

أثر جدولة التمرين العشوائي المتغير والعشوائي الثابت في تعلم فن الاداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق
وحائط الصد بالكرة الطائرة

قنتية سويد جاسم ، أ.م.د.مراد احمد ياس

العراق . جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

m.alyass@uokirkuk.edu.iq jasmqtybhswyd@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/9/5

المخلص

هدف البحث التعرف على اثر جدولة التمرين العشوائي المتغير والعشوائي الثابت في تعلم فن الاداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة ، واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للعام الدراسي (2022-2023) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (87) طالب موزعين على شعبتين (أ) بعدد (43) طالب وشعبة (ب) بعدد (44) طالب حيث تم اختيار (10) طلاب من كل شعبة بطريقة عشوائية ليكون عينة البحث الرئيسة (20) طالب موزعين على مجموعتين (10) طلاب للمجموعة التجريبية الأولى و (10) طلاب للمجموعة التجريبية الثانية من مجتمع البحث الكلي، وتم اختيار (20) طالب من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من العينة الرئيسة ، ومن اجل ضبط موصفات العينة تم اجراء عملية التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية في مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد ،ومن ثم تطبيق التجربة الرئيسة والمتضمنة وحدات تعليمية ثم اجراء الاختبارات البعدية ومن بعد جمع البيانات تم اجراء العمليات الاحصائية المناسبة الخاصة بالاختبارات من اجل الوصول الى النتائج، واستخلص الباحثان الى ان تنفيذ التمرين العشوائي المتغير والعشوائي الثابت كان له تأثير في تعلم مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد لطلاب المرحلة الثانية وساهم بشكل واضح في تعلم فن الاداء المهاري للطلاب .

الكلمات المفتاحية: التمرين العشوائي، المتغير والعشوائي الثابت، فن الاداء، كرة الطائرة.

The effect of scheduling the variable random and random fixed exercises on learning the art of performing the skills of crushing and blocking in volleyball.

Qutaiba Suwayd Jassim, Assis prof.Dr. Murad Ahmed Yas

Iraq . Kirkuk University. College of Physical Education and Sports Sciences

jasmqtybhswyd@gmail.com m.alyass@uokirkuk.edu.iq

Date of receipt of the research: 5/9/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

Abstract

The aim of the research is to identify the effect of scheduling variable random and random fixed exercises in learning the art of skill performance for the skills of smash hit and blocking wall with volleyball. The researchers used the experimental method by designing two equal groups with a pre- and post-test. The research population was determined from second-year students in the College of Physical Education and... Blame sports At the University of Kirkuk for the academic year (2022-2023) for morning study, the number of which is (87) students distributed in two sections (A) with (43) students and section (B) with (44) students. (10) students were randomly selected from each section. The main research sample was (20) students distributed into two groups (10) students for the first experimental group and (10) students for the second experimental group from the overall research community, and (20) students were chosen from the community. They were urged to represent the sample of the exploratory experiment and were excluded from the main sample. In order to control the characteristics of the sample, a process of homogeneity and equivalence was conducted between the two experimental research groups in the skills of crushing and blocking, and then the main experiment was applied, which included educational units, then post-tests were conducted, and then the Data: Appropriate statistical operations for tests were conducted in order to reach the results. The researchers concluded that implementing the variable random exercise and the fixed random exercise had an impact in learning the skills of crushing and blocking the wall for the students of the second stage, and contributed clearly to learning the art of performing skills for the student.

Keywords: random, variable and fixed random exercise, performance art, volleyball.

ومن اجل الاهتمام بتطوير اساليب تقديم المعلومات وتصميم الطرائق المناسبة لاستخدام التطبيقات الحديثة التي تناسب عمليتي التعلم والتعليم ومنها أساليب تعليمية لقدرات وقابليات المتعلم التي من شأنها التقليل من الفروق الفردية بين المتعلمين للوصول بهم الى درجة عالية من التحكم والكفاية التي تناسب مواقف التعلم المختلف، وتتميز الوحدات التعليمية بوجود التمارين، فأن مقدار التعلم وتطور الأداء واتقانه يعتمد بالدرجة الأولى على تأثير تلك التمارين، فالوحدة التعليمية التي تحتوي على عدد من التمارين لا بد ان تتم وفق برنامج علمي مقنن لتطبيقها وممارستها من حيث نوع التمرين وتسلسلها وتكرارها وتنفيذها، ومن أساليب التمرين المتبع داخل الوحدات التعليمية أسلوب التمرين المتغير والتمرين العشوائي الثابت وهو نوع من أساليب جدولة التمرين هو أسلوب تتكرر فيها المهارة على مسافة وبُعد واحد باتجاه واحد وهو سلسلة من الممارسات التدريبية التي يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة، ام التمرين المتغير هو التنوع في التغير بنظام ويتم التدرب عليها على عدد كبير من المتغيرات على عدد من العناصر التي تؤثر في مهارة واحدة، اما التمرين المتسلسل والعشوائي فهو احد أساليب جدولة التمرين حيث ان أسلوب التمرين المتسلسل هو تطبيق المهارات بالتسلسل واحدة تلو الأخرى اما أسلوب التمرين العشوائي فيتم عن طريق عدة مهارات مختلفة داخل الوحدة التعليمية الواحدة، وأكدت الكثير من الدراسات والبحوث على ان استخدام الأسلوب المتغير والعشوائي الثابت لها فعالية كبيرة في تعلم الجوانب المهارات الأساسية والمعارف المختلفة وهذا ما دفع الباحث في استخدام الأسلوب المتغير والعشوائي الثابت في تعلم فن الأداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة. وهنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام الباحث أسلوب تمرين متداخل بين اسلوبين من أساليب جدولة التمرين وهو أسلوب التمرين المتغير والعشوائي الثابت وأثرها في تعلم فن الأداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة. ويعد التمرين ذا أهمية كبيرة في اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة العمرية لهذه الألعاب، ولا يمكن التعلم الا عن طريق هذه التمارين التي تؤدي الى تحسين المهارة وتطويره وزيادة الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة، ومن خلال المشاهدات الميدانية للباحث للدروس العملية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية في الدراسة الصباحية لاحظ بأن هناك ضعف واضح لدى اغلب الطلاب وخاصة في تطبيق وتنفيذ أداء مهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة والذي يعتمد تنفيذها على

قدرات مهارية عالية، ربما تحتاج الى أسلوب معين في تعليمها وتطبيقها على المتعلمين للوصول الى تحقيق الهدف المنشود، وتأتي هذه الدراسة في تجريب أسلوب تعليمي جديد ربما يساعد على تحسين وتطوير الأداء الفني المهاري لدى الطلاب بشكل افضل من بقية الأساليب وهو محاولة جديدة من الباحث باستخدام جدولة التمرين بالأسلوب العشوائي المتغير والعشوائي الثابت في تعلم الأداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة قيد البحث.

ويهدف البحث الى:

التعرف على تأثير استخدام أسلوب العشوائي المتغير وأسلوب العشوائي الثابت في تعلم فن الأداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، والتعرف على معنوية الفروق للأسلوب العشوائي المتغير وأسلوب العشوائي الثابت في تعلم فن الأداء المهاري ومهاتري الضرب الساحق وحائط الصد لكرة الطائرة بين الاختبارين القبلي والبعدي.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2-مجتمع البحث وعينته:

ومن خلال هذا تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كركوك للعام الدراسي (2022-2023) للدراسة الصباحية والبالغ عددهم (87) طالب موزعين على شعبتين (أ) بعدد (43) طالب وشعبة (ب) بعدد (44) طالب حيث تم اختيار (10) طلاب من كل شعبة بطريقة عشوائية ليكون عينة البحث الرئيسية (20) طالب موزعين على مجموعتين (10) طلاب للمجموعة التجريبية الأولى و (10) طلاب للمجموعة التجريبية الثانية من مجتمع البحث الكلي، وتم اختيار (20) طالب من مجتمع البحث ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من العينة الرئيسية.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية

- المقابلات الشخصية

- اراء الخبراء والمختصين

- الاختبار والقياس

- استمارة جمع البيانات وتفرغها

- فريق العمل المساعد

- الوسائل الإحصائية

- جهاز حاسوب نوع (DELL) صيني المنشأ عدد (1)

- حاسبة الكترونية نوع (Casio) صيني المنشأ عدد (1)

- طابعة ابيض واسود وملون نوع (CANON) كوري المنشأ عدد (1)

- كاميرا فيديو عدد (3) نوع (SONY) ياباني المنشأ

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (T.F) صيني المنشأ،

- ملعب الكرة الطائرة قانوني

- شبكة الكرة الطائرة للرجال قانوني

- صافرة عدد (2) نوع (FOX) كندي المنشأ

- كرات طائرة نوع (MECASA) عدد (10)

- طباشير ملون

- أقلام مختلفة الأنواع (رصاص، جاف، ماجيك) - ورق ابيض حجم (A4).

الاختبارات المستخدمة في البحث: تم تحديد الاختبارات الخاصة بمهاتي الضرب الساحق وحائط الصد قيد البحث بالرجوع الى المصادر العلمية والخبراء والمختصين فكانت كالاتي:

*اختبار الضرب الساحق: (دقة الضرب الساحق القطري (من مركز نحو مركز 6)).

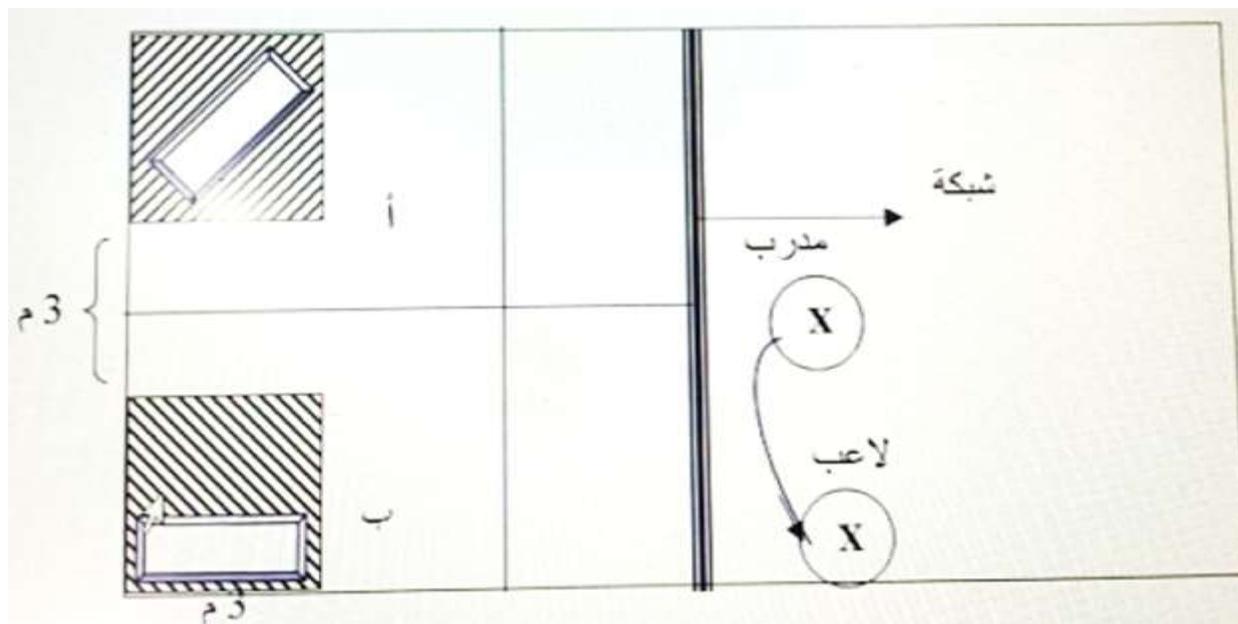
(محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: 1997: 40)

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه الخطي والاتجاه القطري.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، شبكة بارتفاع قانوني، منضدة، ساعة إيقاف، صافرة.

وصف الاداء: الضرب من مركز (4)، يتم الاعداد عن طريق المدرب من مركز (3) وعلى المختبر اداء (15) ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطري اي المرتبة الموجودة في المركز (5) واداء (15) ضربة ساحقة اخرى نحو الاتجاه المستقيم المرتبة الموجودة في المركز (1).

التسجيل: (4) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة على المرتبة، (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة، نقطتان لكل ضربة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقتين (أ) و (ب)، صفر عند اداء ما يخالف كل ما سبق.



*اختبار حائط الصد: - (اختبار الدقة لمهارة حائط الصد)

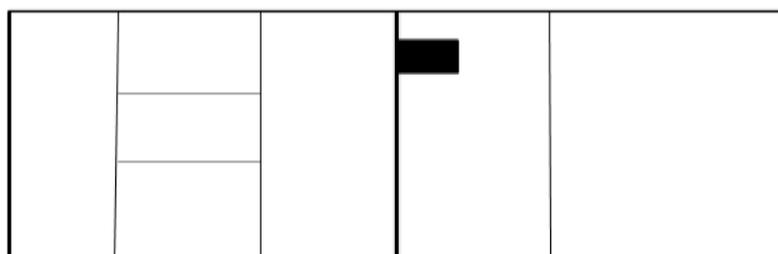
(احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: 1999: 38)

الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة حائط الصد.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية، شبكة بارتفاع قانوني، منضدة، ساعة إيقاف، صافرة، منضدة.

وصف الاداء: يقف المدرب فوق منضدة لكي يعطي الوضع الطبيعي لأداء الضرب الساحق، تعطى فترة راحة (30) ثانية بعد كل (5) محاولات.

التسجيل: (5) محاولات في كل مركز (2,3,4)، يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة في الملعب الاخر، ويحسب المجموع الكلي للمراكز الثلاثة.



واجري الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة البحث في الاختبارات المستخدمة لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد التي وضعت من اجله وهي ملائمة لعينة البحث، واستخرج التجانس جدول (1) والتكافؤ جدول (2) يبين ذلك.

جدول (1) يبين تجانس المجموعتين التجريبتين في اختبار (الطول والعمر والكتلة)

ت	المتغيرات	المجموعات التجريبية	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الدلالة	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	الاولى	سنة	21.5	0.971	1.964-	0,065	0,372
		الثانية		22.4	1.074			
2	الطول الكلي	الاولى	سم	184.2	3.457	0.189-	0,852	0,028-
		الثانية		184.5	3.628			
3	الكتلة	الاولى	كغم	83.9	3.665	1.084-	0,293	0,278
		الثانية		85.6	3.339			

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبتين في اختبار المهارتين المبعوثتين

المهارات	المجموعتين التجريبتين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	الدلالة	المعنوية
التحضير	الأولى	16.667	5.152	0.456	0.654	غير معنوي
	الثانية	15.622	5.096			
الرئيسي	الأولى	15.000	3.239	-0.312	0.759	غير معنوي
	الثانية	15.467	3.455			
الختامي	الأولى	12.667	2.383	-0.772	0.450	غير معنوي
	الثانية	13.434	2.054			

اعداد استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات:

قام الباحثان بأعداد استمارة لتقويم الأداء الفني بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين لمعرفة مدى صلاحية الاستمارة بما يلائم وطبيعة الدراسة لتكون الاستمارة بالصورة النهائية في حيز التطبيق وتضمنت الاستمارة تقويم الأداء الفني لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد وتم احتساب فيها الدرجة من (100) درجة مقسمة الى ثلاثة أجزاء (الجزء التحضيرى لأداء المهارة 30 درجة) ، (الجزء الرئيسي لأداء المهارة 50 درجة) ، (الجزء الختامي لأداء المهارة 20 درجة) ووزعة الدرجات على وفق أهمية أجزاء الحركة للمهارتين .

تقويم الأداء الفني:

بعد اجراء عملية اعداد الاستمارة قام الباحثان بعملية تقويم للأداء الفني للمهارة المبحوثة عن طريق التصوير الفيديوي بكاميرات حديثة ، اذ تم تحويل الفلم الى قرص (CD) بعد اجراء عليه عملية المونتاج وعرضه على (3) خبراء في مجال الكرة الطائرة لتقويم الأداء الفني لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد على وفق الاستمارات المعدة لهذا الغرض علما ان علمية التصوير جرت في قاعة الشباب والرياضة ومن قبل مصورين (3) من ذوي الخبرة والاختصاص في

مجال التصوير الفيديوي اذ تم نصبهما بشكل متعامد الأولى على يمين الطالب لحركة المهارتين والثانية في يسار الطالب والثالثة امام الطالب بزواوية مائلة .

اعداد البرنامج التعليمي:

اعد الباحثان مفردات البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين ضمن الوحدات التعليمية الخاصة في تعليم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وفن الأداء المهاري بالكرة الطائرة من خلال اعداد برنامج تعليمي للمجموعة التجريبية الأولى والتي تتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وفن الأداء المهاري بالكرة الطائرة لمهارة بأسلوب جدولة التمرين العشوائي المتغير في حين تم اعداد برنامج تعليمي اخر للمجموعة التجريبية الثانية لنفس المهارتين بأسلوب جدولة التمرين العشوائي الثابت وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

المجموعة	البرنامج التعليمي	الوحدات التعليمية
تجريبية الأولى	جدولة التمرين العشوائي المتغير	4 وحدة تعليمية لمدة أسبوعان
تجريبية ثانية	جدولة التمرين العشوائي الثابت	4 وحدة تعليمية لمدة اسبوعان

من خلال الجدول (3) اجرى الباحثان (8) وحدة تعليمية لمدة (4) أسابيع لكل من المجموعتين وبمعدل حصتين في الأسبوع وبدا التجربة الرئيسة بتاريخ 27 / 2 / 2023 ليوم الاثنين وانتهت بتاريخ 2023/3/23 ليوم الخميس حيث كانت زمن الوحدة التعليمية الرئيسة الواحدة (90) دقيقة لكل مجموعة وحسب المنهاج المقرر من قبل قسم العلوم النظرية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /المرحلة الثانية للدراسة الصباحية. وقام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للمجموعتين التجريبيتين بتاريخ 2023/2/27 وبنفس الظروف الاختبار القبلي، اما المعالجات الاحصائية استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss).

جدول (4) المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التمرين العشوائي المتغير في مهارة الضرب الساحق

المعنوية	الدلالة	اختبار (z)	متوسط الرتب		اجزاء المهارة
معنوي	0,007	2,694	1,50	السالبة	التحضيرى
			5,94	الموجبة	
معنوي	0,004	2,850	0,00	السالبة	الرئيسى
			5,5	الموجبة	
معنوي	014.0	460,2	0.00	السالبة	الختامى
			4	الموجبة	

جدول (5) المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التمرين العشوائي المتغير في مهارة حائط الصد

المعنوية	الدلالة	اختبار (z)	متوسط الرتب		اجزاء المهارة
معنوي	0,010	2,585	0.00	السالبة	التحضيرى
			4,5	الموجبة	
معنوي	0,006	2,754	0,00	السالبة	الرئيسى
			5	الموجبة	
معنوي	008.0	646,2	0.00	السالبة	الختامى
			4	الموجبة	

جدول (6) المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التمرين العشوائي الثابت في مهارة الضرب الساحق

المعنوية	الدلالة	اختبار (z)	متوسط الرتب		اجزاء المهارة
معنوي	0,004	2,919-	0.00	السالبة	التحضيرى
			5,50	الموجبة	
معنوي	0,004	2,844-	0.00	السالبة	الرئيسي
			5,50	الموجبة	
معنوي	0,006	2,739-	0,00	السالبة	الختامي
			5	الموجبة	

جدول (7) المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة التمرين العشوائي الثابت في مهارة حائط الصد

المعنوية	الدلالة	اختبار (z)	متوسط الرتب		اجزاء المهارة
معنوي	0.011	2,530	0.00	السالبة	التحضيرى
			4	الموجبة	
معنوي	0,102	1,633	3.5	السالبة	الرئيسي
			3,5	الموجبة	
معنوي	0,010	2,585	0.00	السالبة	الختامي
			4,5	الموجبة	

جدول (8) المقارنة بين مجموعة التمرين العشوائي المتغير ومجموعة التمرين العشوائي الثابت في الاختبارات البعدية

المهارات	اجزاء المهارة	جدولة التمرين	متوسط الرتب	مان وتتي	(Z)	الدلالة	المعنوية
حائط الصد	التحضيرى	الثابت	6,30	8	3,400	0,01	معنوي
		العشوائي	14,70				
	الرئيسي	الثابت	7,50	20	2,355	0,02	معنوي
		العشوائي	13,50				
	الختامي	الثابت	7,80	23	2,265	0,04	معنوي
		العشوائي	13,20				
الضرب الساق	التحضيرى	الثابت	5,95	4,5	3,644	0,00	معنوي
		العشوائي	15,05				
	الرئيسي	الثابت	5,65	1,5	3,731	0,00	معنوي
		العشوائي	15,35				
	الختامي	الثابت	7,00	15	2,936	0,01	معنوي
		العشوائي	14,00				

ومن خلال ملاحظة نتائج الجدولين (4-5) نجد ان الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في التمرين العشوائي المتغير جاءت بشكل معنوي في مهارتي الضرب الساق وحائط الصد ويعزو الباحثان ذلك الى الظروف المتغيرة التي يفرضها التمرين المتغير على اللاعبين من رسم اوضاع بيئية مختلفة ومفاجئة مما يساعد على استخدام اقصى القابليات العقلية لاسترجاع المهارة، اذ ان اخضاع اللاعبين الى متغيرات عديدة في وقت واحد وعلى تمرين واحد يزيد القدرة على التكيف مع مواقف مختلفة وينتج عنه استجابات جديدة مما ينعكس ايجابياً على تطوير الاداء في المهارتين وفي هذا الصدد بشير(عبد الحميد وحمزة ، 2019 ، 6) على أن البرامج التعليمية المستخدمة الاسلوب المتغير في التعلم لهم تأثير ايجابي على تعلم المهارات الحركية في الالعاب الرياضية المختلفة، كما ان مهارتي الضرب الساق وحائط الصد تؤدي من الحركة وفي مختلف ارجاء الملعب وبمسافات مختلفة تبعاً لمواقف اللعب مما يجعل الاسلوب المتغير ملائماً لهذه المهارتين، من خلال نتائج الجداول (6-7) يتبين ان هناك فروقا معنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت جدولة التمرين العشوائي الثابت في مهارتي الضرب الساق وحائط الصد وفي جميع الاجزاء (التحضيرى، الرئيسى، الختامي)، ويعزو الباحثان النتيجة الى فاعلية البرنامج التدريبي وملائمته للبيئة ومتطلبات اللعبة اذ ان التمرين الثابت يجعل اللاعب تحت تأثير اسلوب واحد تكرر فيه المهارة الامر الذي

يساعد على تطوير والواجبات الحركية من خلال التكرار المنتظم للتمرينات المتنوعة، خصوصا وان اللاعبين هم من الطلبة وليس من المتقدمين في اللعبة وانهم يحتاجون الى تعلم المبادئ الاساسية للمهارتين من خلال التكرار المتتالي الذي يؤدي الى الاقتصاد بالجهد وتقليل الوصول الى التعب وهذا ما اكدته (سليمة، 2020، 14)، وتقاربت هذه النتيجة مع دراسة (سعيد، 2020، 14) بدراسته التي توصل فيها الى ان التمرين الثابت ساعد في تطوير المهارات الاساسية بكرة اليد حيث ساعد على التعزيز المبكر لاكتساب المعلومات التي شكلت الاساس السليم لتعليم وتطوير الواجبات الحركية نتيجة تكرار التمرينات بشكل، من خلال نتائج الجدول (8) نجد ان المجموعة التي استخدمت جدولة التمرين العشوائي المتغير تفوقت على المجموعة التي استخدمت التمرين العشوائي الثابت في مهارتي (حائط الصد والضرب الساحق) وفي جميع الأجزاء. ويرى الباحثان ان كلا الاسلوبين يشتركان في بناء خطة عمل لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد الامر الذي يسهل عملية الاكتساب والتطور فضلا عن سرعة الخزن والاسترجاع من الذاكرة الطويلة الا ان التمرين المتغير أفضل بالنسبة للمهارات المفتوحة والتمرين الثابت يكون مناسباً للمهارات المغلقة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان جدولة التمرين العشوائي الثابت لها تأثير إيجابي على تطوير الأجزاء (التحضيرية، الرئيسي، الختامي) في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد،
- 2- وجود فروق معنوية لصالح جدولة التمرين المتغير في مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وفي جميع اجزائها.

4-2 التوصيات:

- 1- الاعتماد على جدولة التمرين العشوائي المتغير في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، من الممكن استخدام جدولة التمرين العشوائي الثابت في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة،
- 2- التأكيد على جدولة التمرين العشوائي المتغير في تطوير مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد أكثر من جدولة التمرين الثابت.
- 3- اجراء دراسات مماثلة طبقا للمستوى الفني للاعبين، اجراء دراسات مماثلة على وفق نوع المهارات (مفتوحة- مغلقة).

المصادر

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه (1999): دليل المدرب في الكرة الطائرة-اختبارات-تخطيط-سجلات، ط1، دار الفكر العربي .
- عبد الحميد، رشا قيدير و حمزة، حسين احمد (2019): "اثر استخدام اسلوبي الثابت والمتغير في تعلم عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة وتنمية الرضا الحركي لطالبات المرحلة الاولى"، مجلة اباحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، المجلد (15)، العدد (3).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (1997): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- سليمة، فاطمة محمد (2020): تأثير برنامج تعليمي باستخدام اسلوبي (الثابت والمتغير) علي تعلم بعض مهارات رياضات المضرب لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، المجلد(24) ، العدد (24).
- سعيد، تامر جمال عرفة: تأثير استخدام الاسلوب الثابت والمتغير على مستوى تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد بدرس التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية، المجلد(25)، العدد (25).

اسم الفعالية / كرة الطائرة
الهدف / تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
(المجموعة التجريبية الأولى) العشوائي المتغير
عدد الطلاب / 10 طلاب

الوقت / 90 دقيقة

الاهداف التربوية :

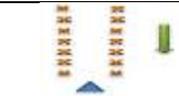
تعليم الطلاب على التعاون ومساعدة الاخرين

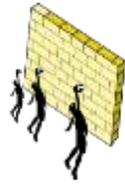
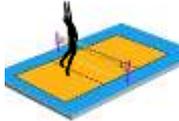
المرحلة / الثانية

التاريخ / / 2023

الاهداف التعليمية :

تعليم مهارة / ضرب الساحق ، حائط الصد

الملاحظات	التنظيم	تكرار	وقت التمرين	شرح الفعاليات والمهارات الحركية والتمارين	الوقت	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح				اخذ الغياب وتهيئة الادوات المستخدمة	5 د	اعمال تنظيمية	التحصيلي
الاحماء العام يكون على شكل رتل التأكد على اهم المجموعات العضلية المشاركة في اداء الاحماء الخاص				هرولة وتمارين تمطيه لجميع اجزاء الجسم	7 د	احماء عام	
				تمارين عامة للقدرات البدنية المشاركة في تنفيذ المهارات المراد تعليمها في الوحدة	8 د	احماء خاص	
التأكيد على التركيز والوقوف الصحيح				شرح المهارتين الضرب الساحق وحائط الصد وكيفية اداء الاجزاء المكونة لهذه المهارات من قبل المدرس .	15 د	الجزء التعليمي	الرئيسي

ضبط المسافة بين الطالب والجدار		14 ت	-20	1- تقوم برسم نصف ملعب مخطط بطول 9 متر وبعرض 9 م امام حائط بارتفاع 5م يقف الطالب على مسافة 2م من الحائط يرمي الكرة الى الاعلى ويضربه نحو الارض بحيث ترتد من الحائط وتعود الى الطالب مرتفعة ثم يقفز اللاعب ويكس الكرة على الارض ثم ترتد الى الحائط يمسك الكرة ويكرر المحاولة . من اليسار ومن اليمين ومن المنتصف الملعب الخطط امام الحائط	40 د	الجزء التطبيقي (العشوائي متغير)
اعطاء التعليمات وتصحيح اخطاء التمرين		12 ت	-20	2- يقف المدرس على المنضدة ويمسك بكرهه فوق ارتفاع الشبكة بيمين مركز رقم (3) ومركز رقم (4) ويقف مقابلة الطالب على بعد 40سم من الشبكة يرمي المدرس الكرة على مركز رقم (3) ورقم (4) بالتعاقب ويحاول الطالب صد الكرة بكلتا اليدين .		
التشجيع والتصفيق				فوق وتحت / يقوم الطلاب في الانتشار الحر بعد الصافرة يشير المدرس بيده الى الاعلى او الاسفل فيقوم الطلاب بالجلوس على الاربعه اذا اشار الى الاعلى او الوقوف على المشطين مع رفع الذراع عاليا اذا اشار الى الاسفل .	10 د	لعبة صغيرة
المحافظة على الهدوء				اعادة الادوات الى مكانها ثم الابعاز بالانصراف	5 د	الانصراف

اسم الفعالية / كرة الطائرة
الهدف / تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
(المجموعة التجريبية الثانية) العشوائي الثابت
عدد الطلاب / 10 طلاب

الوقت / 90 دقيقة

الاهداف التربوية :

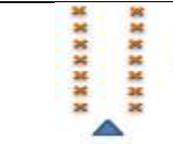
تعليم الطلاب على التعاون ومساعدة الاخرين

المرحلة / الثانية

التاريخ / / 2023

الاهداف التعليمية:

تعليم مهارة / ضرب الساحق، حائط الصد

الملاحظات	التنظيم	تكرار	وقت التمرين	شرح الفعاليات والمهارات الحركية والتمارين	الوقت	اقسام الوحدة	
التأكيد على الوقوف الصحيح				اخذ الغياب وتهيئة الادوات المستخدمة	5 د	اعمال تنظيمية	التحضيرى
الاحماء العام يكون على شكل رتل التأكد على اهم المجموعات العضلية المشاركة في اداء الاحماء الخاص				هرولة وتمارين تمطيه لجميع اجزاء الجسم	7 د	احماء عام	
				تمارين عامة للقدرات البدنية المشاركة في تنفيذ المهارات المراد تعليمها في الوحدة	8 د	احماء خاص	
التأكيد على التركيز والوقوف الصحيح				شرح المهارتين الضرب الساحق وحائط الصد وكيفية اداء الاجزاء المكونة لهذه المهارات من قبل المدرس .	15 د	الجزء التعليمي	الرئيسي

ضبط المسافة بين الطالب والجدار		14ت	-20	1- نقوم برسم نصف ملعب مخطط بطول 9 متر وبعرض 9 م امام حائط بارتفاع 5م يقف الطالب على مسافة 2م من الحائط يرمي الكرة الى الاعلى ويضربه نحو الارض بحيث ترتد من الحائط وتعود الى الطالب مرتفعة ثم يقفز اللاعب ويكبس الكرة على الارض ثم ترتد الى الحائط يمسك الكرة ويكرر المحاولة .	40 د	الجزء التطبيقي (العشوائي الثابت)	
اعطاء التعليمات وتصحيح اخطاء التمرين		12 ت	20 د	2- يقف المدرس على المنضدة ويمسك بكره فوق ارتفاع الشبكة بمركز رقم (3) ويقف مقابلة الطالب على بعد 40سم من الشبكة يرمي المدرس الكرة بمركز رقم (3) ويحاول الطالب صد الكرة بكلتا اليدين .			
التشجيع والتصفيق				فوق وتحت / يقوم الطلاب في الانتشار الحر بعد الصافرة يشير المدرس بيده الى الاعلى او الاسفل فيقوم الطلاب بالجلوس على الاربعه اذا اشار الى الاعلى او الوقوف على المشطين مع رفع الذراع عاليا اذا اشار الى الاسفل .	10 د	لعبة صغيرة	
المحافظة على الهدوء				اعادة الادوات الى مكانها ثم اليعاز بالانصراف	5 د	الانصراف	الختامي