

## تأثير بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

### بحث تجريبي

على عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية  
للبنات/جامعة بغداد

مقدم من قبل

أ.م.د نجلاء عباس الزهيري

### ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب اذ تضمن الباب الاول بيان اهمية ومشكلة البحث و هي محاولة معرفة اثر بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لرفع مستوى الطالبات الضعيفات وايصاله الى مستويات قريناتهن في المرحلة الواحدة وذلك نظرا لاهمية هذه المهارة في لعبة الكرة الطائرة كذلك احتوى هذا الباب على اهداف البحث والتي هي:-

1- التعرف على مستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى طالبات العينة

2- التعرف على تأثير الواجبات الاضافية في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق لدى طالبات العينة

فرض البحث :-

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق لعينة البحث

ايضا تضمن البحث على المجالات التطبيقية والتي هي البشرية والمكانية والزمانية كما ضم البحث ايضا توضيحا مناسباً في الباب الثاني عن المواضيع النظرية التي تبين الواجبات الاضافية واهميتها ثم وبالانتقال الى الباب الثالث سنجدده يشتمل على اهم الاجراءات الميدانية والتجارب الاستطلاعية والرئيسة التي اجرتها الباحثة كما ضم البحث عرضاً لنتائج البحث في الباب الرابع وبعد تحليلها ومناقشتها تم التوصل في الباب الخامس الى مجموعه من الاستنتاجات ومنها:-

1-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي

2 - ان لاستخدام بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية تاثيرا ايجابيا في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

اما اهم التوصيات فكانت

1-استخدام التمارين كواجبات اضافية في تطوير مستوى بقية المهارات بالكرة الطائرة

2- استخدام التمارين كواجبات اضافية في تطوير مستوى الاداء في أنشطة رياضية اخرى

**Abstract**

**Effect of same exercises us additional duet stations in development**

**Spick skill in volley ball**

**Practical search****Presented by**

The search in clouding five sections the first one containing the introduction & important of search & contain the search problem & the search goals:-

**1- Knowing the level of Spick skill in volley ball**

**2- Knowing the effect of same exercises us additional dute stations in development Spick skill in volley ball &the hypothesis the points as follows-1- the existence of differences which have statistic indication between two tests before & after application for learners &same of the result**

**1-There is existence of differences which have statistic indication between two tests before & after application for learners in Spick skill in volley ball**

**2-thereis same development in Spick skill in volley ball present (36.38)%**

**The recommendation**

**1-using the additional duet stations in development the level of another skill in volley boll**

**2- Using the additional duet stations in development the level of another skills in another sport**

## الباب الاول

### 1-1 مقدمة البحث واهميتها:-

لقد حظيت العملية التعليمية باهتمام الكثير من الباحثين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي اذ من خلالها يتم اصال المادة التعليمية الى المتعلم ولشدة حساسية هذه العملية نتيجة تاثرها بجملة من العوامل التي تنعكس على نتائجها النهائية لذلك اصبح لزاما على كل مدرس او معلم ان يكون قادرا على الاحاطة والالمام بكل ما له علاقة بانجاح هذه العملية والوصول بالمتعلم الى المرحلة النهائية من التعلم وهو اتقان المهارة وادائها بافضل شكل ممكن ان عملية التعلم في أي نشاط رياضي وفي اي مهارة ستكون نتائجها النهائية هو تعلم تلك المهارة ولكن بمستويات مختلفة من متعلم الى اخر ضمن المرحلة الدراسية الواحدة فهناك متعلمين من الطلبة لديهم القابليات والامكانيات التي تؤهلهم لتعلم واتقان المهارات المختلفة بشكل سريع كما تفرز العملية التعليمية متعلمين اخرين يكون مستوى تعلمهم ونتائجهم اضعف وذلك لاسباب قد تكون متعلقة بالطالب نفسه وما يمتلكه من قدرات وقابليات ضعيفة او قد تكون متعلقة بالمهارة نفسها ومدى صعوبتها او سهولتها و لعبة الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الفرقية التي تمتاز بتعدد مهاراتها واختلاف تكنيكها<sup>1</sup> فهناك مهارات سهلة نوعا ما على المبتدئين وهناك مهارات صعبة ومن بينها مهارة الضرب الساحق وذلك نظرا لخصوصية هذه المهارة كونها تتكون من عدة مراحل وهي(الركضة التقريبية – النهوض – ضرب الكرة – الهبوط) وكل مرحلة او خطوة من خطواتها تتطلب اتقان تام حتى يستطيع اللاعب في نهاية الحركة من تحقيق ضربة ساحقة موفقة بحيث يحصل من خلالها على نقطة مباشرة وهي بذلك تختلف عن بقية المهارات في هذه اللعبة كالارسال و الاستقبال والاعداد وغيرها هذا بالاضافة الى ان هذه المهارة تودي من اماكن قريبة عن الشبكة في اغلب الاحيان وبالتالي قد يرتكب المتعلم اخطاء على الشبكة يحاسب عليها القانون وعلية فاذا لم يتم اتقان هذه المهارة بشكلها الصحيح اثر ذلك على نتائجها النهائية ومن هنا تبرز اهمية البحث في التعرف على مستويات الطالبات في المرحلة الواحدة ومدى تاثير استخدام بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية لذا ارتأت الباحثة التعرف تاثير استخدام بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة كمحاولة لرفع مستوى الطالبات الضعيفات وإيصاله إلى مستويات قريناتهن في المرحلة الواحدة

### 2-1 مشكلة البحث

<sup>1</sup> عقيل عبد الله الكاتب واخرون. الكرة الطائرة التكنيك والتكتيك الفردي، س مطابع جامعة بغداد، 1987، ص76-77-78

تعد عملية تعلم المهارات الحركية وتطويرها من العمليات التي لازالت بحاجة الى الكثير من البحث والتقصي كونها مرتبطة باحداث تغييرات في السلوك لدى الكائن الحي وقدرته على ادراك الحركات وادائها ولكون الباحثة تدريسية لمادة الكرة الطائرة فقد لاحظت ان هناك الكثير من الطالبات ممن يكون مستوى تعلمهن اقل من مستوى بقية الطالبات مما ينعكس على نتائجهم النهائية عند تعلم معظم المهارات بشكل عام ومهارة الضرب الساحق بشكل خاص لذا أرادت الباحثة استخدام بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية تعطى للطالبات بالاضافة الى الواجب الرئيسي وذلك كمحاولة لتطوير مستوى مهارة الضرب الساحق لدى الطالبات الضعيفات ومحاولة رفع مستوياتهن الى مستوى قريناتهن في المرحلة الواحدة

### 3-1 اهداف البحث

1- التعرف على مستوى مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

2- التعرف على تأثير استخدام بعض التمارين كواجبات اضافية في تطوير مستوى مهارة الضرب الساحق لدى بعض طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

### 4-1 فروض البحث

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مستوى اداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- عينة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

2-5-1 المجال الزماني :- للفترة من 2010-2-21 ولغاية 2010-4-5

3-5-1 المجال المكاني :- القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

### الباب الثاني

#### 2- الدراسات النظرية :

1-2 مفهوم عمليتي التعلم والتعلم الحركي :-

لقد عرف التعلم تعاريف عديدة منها على انه " تغيير ثابت نسبيا في الحصيلة السلوكية للكائن الحي نتيجة للخبرة "(1) كما انه " عملية كلية واحدة ذات قطبين توجد بينهما قوى الادراك والفهم والافعال الناشئة عن هذه القوى " (2) اما التعلم الحركي فقد عرف على انه " صفة الادراك للحركات الجسمية وهو استيعاب للمعلومات والقدرة على الادراك "(3) " وانه تكوين قابليات

حركية جديدة لدى المتعلم او تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة "(4) ومن كل التعاريف السابقة نجد ان التعلم الحركي هو جزء لا يتجزأ من التعلم العام الا ان الفرق بينهما يكمن في كون التعلم الحركي يعني الاستجابة التي تكون على شكل سلوك حركي لمجاميع عضلية كثيرة للوصول الى هدف معين كما انه محاولة معرفة العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية والاداء الحركي "(5) وبشكل عام فان مفهوم التعلم له علاقة واضحة وكبيرة وبقية العلوم الاخرى كعلم النفس و العلوم الفسيولوجية وطرائق التدريس وغيرها

- 1-ارنوف ويتج. السلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم، ترجمة عادل عز الدين الاشول واخرون ( القاهرة، مطبعة دار ماكجر هيل ، 1981،ص12)
- 2-غالب حنا ، مواد وطرائق التعلم. ط4( بيروت .دار المعارف )1985ص 7-72
- 3- وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركي ، ج1 ( بغداد ، مطبعة جامعه الموصل ، 1985)ص13
- 4- نزار الطالب ، مبادئ علم النفس الرياضي ، ( بغداد مطبعة الوراق، 1976،)ص62
- 5- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ( بغداد مكتبة الصخرة للطباعة، 2002،)ص11

## 2-1-2 مفهوم الواجبات الاضافية:-

يقصد بالواجبات الاضافية اداء معين يقوم به التلميذ بصورة مستقلة بعد الانتهاء من اداء التمرين الرئيسي اي ان التلاميذ لا يقومون مباشرة بعد اداء التمرين الرئيسي بالعودة الى مجاميعهم ولكنهم يقومون باداء واجب اضافي واحد او اكثر وطبقا لنوعية هذه الواجبات الى زيادة الاداء الحركي والارتقاء بحمل الاداء الخاص بالتلاميذ كذلك تهدف الى رفع مستوى الصفات البدنية اذا ما وظفت بالشكل الذي يخدم هذا الجانب كذلك فهي تتيح الفرصة لتحسين واتقان المهارات الحركية وتطويرها في ضوء مراعاة مراحل التعلم الحركي .(1) وتعرف الباحثة الواجبات الاضافية على انها محطات اضافية تحتوي على تمارين تهدف الى خدمة او

تطوير الواجب الرئيسي يقوم بادائها الطلبة بعد ادائهم للواجب الرئيسي كما يجب عند وضع الواجبات الاضافية مراعاة مايلي :- (2)

- 1-اختيارها في ضوء الخصائص الفسيولوجيا للطلبة
- 2-ان تسهم في تنمية الصفات البدنية او تثبيت واثقان المهارات الحركية
- 3-ان تكون سهلة وبسيطة ويستطيع كافة الطلاب ادائها
- 4- ان يستطيع جميع الطلبة ادائها وبدون الحاجة الى مساعدة الاخرين

---

2-1- عنايات محمد احمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،(القاهرة، مدينة نصر ، دار الفكر العربي 1998)ص111-112

### الباب الثالث

#### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي تصميم المجموعه الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

2-3 مجتمع البحث وعينته : ضم مجتمع البحث جميع طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية من المجتمع الاصلي وقد اشتملت العينة على جميع الطالبات الضعيفات في مهارة الضرب الساحق وقد بلغ عددهن (50) طالبة موزعات على شعب المرحلة الثانية

### 3-3 الادوات المستخدمة في البحث

#### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات :-

- 1-المصادر العربية 2- استمارات استطلاع اراء الخبراء الملحق (1)3- استمارة تقييم الخبراء ملحق (2)
- 2-3-3 الادوات المستخدمة . كرات طائرة . شبكة مع قوائم . حائط . شرائط ملونة . كرات طيبة . حواجز . سلة ملعب كرة السلة
- 3-4 التجربة الاستطلاعية : لقد حرصت الباحثة على اجراء التجربة الاستطلاعية وذلك للوقوف على جميع سلبيات البرنامج وايجابياته وقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/2/21 وعلى عينة من غير عينة البحث وذلك لحساب الوقت اللازم لكل محطة واجب اضافي كذلك ضبط الزمن الكلي للمحطات وايضا التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة مثل الكرات والشبكة والكرات الطيبة وغيرها وتهيئة فريق العمل المساعد \*

\* فريق العمل المساعد :

1-م.د نعيمة زيدان خلف : مدرس في كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

2- فرح علاء. ماجستير تربية رياضية . جامعه بغداد

#### 3-5 اجراءات التجربة الميدانية

- 3-5-1 الاختبارات القبليّة تم اجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 22-2010 /2/23 وذلك بصحبة افراد العينة وخبراء التقييم \*\* لوضع درجة للمختبرين من (10) مع تثبيت الاوضاع الزمانية والمكانية لغرض مطابقتها مع الاختبارات البعدية

#### 3-5-1-1 اختبار تقييم الاداء

الغرض من الاختبار : تقييم الاداء الفني لمهارة الضرب الساحق المواجه

الادوات المستخدمة :

قامت الباحثة باعداد استمارة استبانة تحوي اختبار تقييم الاداء الذي تم استخدامه في البحث الحالي وهو اختبار لتقييم اداء مهارة الضرب الساحق وهو مشتق من الاختبار المعد من قبل

الدكتورة لمى سمير الشبخلي في رسالتها للماجستير (1) الا ان الباحثة هنا فصلت التقييم على مراحل المهارة في حين الدكتورة لمى سمير كان تقسيمها وفقا للتالي القسم التحضيري وله 3 درجات والقسم الرئيسي وله 5 درجات والقسم الختامي وله 2 درجة اما البحث الحالي فقد استخدمت الباحثة نفس هذا التقسيم ولكن بشكل مفصل على اجزاء المهارة وايضا تمت استشارة الخبراء الموضحين في الهامش بذلك

1-لمى سمير الشبخلي، تاثير استخدام الادوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة اداء بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،2000

\*خبراء الكرة الطائرة

1 د.لمى سمير الشبخلي .استاذ مساعد . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

2- د. سهاد قاسم . مدرس . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

3- م.د نعيمة زيدان خلف : مدرس في كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

\*\*خبراء طرائق التدريس

1-د احمد بدري حسين . استاذ . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

2- د. عفاف عبد الله الكاتب . استاذ . كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

2- د. منال عبود . استاذ مساعد. في كلية التربية الرياضية للبنات . جامعه بغداد

مواصفات الاداء يقوم كل مختبر باداء مهارة الضرب الساحق وفقا للتكنيك الصحيح الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له افضلها

التسجيل :يقوم المقومون بتقييم الاداء عن طريق استمارة التقييم حيث تقوم كل طالبة باداء المهارة ويوضع لكل طالبة درجة من (10)مقسمة على اجزاء المهارة الاربعة(الركضة التقريبية والنهوض وضرب الكرة والهبوط ) وكما موضح في الملحق (2)

3-6-2 خطوات اجراء التجربة الرئيسية :

اعدت الباحثة وحدات تعليمية لتطوير مستوى مهارة الضرب الساحق باستخدام تمرينات محطات الواجبات الاضافية ومجمل عدد الوحدات هي 6 وحدات تعليمية احتوت الوحدة التعليمية الواحدة على تمرينات كمحطات لواجبات اضافية تقوم بادائها الطالبة بشكل متسلسل بعد

الانتهاء من الواجب الرئيسي وقد قامت الباحثة باختيار تمارين هذه المحطات بعد وضعها بالاستبيان الموضح في الملحق (4) تم عرضه على مجموعه من ذوي الاختصاص في مجالى الكرة الطائرة وطرائق التدريس والمذكورين في اعلاه لتحديد الانسب من بينها والذي يساهم في تطوير مهارة الضرب الساحق وقد قامت الباحثة باختيار هذه التمارين استنادا على مواطن الضعف التي وجدتها لدى الطالبات كونها مدرسة المادة ومن خلال ملاحظتها المستمرة لاداء الطالبات و في كل درس اذ شخصت 3 نقاط الاولى خلل في اداء الركضة التقريبية والثانية ضعف في قوة الرجلين في القفز للاعلى ( والتي تعد اساسية في مرحلة الوثب و الارتقاء والنهوض ) والثانية ضعف في قوة الذراعين ( والتي تعد اساسية في مرحلة ضرب الكرة ) القوة الانفجارية للذراعين) علما ان نقاط الضعف هذه تكاد تكون من سائدة عند اغلب الطالبات الضعيفات في هذه المهارة والذي عزز تشخيص الباحثة لهذه النقاط الضعيفة ايضا اختبار تقييم الاداء القبلي الذي قامت به لذلك اختارت الباحثة وبالاتماد على المصادر مجموعه من التمارين الموضحة في الملحق (1) والتي تم عرضها ايضا على مجموعه من ذوي الاختصاص لاختيار الانسب من بينها لمعالجة مواطن الضعف المذكورة علما ان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة مقسمة الى ثلاث اقسام (20) دقيقة للقسم الاعدادي (60) دقيقة للقسم الرئيسي (20) منها للجانب التعليمي و(40) المتبقية للجانب التطبيقي و(10) للقسم الختامي مدة البرنامج بالاسابيع (6) اسابيع زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة زمن التعلم الكلي بالدقائق (540) دقيقة و لكل الوحدات التعليمية زمن التعلم بالساعات (9) ساعات زمن التعلم في القسم الرئيسي (360) دقيقة وزمن التعلم للجانب التعليمي منه (120) دقيقة وزمن التعلم للجانب التطبيقي منه (240) دقيقة للبرنامج ككل

### 6-3- الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 4-5/4/2010 وذلك خلال تقييم نفس الخبراء للمهارة وللعينة وحسب استمارة تقويم الاداء الفني لغرض التقييم الدقيق والموضحة في الملحق (2)

ملاحظة: تم وضع درجة تقييم لكل جزء من اجزاء المهارة ومجموع هذه الدرجات تعطي الدرجة النهائية لكل طالبة وتعطى هذه الدرجات من قبل الخبراء مرتين الاولى قبل استخدام الواجبات

الاضافية وتعتبر الدرجة الممنوحة درجة الاختبار القبلي والثانية بعد استخدام الواجبات الاضافية وتعد درجة الاختيار البعدي

7-3 الوسائل الاحصائية(1) :- تم استخدام كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

T العينات المترابطة

مج س

الوسط الحسابي = س =

ن

الانحراف المعياري = ع

مج س 2

(مجس) -2

ن

ن-1

النسبة المئوية = الجزء × 100

الكل

4- الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل النتائج

## جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ت المحتسبة والجدولية لمهارة الضرب الساحق لعينة البحث

المعالجات الاحصائية المهارة	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الضرب الساحق	4.44	1.01	6.98	7.28	18.5	2.02	معنوي

\*درجة الحرية (48) ومستوى الدلالة (0.05)

يتضح لنا من الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي القبلي لتقييم مهارة الضرب الساحق لعينة البحث قد بلغ (4.44) وبانحراف معياري (1.01) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للتقييم البعدي (6.98) وبانحراف معياري (7.28) وللمجموعه نفسها كما يبين لنا الجدول ان قيمة ت المحسوبة قد بلغت (18.5) في حين بلغت القيمة الجدولية (2.02) وبدرجة حرية (ن-1)= (49) ومستوى دلالة (0.05) وبما ان القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية اذن توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وبهذا تحقق فرض البحث

## جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والبقية والبعدي ونسبة التطور لدى طالبات العينة في مهارة الضرب الساحق

المعالم الاحصائية المهارة	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	نسبة التطور
	القبلي	البعدي	
الضرب الساحق	4.44	6.98	%36.38

يتضح لنا من الجدول (2) ان الوسط الحسابي القبلي بلغ (4.44) والبعدي بلغ (6.98) لذا فقد بلغت نسبة التطور (36.38%)

#### 2-4 مناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الجدولين (2.1) ان هناك تطورا واضحا في مستوى مهارة الضرب الساحق وتعزوا الباحثة السبب في ذلك الى استخدام الوحدات التعليمية المحتوية على محطات اضافية حيث ساعدت التمارين في المحطات الاضافية على تطوير قوة الذراعين والرجلين وضبط الركضة التقريبية لاغلب الطالبات الضعيفات وبالتالي تحسن وتطور مستواههن بعد تطبيق البرنامج باكملة وهذا يتفق مع عباس وعبد الكريم السامرائي اللذان يريان " ان الواجبات الاضافية تؤدي الى تصعيد الجهد عند التلاميذ ومن ثم تطوير المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والمطاولة "(1) كما تشير عنايات محمد فرج الى ان " استخدام الواجبات الاضافية في درس التربية الرياضية يهدف الى الارتقاء بمستوى الاداء وتثبيت واتقان المهارات الحركية "(2)

- 
- 1-عباس و عبد الكريم السامرائي ،كفايات تدريسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعه بغداد ،مطبعة دار الحكمة ،(1991)،ص61-62
- 2-عنايات محمد فرج ،مناهج وطرق التدريس في التربية البدنية وادارة النشاط الخارجي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،1988،ص120-121

#### الباب الخامس

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ولصالح الاختبار البعدي

2- ان لاستخدام بعض التمارين كمحطات لواجبات اضافية تائيرا ايجابيا في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

3- تحسن نسبة الاداء الفني اذ وصلت الى (36.38%)

2-5 التوصيات

1- استخدام تمارين الواجبات الواجبات الاضافية في تطوير مستوى بقية المهارات بالكرة الطائرة

2- استخدام تمارين الواجبات الاضافية في تطوير مستوى الاداء في أنشطة رياضية اخرى

## المصادر

- 1-ارنوف ويتج ،السلسة ملخصات شوم ، نظريات ومشكلات فى سيكولوجية التعلم ، ترجمة عادل عز الدين الاشول واخرون ( القاهرة ، مطبعة دار ماجر هيل، 1981،)
- 2-عباس وعبد الكريم السامرائي ،كفايات تدريسية فى طرق تدريس التربية الرياضية ( جامعته بغداد ،مطبعة دار الحكمة ،1991)
- 3-عنايات محمد فرج،مناهج وطرق التدريس فى التربية البدنية وادارة النشاط الخارجى ، ( القاهرة ، دار الفكر العربي ،1988)
- 4-غالب حنا ، مواد وطرائق التعلم،ط4( بيروت ،دار المعارف،1985 )
- 5- نزار الطالب ، مبادئ علم النفس الرياضى ، ( بغداد مطبعة الوراق، 1976،)
- 6- وجيه محجوب ، علم الحركة والتعلم الحركى ، ج1 ( بغداد ، مطبعة جامعه الموصل، 1985)
- 7- يعرب خيون ، التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق، ( بغداد مكتبة الصخرة للطباعة ، 2002).

## ملحق(1)

يبين التمارين التي تم عرضها على الخبراء لاختيار الانسب من بينها ولتطوير نقاط الضعف التي حددت لدى افراد العينة

التمرين	الاختيار
الوثب بالقدمين معا حتى اخر الملعب والعودة	
اخذ خطوة بقدم اليسار ثم بقدم اليمين لابعد مسافة ثم بالقدمين معا لابعد مسافة ( خطوة الضرب الساحق	
الشناو ثم الانتقال الى واجب اخر وهو رمي الكرة الطيبة باتجاه الحائط من فوق الراس بالذراعين	
الجري والوثب بالقدمين معا ضرب الكرة على الحائط ( خطوات الاقتراب في الضرب الساحق ثم اداء واجب اضافي وهو دفع الحائط بالذراعين	
القفز لاعلى 10 مرات	
الجري حول ملعب الكرة الطائرة ثم القفز ومحاولة مس حلقة هدف كرة السلة	
رمي الكرة الطيبة جانبا ومن ثم من فوق الراس باتجاه الجدار	
عبور الحواجز	
ارتداء سترة اثقال واداء 10 قفزات	
وضع اشارة على الجدار واخرى على الارض وتقوم الطالبة بالقفز لاعلى لاداء الضرب الساحق نحو اشارة الجدار	
نط الحبل بالقدمين	
الوثب من على الحبل بالقدمين	

## ملحق(2)

يبين تقسيم مهارة الضرب الساحق ودرجات التقويم

المجموع	الهبوط	ضرب الكرة	النهوض	الركضة التقريبية
(10)	(2)	(3)	(2)	(3)

### ملحق (3)

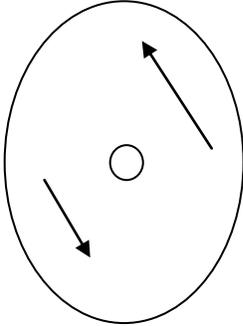
نموذج لوحدة تعليمية باستخدام الواجبات الاضافية من البرنامج المعد لتطوير  
مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة

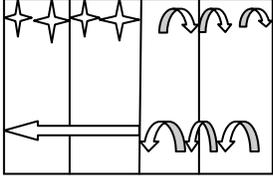
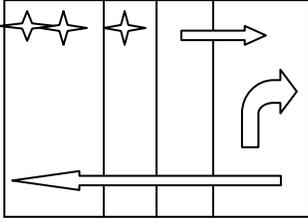
الادوات: كرات طائرة وملعب طائرة

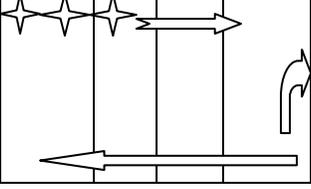
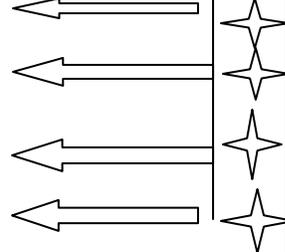
زمن الوحدة التعليمية (90)

الهدف التربوي تعليم الطالبات

الهدف التعليمي : تطوير اداء مهارة الضرب الساحق  
النظام في العمل

الملاحظات	التنظيم والاعراج	الفعاليات والمهارات الحركية	الزمن	اقسام الوحدة التعليمية
التاكيد على الحضور	xxxxxxxxxxxxx o	اخذ الحضور واداء التحية الرياضية السير ثم السير مع رفع الذراعان اماما جانبا عاليا ثم هرولة مع رفع الركبين عاليا بالتعاقب ثم ضرب الورك بالكعبين ثم هرولة مع تبديل الاتجاه عند سماع الصافرة ثم السير ثم الوقوف	20 4 10	القسم الاعدادي المقدمة الاحماء العام
		(الوقوف ،الذراعان انثناء عرضي )ضغط المرفقين للخلف ثم نشر الذراعين جانبا 4....عدات	6 2	الاحماء الخاص التمارين البدنية
	x x x x x x x x x x x x o	(الوقوف) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب ...4عدات	2	الذراعين
	x x x x o x	(الاستلقاء ) رفع الركبتين وخفضهما بالتبادل ...4عدات	2	الجذع الرجلين
التاكيد على اداء التمارين البدنية كافة				

<p>التأكيد على فهم الواجبات الإضافية</p>		<p>عرض وشرح مهارة الضرب الساحق بادق تفاصيلها مع اعطاء فكرة عن الية العمل في باستخدام المحطات الإضافية</p>	<p>60د-</p>	<p>القسم الرئيسي الجانب التعليمي</p>
<p>التأكيد على الوثب بالقدمين وللاعلى</p>		<p>اداء مهارة الضرب الساحق باتجاه الشبكة ثم عمل واجب اضافي وهو الوثب بالقدمين معا حتى اخر الملعب والعودة</p>	<p>40د-</p>	<p>الجانب التطبيقي التمرين الاول</p>
<p>التأكيد على ضبط خطوات الضرب الساحق</p>		<p>اداء مهارة الضرب الساحق مع عمل واجب اضافي اخر وهو اخذ خطوة بقدم اليسار ثم بقدم الييمين لابتعد مسافة ثم بالقدمين معا لابتعد مسافة ( خطوة الضرب الساحق )</p>	<p>10د-</p>	
<p>التأكيد على</p>		<p>اداء مهارة الضرب الساحق مع واجب اضافي اخر وهو القيام بتمرين الشناو ثم الانتقال الى واجب اخر وهو رمي الكرة الطبية باتجاه الحائط من فوق الراس بالذراعين</p>	<p>10د-</p>	<p>التمرين الثاني</p>

<p>اداء الشناو بشكل صحيح</p> <p>التاكيد على دفع الحائط بكل قوة</p>		<p>اداء مهارة الضرب الساحق مع واجب اضافي وهو من حركة الجرى والوثب بالقدمين معا ضرب الكرة على الحائط ) خطوات الاقتراب في الضرب الساحق ثم اداء واجب اضافي وهو دفع الحائط بالذراعين</p>	<p>10-د</p> <p>10-د</p>	<p>التمرين الثالث</p> <p>التمرين الرابع</p>
<p>التاكيد على اداء المسابقة بسرعة لانها تخدم الهدف الرئيسي من الوحدة التعليمية</p>		<p>اجراء مسابقات بين الفريقين من خلال اجراء لعبة المشي على اليدين ( العربة ) ثم اداء تحية الانصراف</p>	<p>10-د</p>	<p>القسم الختامي</p>

## ملحق (4)

اسماء الخبراء الذين تمت الاستعانة بهم في البحث وفي الاختصاصين طرائق التدريس والكرة  
الطائرة

اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة /الكلية
د. احمد بدري	استاذ	طرائق تدريس /الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

د. عفاف عبد الله الكاتب	استاذ	طرائق تدريس/ سباحة	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
د. منال عبود	استاذ مساعد	طرائق تدريس/ مناهج	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
د. لemy سمير الشبخلي	استاذ مساعد	تعلم حركي / الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
د. سهاد قاسم	مدرس	تدريب / الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد
د. نعيمة زيدان	مدرس	اختبارات وقياس /الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد