

اثر الجمل المتنوعة في تطوير القدرات البدنية الحركية الخاصة وبعض المهارات

بكرة الطائرة

شيماء جاسم محمد

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

ان المعلم الذي يجيد استخدام طرق مختلفة اثناء التدريس هو الذي يجعل من الدرس يمتاز بالمرونة والحيوية الذي يخرجها بأسلوبه الخاص التي تنعكس على المتعلمين ويجعلهم يتفاعلون بالدرس من خلال الأداء الجيد للتمرين وإخراج الوحد التعليمية بشكل يتلاءم مع مستوى وقدرات المتعلمين وهو بدوره يعطى ميزة في تعلم تلك المهارات الرياضية . وان الكرة الطائرة التي تعد احدى الألعاب الجماعية التي تمتاز للزميل ميل والخصم وبذلك وكذلك تحتاج الى حركية ومهارية وبدنية بدرجة عالية نوعا ما بعدم الاحتكاك مع فريق الخصم وبذلك تحتاج تمرينات مركب وخاصة من حيث الإحساس وإدراك للمسافة والزمن . تتجلى أهمية البحث من حيث ان المعلم يستخدم استراتيجيات المجموعات المرنة بالتدريس وإدخال التمرينات الادراك الحس حركي التي تنمي قدرات المتعلم للكره الطائرة ومالها من تأثير في تحفيز وتعلم المهارات.

ومن خلال عمل الباحثة كتدريسيه وجولاتها الميدانية للمدارس خلال فترات التطبيق ان القائمين بالتدريس درس التربية البدنية يفتقرون الى التغيير والى التعرف على ما هو حديث في طرائق التدريس من الاستراتيجيات والطرق وكذلك الضعف لدى الطلاب من جانب الادراك والاحساس بالحركة وتعلمها هذا ما دفع الباحثة للوقف على هذه المشكلة الحقيقية ودراستها وتقديم الحل لذلك وهو من خلال استخدام جمل حركيه متنوعه في تطوير بعض القدرات البدنية وتعلم بعض المهارات بكره الطائرة ويهدف البحث الى:

1- اعداد وحدات تعليميه باستخدام جمل حركيه متنوعه في تطوير بعض القدرات البدنية ولتعلم بعض المهارات بالكره الطائرة .

2- التعرف الى تأثير استخدام جمل حركيه متنوعه في تطوير بعض القدرات البدنية ولتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة

الكلمات المفتاحية: الجمل المتنوعة ، القدرات البدنية الحركية ، كرة الطائرة

The effect of various sentences on developing special physical and motor abilities and some skills in volleyball

Shaima Jassim Mohammed

Iraq. Mustansiriyah University. Faculty of Basic Education. Department of physical education and sports sciences

Abstract

The teacher who is fluent in using different methods during teaching is the one who makes the lesson characterized by flexibility and vitality, who brings it out in his own style, which is reflected on the learners and makes them interact with the lesson

through good performance of the exercise and the output of the unit of instruction in a manner that is compatible with the level and capabilities of the learners, which in turn gives an advantage in learning those skills sports. Volleyball, which is one of the collective games that is distinguished for the colleague and the opponent, and thus, also requires movement, skill and physicality to a somewhat high degree, without friction with the opponent's team, and thus needs complex exercises, especially in terms of sensation and awareness of distance and time. The significance of the research is evident in that the teacher uses the strategy of flexible groups by teaching and introducing kinesthetic awareness exercises that develop the learner's abilities for volleyball and its impact on motivating and learning skills.

Through the researcher's work as a teacher and her field tours to schools during the application periods, the teaching staff lacked change and lack of knowledge of what is modern in teaching methods of strategies and methods, as well as weakness of students in terms of perception and sense of movement and learning, this is what prompted the researcher to solve this problem through the use of various kinetic sentences on developing some physical abilities and learning some skills in volleyball. The research aims to:

1. Prepare educational units using various motor sentences to develop some physical abilities and to learn some volleyball skills.
2. To identify the effect of using various motor sentences on developing some physical abilities and to learn some skills in volleyball.

Keywords: various sentences, physical motor abilities, volleyball.

1- المقدمة:

ان التطور الحاصل وبمختلف العلوم والاختصاصات التي يشهدها العالم التي ينظرها الانسان لم يسبق لها مثيل , اذا ان التنظيم والمخرجات التعليمية أصبحت غير قادرة على مواكبة هذا التقدم الهائل فوجب التغيير في التخطيط والتقويم في المخرجات التعليمية .

وان بالرغم من البحوث والتأكيدات والادبيات النفسية والتربوية الحديثة وما لها من انعكاسات ضرورية في تفعيل طرائق التدريس واساليبها بشكل يحفز وينمي من دور المتعلم وجعله محرك وداعم وفعال في العملية التعليمية. الا انها ماتزال تعاني من بعض التراكمات الغير مجدبة التي تضر على المتعلم وتقتصر بكون المتعلم يلتقي المعارف من الاستماع والتلقين في مختلف العلوم ومنها التربية البدنية وعلوم الرياضة .

المعلم الذي يجيد استخدام طرق مختلفة أثناء التدريس هو الذي يجعل من الدرس يمتاز بالمرونة والحيوية الذي يخرج به بأسلوبه الخاص التي تنعكس على المتعلمين ويجعلهم يتفاعلون بالدرس من خلال الأداء الجيد للتمرين الذي يعني بالتمرين البدني والمهاري المشترك وإخراج الوحدة التعليمية بشكل يتلاءم مع المستوى وقدرات المتعلمين وهو بدوره يعطي ميزة في تعلم تلك المهارات الرياضية .

ولهذا وجب على المعلم ان يعمل في تنظيم عملية التدريس واخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية بين المتعلمين والاعداد لهم اعداد صحيح من الاعداد البدني والمهاري والنفسي والعقلي من أجل الوصول الى افضل استجابات من قبل المتعلمين فلذلك يبرز تأثير التمرينات المركبة (الجمل الحركية) في الفعاليات الرياضية المختلفة ومنها الكرة الطائرة حيث تبرز في معظم حركات التوافق من خلال الإحساس بالحركة والإدراك بأقسام الحركة وتنمية هذا التمرينات التي تساعد على تحفيزها فلذلك يجب ان يتقن المعلم هذه التمرينات الخاصة للعبة والعمل على التطوير القدرات البدنية والمهارية بكرة الطائرة .

وان كرة الطائرة التي تعد احدى الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة الانتباه للزميل والخصم والكرة الطائرة وكذلك تحتاج الى قدرات حركية ومهارية وبدنية بدرجة عالية نوها ما بعدم الاحتكاك مع الفريق الخصم وبذلك تحتاج تمرينات مركب وخاصة من حيث الإحساس والإدراك للمسافة والزمن .

وبهذا تتجلى أهمية البحث من حيث ان المعلم يستخدم طرق وبالتدريس وإدخال التمرينات البدنية والمهارية المنوّهة (الجمل الحركية) التي تنمي قدرات المتعلم للكرة الطائرة وما لها من تأثير في تحفيز القدرات البدنية الخاصة والمهارات بها .

وان كرة الطائرة احدى الألعاب الرياضية التي تتطلب مجموعة من القدرات الحركية والبدنية من أجل اخراج الجانب المهاري بشكل رائع ومتميز، فهي تتطلب اتقان المهارات وهي تتطلب التمكن الحركي الذي يستمد من القدرات الادراكية والحسية ومن ضمنها التوافق الحركي احذى اهم الدعامات الأساسية للحركات التي يدركها المهام من اجل اخراج الدرس بشكل صحيح وعلى الرغم من تعدد الطرق والأساليب التدريسية في العملية التعليمية الا انه لا يزال التدريس مقتصرًا على استخدام طرق تدريس تقليدية ولا سيما في مواد التربية البدنية التي تتسم بالطابع العملي والسيطرة الواضحة للمدرس من دون تدخل او إعطاء الحرية النسبية للطالب وهذا يعكس بشكل كبير على الطلاب من الجانب السلبي وكذلك عدم إشاعة جو تنافس بين الطلاب وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال عملها كتدريسية وجولاتها الميدانية للمدراس من خلال فترات التطبيق ان القائمين بالتدريس درس التربية البدنية يفتقرون الى التغيير والى التعرف على ما هو حديث في طرائق التدريس من الاستراتيجيات والطرق وكذلك الضعف لدى الطلاب من جانب للوقوف على هذه المشكلة الحقيقية ودراستها وتقديم الحل لذلك وهو من خلال استخدام استراتيجيات الجمل الحركية المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية وفي تعلم بعض المهارات بكرة الطائرة . ويهدف البحث الى:

1- اعداد وحدات تعليمية باستخدام جمل حركية متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية ولتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة.

2- التعرف الى التأثير استخدام جمل حركية متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية ولتعلم بعض المهارات بالكرة الطائرة .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تتمثل عينة بطلاب الصف الخامس الادبي بمدرسة الخضراء النموذجية ببغداد/الكرخ1الدراسي 2013-2014 حيث اختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم الكلي (90) طالب حيث موزعين ب(3) قاعات (أ ، ب , ج) حيث تم استبعاد الطلاب الذين ادخلوا بالتجربة الاستطلاعية والطلاب المتغيبين والقاعة التي لم تتدخل بالتجربة الرئيسية حيث استبعد هم(30) طالب وبذلك بلغت العينة (60) طالب حيث شكلت ما نسبته (66,66%) واذا تم اختيار قاعة (ج) لتكون المجموعة التجريبية وعددهم (30) وقاعة (ب) لتكون المجموعة الضابطة وبلغ عددهم (30) طالب.

3-2 تجانس العينة:

قام الباحثون بأجراء التجانس في (الطول,العمر,الوزن) لجميع افراد العينة وكما مبين في الجدول(1).

جدول(1) يبين تجانس العينة في (الطول , الوزن , العمر)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	17,70	0,67	117,29	1,00
الطول	171,99	2,15	173	0,540
الوزن	65,75	2,40	66,01	0,360

وتبين من الجدول ان معامل الالتواء في المتغيرات هو محصور بين الحدود الحقيقية (3+) وبذلك فان العينة متوزعة توزيع طبيعيا وهي متجانسة.

4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

- اسم الاختبار: اختبار كلفتون للكرة الطائرة.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين , 1987 ، ص325)

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة التمرير من الأسفل بكرة الطائرة.

- اسم الاختبار: الارسال المواجهة الامامي من الأسفل

(محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم ، 1997 ، ص227)

- الهدف من الاختبار: قياس مهارة الارسال

- اختبار الوثب العمودي من الثبات (قياس ناجي وبسطويسي احمد , 1984 ، ص289)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

- اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (30م) من البداء المتحرك:

(محمد رضا إبراهيم ، 1986 ، ص87)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

5-2 التجربة الاستطلاعية:

عمدت الباحثة الى اجراء التجربة الاستطلاعية .على عينة من الطلاب الذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وعددهم (8) بتاريخ 2018/11/10 واعيدت التجربة بعد مرور سبعة أيام في 2018/11/17 وقد حصل الباحثون من التجربة معرفة زمن شرح المهارات وتجاوز بعض الصعوبات التي واجهت الباحث ومراعاة سلامة المختبرين وتعريف فريق العمل المساعد على الاختبارات وكيفية تطبيقها.

ان الاختبارات المختارة في البحث حاصلة على الأسس العملية ومطبقة على البيئة العراقية وحاصلة على الأسس العلمية ولكن عمد الباحثون للأجراء الأسس العلمية على عينة من (10) طلاب وكما مبين بجدول(2)

جدول(2) يبين الصدق والثبات والموضوعية

المتغيرات	الصدق	الثبات	الموضوعية
مهارة التمرير من الاسفل	0,90	0,81	0,94
مهارة الارسال الامامي من الاسفل	0,92	0,85	0,95
القوة الانفجارية للرجلين	0,91	0,81	0,95
السرعة الانتقالية	0,90	0,81	0,94

ان قيمة ر المحسوبة كانت اكبر من الجدولية البالغة (0,52) عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة(0,05) وحصلت الاختبارات على درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية

6-2 الاختبارات القبلية:

عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات القبلية والمتضمنة اختبارات (مهارة التمرير من الأسفل ومهارة الارسال الامامي من الأسفل – القوة الانفجارية للرجلين – السرعة الانتقالية) على العينة وعلى القاعة الرياضية المغلقة والساحة الخارجية في المدرسة بتاريخ 2018/11/24 وتم تطبيقها من قبل الأساتذة المختصين بدرس التربية الرياضية وبإشراف الباحثة .

7-2 استخدام الجمل الحركية المتنوعة في الوحدات التعليمية:

عمدت الباحثة الى ادخال الوحدات التعليمية الخاصة المعدة من قبلها والمتضمنة استخدام الجمل الحركية المتنوعة بالمنهج لمديرية وادخالها ضمن المنهاج المتبع من قبل مديرية تربية الكرخ 1

وتضمنت الوحدات على استخدام الجمل الحركية المتنوعة وطرق تقسيم الطلاب المجموعات صغيرة لا تتجاوز عددهم على (6) طلاب للمجموعة الواحدة تكون متساوية او غير متساوية بالعدد وحسب التشكيل المطلوب والغرض من الهدف من الجملة الحركية المتنوعة وللطالب الحرية الانتقال مقابل عودة زميلة اخر للمجموعة وتطبيق وفق التمرينات البدنية المهارية لتطوير القدرات البدنية وفي تعلم المهارات قيد البحث وبلغت عدد الوحدات (8) وحدات تعليمية وبواقع (2) وحدة تعليمية بالأسبوع ولكل مهارة (4) وحدات تعليمية حيث بدا تطبيق الوحدات بتاريخ 2018/12/1 والى 2018/12/25.

8-2 الاختبارات البعدية:

عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وعلى المجموعتين التجريبية والضابطة وتم اجراءها على نفس القاعة الرياضية الداخلية والساحة الخارجية وعلى يد الأساتذة الذين قاموا بتطبيق الاختبارات القبلية حيث تم اجراء الاختبارات في يوم 2018/12/29.

9-2 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات الإحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة للمهارتين الأرسال الامامي من الأسفل والتمرير من الأسفل وللقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية بكرة الطائرة .

جدول(3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارات القبليّة والبعديّة قيد البحث بكرة الطائرة .

الدالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	المتغيرات
			ع	+س	ع	+س		
معنوي	1,69	10,96	1,20	23,1	1,70	19,0	التجريبية	الارسال
معنوي		4,95	0,89	20,7	1,50	18,7	الضابطة	الامامي من الاسفل
معنوي		4,07	2,10	16,23	2,90	11,20	التجريبية	التمرير
معنوي		2,90	1,30	12,86	2,10	9,4	الضابطة	من الاسفل
معنوي		15,13	3,00	43,4	3,03	41,1	التجريبية	القوة انفجارية للرجلين
معنوي		3,11	3,91	38,5	5,45	38,0	الضابطة	
معنوي		5,77	0,08	3,40	0,54	4,67	التجريبية	السرعة الانتقالية
معنوي		4,33	0,29	3,01	0,31	3,68	الضابطة	

يتضح من خلال جدول (3)

بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي مهارة الارسال الامامي من الاسفل للمجموعة التجريبية بلغ (19,0) وبانحراف معياري (1,70) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23,1) وبانحراف معياري (1,20) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (10,96) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمهارة الارسال الامامي من الاسفل للمجموعة الضابطة (18,7) وبانحراف معياري (1,50) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20,7) وبانحراف معياري (0,89) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4,95) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل الى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ويتضح من الجدول بان الوسط الحسابي لمهارة التمرير من الاسفل للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (11,20) وبانحراف معياري (2,90) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16,23) وبانحراف معياري (2,10) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4,07) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل الى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي في نفس المهارة (9,40) وبانحراف معياري (2,10) و الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12,86) وبانحراف معياري (1,30) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2,90) وهي اكبر من الجدولية وهذا يدل الى وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وتبين من الجدول بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بلغ (41,1) وبانحراف معياري (3,03) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (43,4) وبانحراف معياري (3,00) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (15,13) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وتبين من الجدول بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للقوة الانفجارية للمجموعة الضابطة بلغ (38,0) وبتباخراف معياري (5,45) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (38,5) وبتباخراف معياري (3,91) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (3,11) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وتبين من الجدول بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية بلغ (4,67) وبتباخراف معياري (0,54) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3,40) وبتباخراف معياري (0,08) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (5,77) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي. وتبين من الجدول بان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة بلغ (3,68) وبتباخراف معياري (0,31) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي

يتبين من خلال الجدول (2) بان المجموعة التجريبية تقدمت في اختبارات البدنية و المهارية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى ان استخدام استراتيجيات المجموعات المرنة وفق التمرينات الادراك الحس حركي و وادخاله ضمن المنهاج على شكل وحدات تعليمية خاصة بالمهارات قيد البحث والتي استخدمت بشكل متناسق و علمي حيث ان المجموعات التي قسمت على شكل مجاميع صغيرة اعطت الحافز القوي للمتعلم بالاندفاع نحو المشاركة بشكل فعال مما اعطت له مرونة بالحركة بين المجموعات ويكون المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمي لديه المسؤولية الجماعية لديهم وتعمل على العمل الجماعي وتنمية ويكون المعلم مرشد وموجه (ان الجمل الحركية المنوعة تقوم على ان كل تلميذ في المجموعة له دور فعال يؤكد نشاطه وبالتالي فان الجهد المبذول في الموقف التعليمية يمكن ان يؤدي الى ابقاء اثر التعلم ووظيفة وانتقاله). (زيادبركات : 2005، 4).

وان التمرينات المختلفة المهارية والبدنية كان لها دور ايضا في تقدم المجموعة التجريبية حيث اعدت بشكل يتلائم مع المتعلمين واعمارهم وكذلك بالتنسيق مع الاستراتيجيات المستخدمة فما لها من احد الدور البارز ايضا من خلال الاحساس والادراك للمهارات اذ ان المعرفة الحسية ذات اهمية بالغة ومهمة في العمل الحركي الرياضي المتناسق مع قابلية الادراك لجميع الظواهر المبينة بشكل متميز في العملية التعليمية

(ان المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات تقوم بارسال اشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو اطالتها وعن مدى توترها وأرتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوة وعن أوضاع اجزاء الجسم المختلفة ككل وعن التغيرات الحاصلة في هذه الاجزاء وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها بذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للاداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة واتقانها في أثناء عمليات التعلم الحركي). (هاشم الكيلاني: 2005، 70).

ومن خلال ذلك نرى ان التقدم الذي حصل للمجموعة التجريبية جاء متمازجا من خلال استخدام التمرينات المركبة الجمل الحركية التي حفزت التعلم وهي تمرينات الادراك الحس حركي . ويتبين تقدم المجموعة الضابطة ايضا في الاختبارات البعدية.

2-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة الطائرة .

جدول (4).

يبين اوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرات البدنية وللمهارات بكرة الطائرة.

المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الارسال الامامي من الاسفل التمرير من الاسفل القوة الانفجارية	1,20	23,1	0,89	20,7	6,94	1,68	معنوي
	2,10	16,23	1,30	12,86	3,80		معنوي
	3,00	43,4	3,91	38,5	3,10		معنوي
السرعة الانتقالية	0,08	3,40	0,29	3,01	5,57		معنوي

* بلغت قيمة (T) الجدولية (1,68) وتحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (58).

يتبين من جدول (4) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيية والمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار البعدي للمهارات بكرة الطائرة اذ تشير النتائج الى قيمة (t) المحسوبة والبالغة (6,94) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية في اختبار مهارة الارسال الامامي من الاسفل مما يؤكد الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار ولصالح المجموعة التجريبيية . وكذلك يتبين في اختبار مهارة التمير من الاسفل فنجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (3,80) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبيية . وكذلك يتبين في اختبار القوة الانفجارية فنجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (3,10) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبيية . وكذلك يتبين في اختبار السرعة الانتقالية فنجد ان قيمة (t) المحسوبة بلغت (5,57) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية وهذا يؤكد على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار ولصالح المجموعة التجريبيية .

نلاحظ من الجدول (4) بان المجموعة التجريبيية التي تم ادخال الجمل الحركية المنوعة بالمنهاج كانت اكثر تاثير في القدرات البدنية والمهارات بكرة الطائرة وهذا يؤكد على فاعلية التدريس والتمارين المركبة البدنية والمهارية و التي تناسقت ضمنا من خلال مجاميع متغيرة بالعدد واماكن تواجدها في تعلم المهارات وهي قد أدت بدور فعال لتقدم المجموعة التجريبيية وحيث ان التدريس بالمجموعات المرنة وتعاونية بجمل حركية وهي عبارة عن وحدة تعليمية تتضمن موضوعا محددا وتحتوي على عناصر للتعلم قد تكون مختلفة ومتعددة هدفها الاساسي (ان الجمل الحركية المنوعة هي التي يحقق من خلالها المعلم تنوع التدريس والتمارين وتمكنة من تفصيل الأنشطة التعليمية لتتواءم مع احتياجات التلاميذ وقدراتهم كما يحقق من خلالها الاهداف المجتمعية أو التنموية الشاملة المتكافئة لجميع التلاميذ على الرغم مما بينهم من اختلافات). (فاض خليل ابراهيم: 2010. 58- 59).

وان التعاون و التي تنطوي في ضوء حرية انتقال الطلاب خلال المجموعات على ان يكون في علم المعلم ويتابع جميع المتعلمين من خلال الانتقال والتجوال بين المجموعات لتيسير عملية التعلم ومتابعة جميع المتعلمين ويتم تهيئة واعداد الادوات والمكان المناسب لذلك ويزود كل مجموعة بمصادر التعلم على حدة وهكذا لبقية المجموعات ويتم تقييم المتعلمين من قبل المعلم بشكل منفرد وكذلك ان الوحدات التعليمية الخاصة بالتدريس باستخدام الجمل الحركية و تم تصميم النشاطات على وفق حاجات الموضوع والهدف المحدد ومراعاة التتابع في عرض محتوى المهارات ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وكذلك وضعت مجموعة من التمارين التي تتيح للمتعلمين

وان التقدم الذي حدث في المجموعة التي استخدمت الجمل الحركية لها تاثير بارز على مشاركة المتعلمين اهم مايميز التدريس بها وان المتعلمين يشتركون ويشاركون بشكل يتجاوز كونهم مستقبلين للمعلومات فقط وانما يشاركون في الأنشطة الدراسية بصورة فائقة ومستمرة وحيوية خلال الوحدات التعليمية . وان للتمارين المهارية والبدنية المركبة لها اثر في تحسن التوافق الحركي وتقدم المهارات بكرة الطائرة والقدرات البدنية حيث رعت فية القدرات العقلية وقدراتهم العقلية باختيار التمرينات بحيث ان الادراك الحس حركي مرتبط رئيسي بالجهاز العصبي المركزي الذي يعد من اهم نتائج عمليات المخ التي لها علاقة بالمعرفة والعمليات العقلية العليا المتمثلة في الادراك والاحساس والتذكر والابصار وبالتالي فان هذه العمليات هي المحاور الرئيسية للتنظيم المعرفي للمتعلمين باعتبار انه من الصعب على المتعلم تصور سلوك حركي في غياب احدي هذه المحاور الرئيسية (ان اجمالية الاداء وتطورة يتوقف على تطوير العمليات الادراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمرارين بوسائل تدريبيية مساعدة تطور هذه القدرات الامر الذي يؤدي الى تطور احساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة ادركة بالمحيط الخارجي). (محمد حسن علاوي واخرون: 2003. 48). فان للإدراك الحسي له تأثير مباشر في تعلم وتحسن الأداء المهاري ودقته واكتساب المهارات الجديدة، كذلك مواقف التعلم والعب وخاصة عند الارسال والتمير تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر، وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالاتجاه والمسافة والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى، مما ينسب الى المتعلمين أفاق واسعة في إدراك اكبر مجموعة من المتغيرات المحيطة بالأداء(ان الادراكات الحس-حركية يمكن تنميتها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات)، (خالد شوقي: 1998. 83).

إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات والقدرات من حيث المسافة والزمن ، والتي حيث ان التمارين اختيرت بصورة منظمة وبتدرج بالصعوبة ومتناسقة بين الاطراف الجسم وان لها التأثير الوظيفي في تنمية التوافق الذي يحصل بين الجهاز العصبي والعضلي والتي يشترك فيها قدرات بدنية (ان تنمية التوافق تعد احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية). (ابو العلا احمد: 1997. 205).

وكذلك عملت الاستراتيجية المجموعات المرنة وفق للتمرينات البدنية والمهارية التي لها الاثر الواضح في تقدم المجموعة التجريبيية في جميع المهارات حيث اعدت بشكل ملائم للعينة من حيث التقدير الوضع قدرة التوجة بالنسبة للزمان والمكان والتحكم بحركة الجسم في المكان والزمان وادراك وضع الجسم وتغيراته بالنسبة للملعب والحركة والقدرة على الربط الحركي والتنسيق وهذه تعطي نوعية التمارين التي اعدت من قبل الباحثة والتي ركز فيها على تحسين التوافق الحركي بين اجزاء الجسم والمهارات في كرة الطائرة لتي طورت حركة المتعلمين. وان من خلال ذلك نلاحظ ان تقدم المجموعة التجريبيية التي استخدمت التمارين المركبة الجمل الحركية

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الجمل الحركية المتنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات بكرة الطائرة على المجموعة الضابطة
- 2- اثرت الوحدات التعليمية تحسن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريس المتبع من قبل المدرس في تعلم المهارات بكرة الطائرة
- 3- أظهرت النتائج تحسن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريس المتبع من قبل المدرس في تعلم المهارات بكرة الطائرة .

2-4 التوصيات:

- 1- العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لتعلم وتطور بعض القدرات البدنية والمهارات بكرة الطائرة في مجال درس التربية البدنية في المدارس الإعدادية في وزارة التربية .
- 2- إجراء دراسات مشابهة على عينة مغايرة والعبأ أخرى .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية , ط1 , دار الفكر العربي , القاهرة , 1997.
- ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس – حركي عند الأطفال بعمر 4-5 سنوات , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 1998.
- حاتم الكيلاني: التربية الحركية في رياض الأطفال , دراسات التربوية , المجلة, (32) العدد(2) الجامعة الأردنية
- خالد شوقي أبو الفتوح: تطوير الاعداد الخاص لأداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقايق, 1997
- زياد بركات: اثر استخدام التعليم في المجموعات الصغيرة في التحصيل المعرفي والمؤجل لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات , رسالة ماجستير غير منشورة, فلسطين , 2005.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, بغداد , 1984.
- محمد صبحي وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق التدريس , ط 1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1997.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي , ط1 , دار الفكر العربي , 1987.
- محمد رضا إبراهيم: تأثير برامج تدريبية أنواع مختلفة من الصعود والهبوط على مرتفع والمستقيم في السرعة القصوى , نيويورك , جامعة سركيوز, 1986.
- قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي , بغداد , مطبعة جامعة بغداد . 1984