارية، والتي لها متطلبات خاصة، إذ أصبحت اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية ووظيفية، وبذل مجهود بدني كبير، ومن خلال ممارسة الباحثين، ومتابعتهم لتدريب الناشئين في الكرة الطائرة، لاحظنا أنّ المهارات الأساس لهذه اللعبة، وما تتطلبه من قدرات وظيفية، لم تتطور بما يتناسب مع التطور السريع الحاصل في اللعبة، وقد يكون ذلك بسبب كثرة عدد اللاعبين، مما زاد في عبء المدرب والعملية التدريبية، من جهة متابعة كل لاعب، وتصحيح الأخطاء التي تصاحب أداء المهارة الذي يقوم بها، ومن رد الفعل عن القصور الحاصل في بيئة التدريب، وعلى وفق الاتجاهات الحديثة، فقد اختار الباحثان أساليب التنافس وهي: (التنافس الجماعي، و المقارن، و الفردي)، وذلك من أجل تطوير العملية التدريبية، من جانب السرعة في عملية اكتساب مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وتطويرها وإتقانها، فضلاً عن تطوير القدرات الوظيفية المرافقة والمرتبطة بأداء المهارة، ومحاولة تلافي أحوال القصور في مجال التدريب للوصول إلى مستوى أفضل في الأداء، لكي نستطيع مجابهة الواقع العملي في العمل الرياضي. وهدف البحث إلى:

1. معرفة أثر أساليب التنافس: (الجماعي، والمقارن، والفردي)، في تطوير بعض القدرات الوظيفية، والضرب الساحق، في الكرة الطائرة.

2. معرفة الأسلوب الأفضل، في تطوير بعض القدرات الوظيفية، والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، ليلائم طبيعة البحث ومشكلته، وتحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين، في الكرة الطائرة، والبالغ عددهم (70) لاعبا، وتم اختيار العينة بطريق عشوائية، والبالغ عددهم (48) لاعبا، قسموا عشوائيا بطريق الاقتراع على ثلاث مجموعات، وتشتمل كل مجموعة على (16) لاعبا، ثم توزعت بين أساليب التنافس الثلاثة، وبالطريق نفسها أيضا بين هذه المجموعات، وقام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات، وبعدها تم استخراج الأسس العلمية للاختبارات، وتم معالجة البيانات واستخراج النتائج، وكانت أهم الاستنتاجات، هي:

1. إن أساليب التنافس الثلاثة: (أسلوب التنافس، الفردي، والمقارن، والجماعي) أساليب فاعلة في تطوير مستوى أداء الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، ولكن بنسب مختلفة.

2. أدى استخدام أسلوب التنافس المقارن إلى تطوير مستوى أداء الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بدرجة أكبر من أسلوب التنافس الجماعي، و الفردي.

Abstract

impact of competition styles in the development of some of functional capabilities and spiking in volleyball

Volleyball is considered a field for competition between the competing teams which have special requirements that it today force duties and tasks (for both kinetic and function) and to make a big physical effort and through the practice of researchers and the follow-up of the training of the junior class of volleyball they noticed that the basic skills of this game and the required functional capabilities don't develop as fast as the quick development in volleyball this may be due to the large number of players which increases the coaching difficulties on the couch and how to observe each player and correct the errors that accompany the performance skills being done and the reaction for the incomplete performance that's happen in training environment and according to the new directions the researchers choose the completions styles which is (individual, compare, team) and that's to develop the training operation in how quick to acquire the skills and develop the spiking skill in volleyball and make it accurate in addition to develop the functional abilities that is attached to the skillful performance and trying to avoid the failure in the field of training to reach a better level of performance so one can face the practical reality in the sport events. And the research aimed to:

1. Understanding the effect of competition styles (team, compared, individual) in developing some functional abilities in spiking in volleyball.
2. Understanding of the best style in developing some functional abilities and spiking in volleyball.

The researchers used the testing process to suit the nature of research problem, the research category limited by the junior players in volleyball which they are (70) players and the sample was chosen randomly which are (48) player randomly divided in a lottery way into three groups and each group consists of (16) player and then divided on the competition methods in the same way also on these groups, and the researchers have done a recon for the tests and then they extract the scientific bases for these tests, and also the data have been processed and extracted the results and the most important results was:

1. The three competition styles (individual, team, compared) are effective styles in developing the performance level of spiking in volleyball but in different ratios.
2. The use of compared competition style has led to develop the performance level of spiking in volleyball in a greater way than individual and team style.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 مقدمة البحث، وأهميته:

تعد العملية التعليمية والتدريبية الركيزة الأولى في التقدم، وهي الأساس لمسايرة عملية التطور، فمنها يتم استثمار الموارد البشرية، وتزويد الإنسان بالقيم السلوكية والمعرفية والتخصصية في شتى مجالات الحياة، والهدف من ذلك إعداد الناشئ وتربيته تربية متكافئة، في الجسم والعقل والروح، في إطار من قيم المجتمع وتقاليد وأعرافه، حتى يصبح مهيباً للمساهمة في بناء المجتمع الحديث المتطور.

ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الألعاب التي تطورت بصورة سريعة وملحوظة، من خلال اعتمادها الأسس العلمية الصحيحة لعلم التدريب الرياضي، المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية المتطورة، ويظهر ذلك من خلال عمرها القصير، إذا قيست بباقي الألعاب الرياضية الجماعية، والمستوى المتطور الذي ارتقت إليه عالمياً. إن من أولى متطلبات لعبة الكرة الطائرة هو تطوير قابليات اللاعبين الحركية وقدراتهم، مثل الرشاقة والتوافق والتوازن وغيرها، وتعد مهارة الضرب الساحق من أساس مهارات الهجوم المهمة، وتؤدي بهيئات وأوضاع مختلفة، مما يتطلب أدائها بتنوع المثيرات والمتغيرات المرتبطة بها، مثل: قوة القفز، والمسافة، والاتجاه، والسرعة، وزمن الأداء.

إن العملية التدريبية ترتكز على وسيلة مهمة، هي نقل المعارف والمعلومات من المدرب إلى اللاعب وبالطريق المناسبة، لكي تكون عملية التدريب بصورة أفضل وأسرع ويجهد أقل، والمدرب الكفاء هو الذي يستطيع التنويع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة، وتقديم كل ما هو حديث في مجاله، لرفع حال الملل والضجر التي ترافق اللاعب في أثناء تدريبه، والناجمة عن استخدامه لأسلوب موحد للاعبين جميعاً، والذي قد لا يؤدي إلى التطور الناجح، إذا ما علمنا أن اللاعب يتأثر إلى حد كبير في الطرائق والأساليب التي يتبعها المدرب، والقائمة على أساس من التجريب والتطبيق، إذا قيس بالتدريب الذي يتبع أساليب غير مؤثرة في اللاعبين، ولا تخلق لديهم الإبداع والتنافس والرغبة في التطور، وعليه لا بد للمدرب من البحث عن الأسلوب الأمثل، والذي يتناسب مع طبيعة اللاعب وبيئة التدريب، وبصورة يستثير دوافع اللاعب الناشئ، والوصول إلى تحقق الانجاز الأفضل للاعبين.

ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث، باستعمال أساليب تكون أكثر تطوراً وتأثيراً، وهي أساليب التنافس: (الجماعي، والمقارن، والفردية) والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات الكرة الطائرة واثبات فاعليتها، ومدى تأثير كل واحد منهما في العملية التدريبية لفئة الناشئين، من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت، فضلاً عن مدى مساهمتها في غناء المدرب بالأسلوب العملي، الذي يتمكن من خلاله إنجاز العملية التدريبية، ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد الكرة الطائرة مجالاً للتنافس بين الفرق المتبارية، والتي لها متطلبات خاصة، إذ أصبحت اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية ووظيفية، وبذل مجهود بدني كبير، وهذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريب، والتي عن طريقها يستطيع المدرب الوصول باللاعبين إلى أفضل مستوى ممكن، في تطوير الأداء البدني وأداء المهارة، وإشباع رغباتهم ونفهم حاجاتهم، كون أن مرحلة الناشئين هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد، إذ تمتاز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية ذات

التأثير الكبير في مستقبل حياته .. ومن خلال خبرة الباحثين في لعبة الكرة الطائرة، لوحظ أنّ مهارة الضرب الساحق وما تتطلبه من قدرات بدنية وحركية لا تتطور بما يتناسب مع التطور السريع الحاصل في اللعبة، وقد يكون ذلك بسبب كثرة عدد اللاعبين، مما يزيد عبء العملية التدريبية على المدرب، من جانب متابعتها كل لاعب، وتصحيح الأخطاء التي تصاحب أداء المهارة التي يقوم بها، ولذا كان ردّ الفعل من القصور الحاصل في بيئة التدريب، وعلى وفق الاتجاهات الحديثة، فقد اختار الباحثان ثلاثة أساليب من أساليب التنافس وهي (الجماعي، والمقارن، والفردى)، وذلك من أجل تطوير العملية التدريبية، من جهة السرعة في عملية اكتساب، وتطوير مهارة الضرب الساحق وإتقانها، فضلا عن تطوير القدرات الوظيفية المرافقة والمرتبطة بأداء المهارة، ومحاولة تلافي أحوال القصور في مجال التدريب، لتأمين الوصول إلى مستوى أفضل في الأداء، حتى يستطيع مجابهة الواقع العملي في العمل الرياضي.

1-3 أهداف البحث:

1. معرفة تأثير أساليب التنافس (الجماعي، والمقارن، والفردى) في تطوير القدرات الوظيفية، والضرب الساحق في الكرة الطائرة.
2. معرفة الأسلوب الأفضل في تطوير القدرات الوظيفية، والضرب الساحق في الكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير بالإيجاب لأساليب التنافس، في تطوير القدرات الوظيفية، والضرب الساحق في الكرة الطائرة
2. أسلوب التنافس (المقارن)، هو أفضل الأساليب في تطوير القدرات الوظيفية، والضرب الساحق، في الكرة الطائرة

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئون في اندية بابل، في الكرة الطائرة.
- 1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2013/9/1 إلى 2014./2/16
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية، والساحات الخارجية في اندية (القاسم، والهاشمية، والمدحتية، والمحاويل، والمشروع).

2- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ليلائم طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بلاعبى اندية بابل:(القاسم، والمدحتية، والهاشمية، والمحاويل، والمشروع) في الكرة الطائرة فئة الناشئين والبالغ عددهم (70) لاعبا، في عمر (13-14) سنة، وتم اختيار العينة بطريق عشوائية، والبالغ عددهم(48) لاعبا، وتمثل 68% من مجتمع البحث، قسموا عشوائيا بطريق القرعة إلى ثلاث مجموعات، وتشتمل كل مجموعة على (16) لاعبا، ثم وزعت أساليب التنافس الثلاثة وبالطريق نفسها أيضا بين هذه المجمامع.

2-3 الوسائل، والأدوات، والأجهزة المستخدمة في البحث.

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

الملاحظة والتجريب - والاختبارات - وورقة الاستبانة.

2-3-2 الأدوات، والأجهزة المستخدمة في البحث:

ملعب الكرة الطائرة، وكرات عدد (10)، وشريط قياس متري، وشريط لاصق، وساعة توقيت الكترونية عدد (2)، وجهاز حاسوب نوع (Pentium 4)، وورقة تفريغ البيانات للاختبارات الخاصة بالبحث، وطباشير ملون، وجهاز قياس الوزن.

2-4 إجراءات البحث الميدانية.

2-4-1 تحديد صلاحية القدرات الوظيفية، في الكرة الطائرة:

لغرض تحديد صلاحية القدرات الوظيفية في الكرة الطائرة، قام الباحثان بالاطلاع على المصادر والمراجع، تم تحديد المتغيرات ووضعت في ورقة الاستبانة، وتم عرضها على الخبراء والمتخصصين، (ملحق1)، وبعد جمع البيانات، تم تحديد صلاحيتها عن طريق (كا2) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين صلاحية القدرات الوظيفية، في الكرة الطائرة

القدرات الوظيفية	يصلح	لا يصلح	كا2	الدلالة
القدرة غير الاوكسجينية غير اللاكتكية	9	0	9	معنوي
القدرة غير الاوكسجينية اللاكتكية	9	0	9	معنوي
القدرة الاوكسجينية	8	1	5.44	معنوي
السعة الحيوية	5	4	0.11	غير معنوي
معدل نبض القلب	4	5	0.11	غير معنوي
ضغط الدم	4	5	0.11	غير معنوي

* قيمة الجدولة لكا2، عند درجة حرية (1)، ومستوى دلالة (0.05)، بلغت (3.84).

2-4-2 تحديد صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة:

لغرض تحديد صلاحية اختبارات القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، قام الباحثان بالاطلاع على المصادر، والمراجع، وتم تحديد الاختبارات، ووضعت في ورقة الاستبانة، وتم عرضها على الخبراء والمتخصصين (ملحق1)، وبعد جمع البيانات، تم تحديد صلاحية الاختبارات عن طريق (كا2)، والجدول (2)، يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين صلاحية القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا2	الدلالة
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	9	0	9	معنوي
2	اختبار الدرج لماركاريا	2	7	2.77	غير معنوي
3	اختبار لكيونيك (90 ثا)	4	5	0.11	غير معنوي
4	اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	8	1	5.44	معنوي
5	اختبار الخطوة لهارفرد	9	0	9	معنوي
6	اختبار الصناديق	4	5	0.11	غير معنوي
7	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة	9	0	9	معنوي
8	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري	9	0	9	معنوي
9	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	9	0	9	معنوي

*قيمة الجدولة لكا2، عند درجة حرية (1)، ومستوى دلالة (0.05)، بلغت (3.84).

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية، في تاريخ (20/ 9/ 2013)، في الساعة الخامسة عصرا ل (6) لاعبين فئة الناشئين، في نادي المحاويل الرياضي، لاختبارات القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (7) أيام، في تاريخ (27/ 9/ 2013) مراعى الظروف نفسها، التي جرت بها في المرة الأولى، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- تأكيد كفاية الأجهزة، والأدوات.
- 2- تعرف الوقت الذي يستغرقه كل اختبار، فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- 3- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.

2-4-4 الاختبار القبلي:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث، بتاريخ 2013/9/30 قبل الشروع بالتجربة الرئيسية، مع ضبط المتغيرات كافة.

1-4-4-2 تكافؤ عينة البحث:

من أجل تعرف تكافؤ العينة في القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة للاعبين تم إجراء (تحليل التباين)، بين المجموعات الثلاث، وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين تكافؤ العينة، في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولة	الدلالة الإحصائية				
اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)	ثا	بين المجموعات	0.953	2	0.477	1.449	3.23	غير معنوي				
		داخل المجموعات	14.801	45	0.329							
اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية	ثا	بين المجموعات	2.419	2	1.210	2.307		3.23	غير معنوي			
		داخل المجموعات	23.593	45	0.524							
اختبار الخطوة لهارفرد	ثا	بين المجموعات	0.434	2	0.217	0.582			3.23	غير معنوي		
		داخل المجموعات	16.775	45	0.373							
اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق	ثا	بين المجموعات	6.783	2	3.392	1.768				3.23	غير معنوي	
		داخل المجموعات	86.306	45	1.918							
اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري	ثا	بين المجموعات	5.622	2	2.811	3.107					3.23	غير معنوي
		داخل المجموعات	40.710	45	0.905							
اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم	ثا	بين المجموعات	1.625	2	0.813	0.588	3.23					غير معنوي
		داخل المجموعات	62.187	45	1.382							

تبين من خلال الجدول (3)، بأن قيمة (ف) المحسوبة للمتغيرات المدروسة، كانت على التوالي: (1.449، 2.307، 0.582، 1.768، 3.107، 0.588)، وهي جميعها أقل من قيمة (ف) الجدولية، وباللغة (3.23)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجتي حرية (2،45)، ومما يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي بين هذه المتغيرات، ويدل أيضاً على أن مجموعات البحث الثلاث متكافئة في الناحية الوظيفية والمهارية.

2-4-5 تنفيذ المنهج التعليمي:

بعد اطلاع الباحثين على أكثر المصادر المتوفرة في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي، وعلم التدريب الرياضي، والكرة الطائرة، قام الباحثان بوضع منهج تعليمي ولأساليب التنافسية الثلاثة: (الجماعي، والزوجي، والمقارن، والفردية)، والذي روعي فيه الأمور المتعلقة بالنمو والتطور الحركي لهذه المرحلة، فضلاً عن الأجهزة والأدوات المتوفرة، ثم قام الباحثان بتنفيذ المنهج المعد، في يوم الاثنين الموافق 2013/10/5، ولغاية 2013/12/4.

- استغرق المنهج التعليمي التدريبي (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (3) وحدات.
- عدد الوحدات الكلية (24) وحدة.
- زمن الوحدة التعليمية التدريبية الواحدة (90) دقيقة.

1- مجموعة أسلوب التنافس الجماعي:

طبقت هذه المجموعة المنهج التعليمي التدريبي المقترح، باستخدام أسلوب التنافس الجماعي، فبعد شرح المهارة وتطبيق التمارين الخاصة بتطويرها من قبل المدرب، تتم الاستعانة بلاعب أو أكثر ليكون أنموذجاً حياً لتطبيق المهارة والتمارين الخاصة بتطويرها، بعدها يمارس أفراد هذه المجموعة التمرينات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق بأنواعه، في الكرة الطائرة على وفق الأسلوب المتبع، من خلال تقسيم أفراد المجموعة على تشكيلات مختلفة، مثل:

- أربعة مجاميع، وكل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين.
- مجموعتان، وكل مجموعة تتكون من ثمانية لاعبين.

ثم يطبق اللاعبون التمارين بصورة جماعية لتنفيذ الواجب الحركي، ويكون البدء بالعمل والانتهاج بإشارة واضحة من قبل المدرب أو مساعده، وبحسب الوقت المخصص لكل تمرين، مع الأخذ بالنظر مراقبة الأداء العملي، وتقديم التغذية الراجعة، وبحسب مقتضيات كل حال.

2- مجموعة أسلوب التنافس المقارن:

طبقت هذه المجموعة المنهج التعليمي التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التنافس (الزوجي . والمقارن) إذ تم تقسيم أفراد هذه المجموعة تقسيماً ثنائياً، و يمارس أفراد هذه المجموعة تمرينات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق بأنواعه، في الكرة الطائرة، على وفق أسلوب المنافسة الفردي، وتتطلب الممارسة في هذا الأسلوب أداء المهارة بترتيب زوجي (ثنائي)، ويقوم اللاعب بتقويم أدائه بالمقارنة مع أداء زميله، الذي يرافقه في العمل من ضمن هذا الأسلوب.

3- مجموعة أسلوب التنافس الفردي:

طبقت هذه المجموعة المنهج المقترح، باستخدام أسلوب التنافس الفردي، إذ يمارس أفراد هذه المجموعة التمرينات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق بأنواعه، في الكرة الطائرة، على وفق أسلوب المنافسة الفردي، وتتطلب الممارسة في هذا الأسلوب أداء المهارة منفرداً، ويقوم اللاعب بتقويم أدائه بالمقارنة بين محاولاته المتكررة والمدونة في بطاقة التسجيل، لكي يتعرف اللاعب مدى تقدمه أو إخفاقه، والملحق (2)، يوضح أنموذج لوحدة تعليمية و تدريبية .

2-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات المنهاج، تم إجراء الاختبارات البعد لعينة البحث، لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبون، في متغير القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق بأنواعه، في الكرة الطائرة، وذلك في تاريخ (6/12/2013)، وقد حرص الباحثان على توفير الظروف والمتطلبات كافة، التي تم فيها الاختبار القبل لعينة البحث.

5-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث.

3- عرض النتائج، وتحليلها، ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس

الجماعي، في الاختبارين قبل والبعد:

الجدول (4)

يبين قيم (ت) لنتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس الجماعي، في الاختبارين القبلي والبعد.

النتيجة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	17.43	0.88	7.87	2.22	10.56	اختبار الوثب العمودي (سارجنت)
معنوي	5.66	1.20	13.13	0.96	9	اختبار الخطوة للقدرة غير الهوائية
معنوي	5.40	0.88	9.37	0.60	5.68	اختبار الخطوة لهافردي
معنوي	5.93	2.11	14.37	2.15	11.02	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
معنوي	4	1.25	7.75	0.93	5.75	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري
معنوي	7.34	0.77	3.93	0.51	3.43	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم

قيمة ت الجدولية (2.13)، تحت درجة حرية (15)، ومستوى دلالة (0.05).

من خلال اطلاعنا على الجدول (4)، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين قبل، والبعد، في اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة جميعاً، لدى المجموعة التجريبية الأولى، والتي استخدمت (أسلوب التنافس الجماعي)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي تتحصر ما بين (4-17.43)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة، البالغة (2.13)، وبدرجة حرية (15)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض نتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس المقارن، في الاختبارين القبل والبعد:

الجدول (5)

يبين قيم (ت) لنتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس المقارن، في الاختبارين القبلي والبعدي.

النتيجة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	7.56	1.31	10.43	0.91	12.18	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)
معنوي	5.50	1.30	10.31	1.30	9.18	اختبار الخطوة للقدرة غيرالهوائية
معنوي	12.13	0.80	7.62	0.51	5.56	اختبار الخطوة لهافرد
معنوي	6.94	2.35	11.30	1.35	10.90	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة
معنوي	8.87	1.39	9.75	0.72	5.43	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري
معنوي	4.75	1.50	2.87	0.47	2.31	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم

قيمة ت الجدولية (2.13)، تحت درجة حرية (15)، ومستوى دلالة (0.05).

من خلال اطلاعنا على الجدول (5)، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية، بين متوسط درجات الاختبارين القبلي والبعدي، في جميع اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، المجموعة التجريبية الثانية، والتي استخدمت (أسلوب التنافس المقارن)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي تتحصر ما بين (4.75-12.13)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة البالغة (2.13)، وبدرجة حرية (15)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس الفردي، في الاختبارين القبل والبعد:

الجدول (6)

يبين قيم (ت) لنتائج اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بأسلوب التنافس الفردي، في الاختبارين القبلي والبعد.

النتيجة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
معنوي	7.02	0.81	10.50	1.28	11.06	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)
معنوي	4.86	0.73	11	1	9.25	اختبار الخطوة للقدرة غير الهوائية
معنوي	5.40	0.89	7.43	0.57	5.75	اختبار الخطوة لهارفرد
معنوي	4.80	2.10	12.30	1.25	10.60	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة
معنوي	8.82	1.03	7.10	0.85	4.93	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري
معنوي	7.34	1.02	4.62	0.62	2.56	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم

قيمة ت الجدولية (2.13)، تحت درجة حرية (15)، ومستوى دلالة (0.05).

من خلال اطلاعنا على الجدول (6)، تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية، بين متوسط درجات الاختبارين القبل والبعد، في اختبار القدرات الوظيفية جميعاً، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، لدى المجموعة التجريبية الثالثة، والتي استخدمت (أسلوب التنافس الفردي)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات والتي تتحصر ما بين (4.80-8.82)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولة، البالغة (2.13)، وبدرجة حرية (15)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، ومما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين، ولصالح الاختبار البعدي.

3-4 عرض نتائج تحليل التباين، بين مجموعات البحث الثلاث، في اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة:

الجدول (7)

يبين نتائج تحليل التباين، بين مجموعات البحث الثلاثة، في اختبار القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة.

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة
1	اختبار الوثب العمودي (سارجنت)		بين المجموعات	216.125	2	108.063	38.252
			داخل المجموعات	127.125	45	2.825	
2	اختبار الخطوة للقدرة غير الهوائية		بين المجموعات	37.749	2	18.875	49.917
			داخل المجموعات	17.015	45	0.378	
3	اختبار الخطوة لهافررد		بين المجموعات	157.542	2	78.781	62.877
			داخل المجموعات	56.375	45	1.253	
4	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق		بين المجموعات	8.212	2	4.106	46.985
			داخل المجموعات	3.932	45	0.087	
5	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري		بين المجموعات	75.323	2	37.804	38.146
			داخل المجموعات	44.428	45	0.987	
6	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم		بين المجموعات	1.605	2	0.803	20.019
			داخل المجموعات	1.804	45	0.040	

قيمة (ف) الجدولية (3.23)، تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (2،45)،

يتضح من الجدول (7)، إن قيمة (ف) المحسوبة القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة هي أكبر من قيمة (ف) الجدولية، عند مستوى دلالة (0.05)، وأمام درجة حرية (2،45)، وبالقيمة (3.23)، علماً أن قيمة (ف) المحسوبة تتراوح ما بين (38.146 . 62.877) ولجميع الاختبارات البعد، مما يؤكد وجود فروق معنوية في تأثير الأساليب التنافسية الثلاث (أسلوب التنافس الجماعي، وأسلوب التنافس الزوجي (المقارن)، وأسلوب التنافس الفردي)، والمستخدم في تعلم وتطور القدرات الوظيفية ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، وتعرف أي من مجموعات البحث الثلاث هي الأكثر تطوراً، في المتغيرات المبحوثة، فقد لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار تيوكي (L. S. D)، وكما مبين في الجدول (8).

الجدول (8)

يبين مقارنة فروق الأوساط الحسابية، بقيمة تيوكي (L. S. D)، لمجموعات البحث الثلاث، في القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة.

ت	المتغيرات	المعالم الإحصائية	المقارنة	فرق الاوساط	قيمة L.S.D (0.05)
1	اختبار الوثب العمودي (لسارجنت)		الجماعي X المقارن	2.56--10.43-7.87	3.20
			الجماعي X الفردي	2.63--10.50-7.87	3.20
			الفردي X المقارن	0.3--10.43-10.50	3.20
2	اختبار الخطوة للقدرة غير الهوائية		المقارن X الجماعي	2.92=10.31-13.13	3.38
			الفردي X الجماعي	2.13=11-13.13	3.38
			الفردي X المقارن	2.02=13.13-11	3.38
3	اختبار الخطوة لهارفرد		المقارن X الجماعي	1.71--9.37-7.62	2.90
			الفردي X الجماعي	1.93--9.37-7.43	2.90
			الفردي X المقارن	0.19--7.62-7.43	2.90
4	اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة		المقارن X الجماعي	3.3--14.37-11.30	3.12
			الفردي X الجماعي	2.7=14.37-12.30	3.12
			الفردي X المقارن	1=11.30-12.30	3.12
5	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري		المقارن X الجماعي	2=7.75-9.75	4.11
			الفردي X الجماعي	0.65--7.75-7.10	4.11
			الفردي X المقارن	2.65--9.75-7.10	4.11
6	اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق المستقيم		المقارن X الجماعي	1.6=3.93-2.87	2.89
			الفردي X الجماعي	0.70=3.93-4.62	2.89
			الفردي X المقارن	1.25=2.87-4.62	2.89

يبين الجدول (8) نتائج (L. S. D)، لمعرفة أدق فرق معنوي بين الأوساط الحسابية، في المتغيرات المبحوثة، وللمجموعات التجريبية الثلاث (المجموعة الأولى: أسلوب التنافس الجماعي) و(المجموعة الثانية: أسلوب التنافس الزوجي، المقارن) و(المجموعة الثالثة: أسلوب التنافس، الفردي)، وهي أكبر من قيمة (L. S. D)، الجدولية والبالغة (2.86)، عند مستوى دلالة (0.05).

3-5 مناقشة النتائج:

3-5-1 مناقشة نتائج اختبار (ت)، بين الاختبارات القبل والبعد، ولمجموعات البحث الثلاث، في تطوير

القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة:

يتبين من خلال الجداول السابقة، توضيح تأثير الأساليب التنافسية الثلاثة: (الجماعي، والمقارن، والفردية)، المستخدمة في الوحدات التعليمية، والمعدة من الباحثين والمتبعة من قبل المدرب، في تطوير القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، إن مجموعات البحث التجريبية الثلاث قد حققت هدفها في التعلم من جهة التأثير المعنوي، مع وجود فروق معنوية بين تلك المجموعات، ويعزو الباحثان سبب التطور الى استمرار اللاعبين في التدريب وانتظامهم، الذي كان له الدور الواضح في تطور القدرات الوظيفية. إذ يؤكد (سعد محسن) "آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية، إن البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته، واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة، وملاحظة الفروق الفردية، كذلك استعمال التكرار الأمثل ومدد الراحة البيئية المؤثرة، وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة، من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة" (2: 98) ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية الأساليب المستخدمة في البحث، لما لها من تأثير واضح في اكتساب القدرات الوظيفية، ومهارة الضرب الساحق، في الكرة الطائرة وتطويرها، إذ أن وجود اللاعبين في حال من المنافسة والتشويق، الأمر الذي أدى إلى زيادة الحركة والنشاط، وتطوير أكثر للاختبارات المستخدمة في البحث، كما يعزو الباحثان هذا التطور وللمجاميع البحثية الثلاث للانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية التدريبية، وفيها مارس اللاعبون أساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها في الوحدات الاعتيادية، مما يزيد من الوقت المستثمر في أداء المهارة، وهذا ما أشار إليه كل من (3: 17) إلى أن: "زيادة الوقت الفعلي لأداء المهارة سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات"، فضلاً عن زيادة معنوية الحركات واستيعابها، وهذه الحال تعطي ثباتاً ورسوخاً واستيعاباً للحركة، فتكون النتيجة زيادة خبرة اللاعبين، إذ يشير (5: 41) إلى أن: "طرائق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية، وأن هذه الطرق والأساليب تؤثر في سرعة التعلم"، فضلاً عن أن ملائمة الأسلوب المستخدم لأعمار اللاعبين، والذي يزيد من متعة المتعلم وتشويقه، ويقضي على الملل من خلال التمرينات، قد ساعد في سرعة التعلم، وهذا ما أكده (11: 92) أن: "أساليب التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار المتعلمين، وقدراتهم العقلية والبدنية والحركية والمهارية، ولا بد من مراعاة الحال العامة والظروف المحيطة بالدرس، من أجل تحقق الأهداف التربوية". ويعزو الباحثان هذا التطور، ولمجموعات البحث التجريبية الثلاث أيضاً إلى عدد التكرار المناسب الذي رافق الوحدات التعليمية التدريبية، فضلاً عن الاختيار الدقيق للتمرينات، آخذين بالنظر ملائمتها لعينة البحث، وما يتمتعون به من قابليات مع مراعاة تكرار التمارين بصورة مستمرة، كذلك التدرج في مستوى الصعوبة، والتي تضمن الأداء من قبل الجميع، وضرورة الاستفادة من الأجهزة، والوسائل التي عملت على زيادة السرعة في تطوير التعلم، بهذا تكون قد اتفقت مفردات المنهج وما جاء به (9: 199)، بأن: "اختيار المدرب لتمرينات صعبة سوف تزداد خبرة بعض اللاعبين"، وكذلك يتفق وما جاء به (4: 123-130) "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرار المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته، وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة، في أداء متتابع سليم وزمن مناسب، والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير تعلم المهارة، وتطورها وإتقانها".

3-5-2 مناقشة نتائج، أفضل الأساليب الثلاثة:

من خلال الجداول تبين وجود فرق معنوي بين (أسلوب التنافس الجماعي، والاسلوب المقارن، وأسلوب التنافس الفردي)، ولمصلحة الأسلوب الجماعي، ويعزى ذلك إلى أن هذا الأسلوب زاد من شدة الحافز لدى اللاعبين، وهذا جعلهم يؤدون الواجب المطلوب بحماس كبير، كما أن كثرة ممارسة وتنوع تمارين المهارة والخاصة في لعبة الكرة الطائرة، والمنفذة من خلال الوحدات التعليمية التدريبية المقترحة، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى: أن شعور اللاعب بانتمائه للمجموعة وعندما يدرك اللاعب في المجموعة الواحدة بالاعتماد عليه في انجاز المهمة التعليمية يشعر بروح التأزر مع الآخرين من أجل إكمال المهمة التعليمية فضلاً عن ممارسة التمارين التطبيقية وزيادة عدد تكراراتها وبالتالي زيادة فرص النجاح واستغلال الوقت لغرض الأداء المهاري وهذا يسهم من رفع قدرات اللاعب. كما ان الاسلوب الجماعي وفر فرصة مثالية لاستثمار وقت القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. فعمل اللاعبين على شكل مجاميع مقاربة في المستوى ادى الى تطور اللاعبين وزاد الحماس والتشوق وابتعد بذلك عن حالة اللامبالاة التي يمكن إلى تصيب اللاعب في اثناء التنفيذ، اذ يذكر Brownal "إلى التنافس بين الافراد المتقاربين في المستويات المهارة ينتج عنه اداء افضل بعكس اولئك الذين لا يكونون متقاربين في المستويات المهارة" (24:10)، ويذكر (موراي) "ان الحاجة الى الانجاز اذا كانت قوية فان الفرد يسعى الى القيام بأعمال صعبة وشاقة حتى يظهر قدرته في تناوله للأعمال وتنظيم الافكار المرتبطة بها وبالتالي ينجز ذلك بسرعة وبطريقة استقلالية قدر الامكان(1:215).

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تقدمت، يمكننا ان نستنتج ما يأتي:

1. إن أساليب التنافس الثلاثة (أسلوب التنافس الذاتي المقارن، والجماعي) هي أساليب فاعلة في تطوير مستوى الأداء للضرب الساحق، في الكرة الطائرة، ولكن بنسب مختلفة.
2. أدى استخدام أسلوب التنافس المقارن إلى تطوير مستوى الأداء، للضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بدرجة أكبر من أسلوب التنافس الجماعي، والذاتي.
3. أدى استخدام أسلوب التنافس الجماعي إلى تطوير مستوى أداء القدرات الوظيفية، في الكرة الطائرة، بدرجة أفضل من أسلوب التنافس الذاتي.

4-2 التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثان بما يأتي:

1. استخدام أساليب التنافس (المقارن، والجماعي، والذاتي) في تطوير مستوى أداء مهارات الضرب الساحق، في الكرة الطائرة، بالنسبة لهذه المرحلة بصورة عامة.
2. ضرورة اهتمام المدربين باستخدام أسلوب التنافس المقارن، في تطوير القدرات الوظيفية، والضرب الساحق، في الكرة الطائرة.
3. إجراء دراسات مشابهة باستخدام أسلوب التنافس لمهارات أخرى.

المصادر والمراجع.

1. أديب محمد الخالدي: سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2003.
2. سعد محسن إسماعيل. تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه. بغداد: 1996.
3. شامل كامل، وفاطمة ياسين الهاشمي: تحليل واقع الإخراج لبعض الدروس العملية وأثره على العملية التدريسية في كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
4. نجاح مهدي شلش، وأكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
5. نزار مجيد الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة الشعب، 1996.
6. محمد سامي ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، عمان، دار الميس للنشر، 2000.
7. محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الورق للنشر والتوزيع، 2003.
8. مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1999.
9. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
10. Brownal: An – Instruction Technology, Media & sons York. U.S.A.1980.
11. Ian word: physical Education in Elementary school in England - cultural company London , 1984.

ملحق (1)

يبين آراء الخبراء، والمتخصصين عن متغيرات البحث، واختباراتها

ت	الاسم	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	ا.د. ناهدة عبد زيد	تعلم- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
2	ا.د. صدام محمد فريد	طرائق-الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3	ا.م.د. سوسن هودود	اختبارات-الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
4	ا.م.د. حيدر عبد الرضا طراد	علم نفس- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
5	ا.م.د. سهيل جاسم	تدريب-الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
6	ا.م.د. شيماء علي خميس	علم نفس - لكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
7	ا.م.د. احمد عبد الأمير شبر	تدريب- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
8	ا.م.د. فراس سهيل	طرائق - الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
9	م.د. نبيل عبد الكاظم عذاب	تدريب- الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

ملحق (2)

نموذج لوحة تعليمية وتدريبية

القسم	الوقت	التفاصيل	التنظيم
القسم الإعدادي	18 د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية	التأكيد على النشاط والتعاون بين المتعلمين
الاحماء العام	8 د	والعصبية والمفاصل.	
الاحماء الخاص	10 د	تمارين بدنية متخصصة، حركية، انتقالية، مطاولة، مرونة..... الخ	
القسم الرئيسي	60 د	عرض عن كيفية تنفيذ التمرينات المهارية والبدنية	التأكيد على التكرار، والوقت
الجزء التعليمي	10 د		
الجزء التطبيقي	50 د	أربعة مجاميع كل مجموعة تتكون من أربعة لاعبين يقوم كل لاعب من كل مجموعة مهارة الضرب الساحق	تتنافس المجموعة (أ) مع (ب) والمجموعة (ج) مع (د) ويمكن التغير بينهم
التمرين الأول	12 د		
التمرين الثاني	12 د	أربعة مجاميع يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق ثم المرور من بين ثلاثة شواخص	1- تغيير أماكن اللاعبين بعد كل تكرار حتى يستطيع اللاعب من

القسم	الوقت	التفاصيل	التنظيم
		المسافة بين شاخص وآخر 2م وعند الوصول إلى نقطة البدء يقوم اللاعب بأداء المهارة (4 تكرارات)	استخدام كلتا قدميه. 2- تحسب عدد مرات الاداء الصحيح لغرض المنافسة.
التمرين الثالث	12 د	يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق اذ تتنافس المجموع فيما بينهم مع مراعاة تدوير المجموعات بين تكرار وآخر (4 تكرارات)	تحسب عدد الدرجات التي يسجلها اللاعبون لغرض المقارنة
التمرين الرابع	12 د	نفس التمرين السابق ولكن من مسافة 16م ومن الحركة. يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق (4 تكرارات) زمن التكرار الواحد	
التمرين الخامس	2 د	تمارين يقوم اللاعب بأداء مهارة الضرب الساحق على الشبكة	محاولة كل واحد منهم تسجيل أكبر عدد ممكن الاداء الصحيح للمهارة
القسم الختامي	12 د 5 د 5 د 2 د	لعبة ترويحية صغيرة مرتبطة بلعبة الكرة الطائرة الإرشادات التربوية + التغذية الراجعة الانصراف	

- علماً بأن زمن التكرار الواحد لكل تمرين.
أ . 2.30 دقيقة أو 3.30 دقيقة عمل.
ب . يضاف 30 / ثانية راحة بعد كل تكرار.