

تأثير تمارين خاصة وفق التفضيلات الحسية (السمعية- البصرية) في تطوير التوقع والرضا
لحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها
*The Effect of Special Exercises According to Sensory Preferences
(Auditory-Visual) in Developing Kinesthetic Anticipation and
Satisfaction and Learning and Retaining the Skills of Undulating Serve
and Receiving and Retaining Serve in Volleyball for Female Players*

أ.م.د. بسيم عيسى يونس

baseem.younis@su.edu.krd

07504611931

Asst. Prof. Dr. Baseem Issa Younis

هبة طلال يوسف

07708982961

hiba.zahra89@gmail.com

MA Student Hiba Talal

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة صلاح الدين / أربيل

*College of Physical Education and Sports
Sciences-University of Salaheddin-Erbil*

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين خاصة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية - واختبار (الاحتفاظ) بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال

المتزوج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحة المجموعة ذات التفضيل البصرية - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة - البعيدة (الاحتفاظ) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحة المجموعة ذات التفضيل البصرية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مع مشكلة البحث ، اختار الباحثان بطريقة العمدية مجتمع البحث الذي تمثل من لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش الرياضي للموسم (2021 - 2022) والبالغ عددهم (27) لاعبة التي تتراوح اعمارهم من (15 - 17 سنة) ، تم اختيار عينة البحث على وفق مقياس التفضيلات الحسية (السمعية - البصرية - الحركية) حيث تم الحصول على عينة البحث المتكونة من (16) لاعبة تم تقسمهم الى مجموعتين (8) للمجموعة السمعية و (8) للمجموعة البصرية واستبعاد عدد من اللاعبات لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة. توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية

1- ان التمرينات الخاصة وفق التفضيلات السمعية و البصرية لها تأثيراً واضحاً في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة.

2- حققت المجموعتين التجريبتين (السمعية - البصرية) تطوراً في التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة .

3 - تفوقت المجموعة البصرية على المجموعة السمعية في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة .

توصل الباحثان الى التوصيات التالية

1- التأكيد على التأثير الايجابي لاستخدام اساليب التفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2- التأكيد على استخدام اسلوب التفضيل البصري في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

3- ضرورة اجراء دراسات اخرى وباسلوب التفضيلات الحسية وعلى الالعاب الاخرى ولباقى المهارات في الكرة الطائرة.

Abstract:

The research aims at identifying the extent of the effect of special exercises according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players, as well as identifying the differences in the post-tests between the research groups (auditory-visual) according to sensory preferences (auditory-visual)) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players. It also aims at identifying the differences in the post-tests, and testing (retention) between the research groups (auditory-visual) according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players. The researchers hypothesized that there are significant differences between the pre- and post-tests according to sensory preferences (auditory-visual) in the development of anticipation and kinesthetic satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving and retaining volleyball for novice players, and that there are significant differences between the post-tests according to sensory preferences (auditory - visual) in developing anticipation and kinesthetic satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball for novice players and retaining them and for the benefit of the group with visual preference. They also hypothesized that there are significant differences between the post-and post-tests (retention) according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving and retaining volleyball for female novice players.

The researchers used the experimental method for its relevance to the research problem. The researchers, through the deliberate method, chose the research community, which consisted of the novice volleyball players in Qaraqosh Sports Club for the season (2021-2022), and their number was (27) players whose ages ranged from (15-17 years). The selection of the research sample was made according to the sensory preference scale (auditory-visual-kinesthetic), where the research sample was obtained, consisting of (16) novice players. They were divided into two groups, (8) for the auditory group and (8) for the visual group, and the exclusion of a number of players for their heterogeneity with the rest of the sample. The researchers reached the following conclusions:

- 1. The two experimental groups (auditory-visual) achieved a development in kinesthetic anticipation and satisfaction, and learned the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*

2. *The visual group outperformed the auditory group in developing kinesthetic anticipation and satisfaction, and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*
3. *Special exercises according to visual preferences have a clear effect in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*

1- المقدمة:

ان الوصول الى المستويات العليا ومُواكبة التطور الحاصل في الوقت الحالي في المجال الرياضي يستوجب اتباع الوسائل العلمية الحديثة في العملية التعليمية للوصول الى تحقيق اهدافها وما تتضمنه من التمرينات الاكثر تطوراً والمبنية على الاسس العلمية والتي تسهم في تحسين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والوصول باللعبات الى افضل مستوى ونظراً لاهمية التمرينات في اي لعبة لا بد من إعطائها نصاً كبيراً من العملية التعليمية وذلك لانها السبب الرئيس في تعلم المهارة والأحتفاظ بها .**اما مشكله البحث** هي ان الكرة الطائرة من الالعب المهمة والتي تتضمن مهارات متنوعة خلال النقطة الواحدة ، ومن خلال متابعة الباحثان لاغلب الوحدات التعليمية للاعبات في نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة لاحظت ان اغلب اللاعبات يعانون من صعوبة في اداء مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة مما يؤدي الى ضعف في توقع وتحديد مكان توجيه الكرة من قبل المنافس والكرة المرسله منه وبذلك يجعل اللاعبات يشعرون بعدم الرضا على اداءهم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على النتيجة والاداء لذا بات من الضروري التقليل من الاساليب التقليدية التي تستخدم بالاستمرار في التعليم والتفكير في استخدام اساليب الاكثر تأثيراً في عملية التعلم ومنها اساليب المعرفية والتي تمثل بالتفضيلات الحسية اذا ان لكل متعلم اسلوبه الخاص به في تذكر واسترجاع المعلومات في ذاكرته من مهارات وحركات تكون متمثلة بالحواس (السمعية - البصرية) وهي مصدر للفروق الفردية للعينه.ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في ايجاد حلول تطبيقية من خلال اعداد تمرينات خاصة وفق ميول ورغبات اللاعبات في استقبالهم للمعلومات حسب الحاسة المفضلة لديهم السمعية كانت ام بصرية لتطوير المهارات قيد الدراسة والرضا الحركي والتي بدورها تؤدي الى زيادة قدراتهم على التوقع الحركي. **كما يهدف البحث-** التعرف على مدى تأثير تمرينات خاصه وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها. -التعرف على الفروق في الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث (السمعية - البصريه) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعديه - واختبار (الاحتفاظ) بين مجموعتي البحث (السمعية

-البصريه) وفقاً للتفضيلات الحسيه (السمعيه - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها. اما فروض البحث- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه وفقاً للتفضيلات الحسيه (السمعيه - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه وفقاً للتفضيلات الحسيه (السمعيه - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحه المجموعه ذات النمط البصري. - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه - البعديه (الاحتفاظ) وفقاً للتفضيلات الحسيه (السمعيه - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار العينة بطريقة العمدية حيث تمثل مجتمع البحث من لاعبات في نادي قره قوش الرياضي للموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (27) لاعبة التي تتراوح اعمارهم من (15 - 17) سنة، تم اختيار عينة البحث على وفق مقياس التفضيلات الحسية" (حامد:2011: 120) (البصرية ، السمعية، اللمسية/ الحركية) والذي قام بتقنيه ليلانم البيئه العراقيه والبالغ عدد فقراته (21) فقره وعلية تم توزيع المقياس على اللاعبات يوم (2022/2/8) للاجابة على اسئلة المقياس ، ثم تم الحصول على عينة البحث المتكونه من (16) لاعبة تمثلت (8) لاعبه للمجموعه السمعية و(8) لاعبة للمجموعه البصرية وبنسبة (59,25%) من مجتمع البحث الاصيلي بعد ان تم استبعاد عدد من اللاعبات لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة.

الجدول (1)

يبين التجانس لمجموعتي البحث (السمعية - البصرية)

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعه السمعية			المجموعه البصرية		
		معامل الالتواء	س-	+- ع	معامل الالتواء	س-	+- ع
العمر	الشهر	190.500	4.242	-2.828	192.000	11.109	0.000
الطول	السنتمتر	161.375	5.705	-0.67	166.250	8.154	-0.432
الكتلة	الكيلوغرام	53.125	4.703	0.401	57.000	075.0	-0.263

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لاختبارات الصفات البدنية والحركية بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية)

الاختبارات	وحدة قياس	احصائيات المجموعتين	س-	ع+-	درجة الحرية	قيمة t	Sig مستوى الدلالة	الدالة
القوة الانفجارية سارجنت	مسافة	المجموعة السمعية	31.375	3.961	14	0.226	0.824	غير معنوي
		المجموعة البصرية	31.000	2.507				
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	المجموعة السمعية	1.7425	.0747	14	-2.086	0.056	غير معنوي
		المجموعة البصرية	1.8213	.0762				
سرعة (20م) بداية متحركة	زمن	المجموعة السمعية	3.593	.288	14	0.987	0.346	غير معنوي
		المجموعة البصرية	3.480	0.151				
رشاقة (9×3×6×3×9)	زمن	المجموعة السمعية	10.303	0.742	14	-1.036	0.318	غير معنوي
		المجموعة البصرية	10.636	0.522				
مرونة العمود الفقري	مسافة	المجموعة السمعية	50.812	7.639	14	1.324	0.207	غير معنوي
		المجموعة البصرية	45.200	9.245				
القوة الانفجارية للذراعين	مسافة	المجموعة السمعية	3.562	.4565	14	-0.901	0.383	غير معنوي
		المجموعة البصرية	3.762	.4307				

جدول (13)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية للمجموعتين (السمعية-البصرية) في متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسوبه (t) قيمة	درجة الحرية	Sig مستوى الدلالة	الدالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار القبلي	1.500	0.333	-1.313	14	0.210	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	1.675	0.175				
الرضا الحركي	السمعية	اختبار القبلي	63.562	6.020	-0.621	14	0.544	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	66.000	9.319				
الارسل المتموج	السمعية	اختبار القبلي	4.932	0.306	-1.197	14	2510.	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	5.208	0.576				
استقبال الارسل	السمعية	اختبار القبلي	4.895	0.365	-1.251	14	0.232	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	5.300	0.839				

2-3 وسائل جمع المعلومات وادواتها واجهزتها

استبيان لبيان مدى صلاحية مقياس التفضيلات الحسية و أستبيان لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة و أستبيان لتحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة واستبيان لتحديد اهم انواع المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة و أستبيان لتحديد مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم فن الأداء الظاهري مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة و استبيان يبين اراء المختصين حول مدى صلاحية اختبار التوقع الحركي⁽¹⁾ و استبيان يبين مدى صلاحية مقياس الرضا الحركي المعدل⁽²⁾ للمهارات لاساسية بالكرة الطائرة و استبيان لتحديد مدى صلاحية الحدة التعليمية وتمارينها الخاصة للمجموعتين (البصرية- السمعية) في تطوير التوقع والرضا الحركي مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة. كرات - فلاش ميموري - جهاز حاسبة- ساعة توقيت - آلة تصوير - ميران - قرطاسية

2-4 اجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 الاختبارات القبليّة

1- تم اجراء الاختبار القبلي بتوزيع مقياس التفضيلات الحسية واختبار للصفات البدنية والحركية وتوزيع مقياس الرضا الحركي المعدل من قبل (بسيم عيسى يونس) للمجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفي نفس الوقت بتاريخ (2022/2/8) اذ تم عرض مفردات المقياس وشرحها وتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس ، وبإشراف الباحثان .

2- تم اجراء اختبارات التوقع الحركي واختبار مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة (لتقويم الاداء المهاري) للمجموعتي البحث يوم (2022/2/9) من خلال تصوير اداء كل لاعبة لتقويم مراحل الاداء الفني الاساسية بالمهارات الكرة الطائرة ، وتم عرض الاداء الى المقومين الثلاث^(*) باعطاء كل مقوم (MEMOR FLASH) اذا يتم تسجيل التقديرات لكل لاعبة من خلال اعطاء درجة لكل قسم من اقسام الحركة حسب استمارة التقويم .

(1) موفق جعفر ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تطوير مستوى ادراك اللاعب المهاجم من خط الخلفي بالكرة الطائرة : جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، 2015)

(2) بسيم عيسى يونس ؛ اثر استخدام عدد من اساليب جدولة التمرين في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لاداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة، 2009) تم تقييم المهارات الفنية الاساسية من قبل السادة اذناه وحسب الاداء الظاهري للمهارة

1- د.ازاد حسن قادر- كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل تخصص تعلم حركي -الكرة الطائرة

2-د.فراس اكرم سليم - كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل تخصص طرائق تدريس -الكرة

3-د.عدنان هادي حنون- كلية التربية الرياضية جامعة الحمدانية تخصص تعلم حركي -الكرة الطائرة

2-4-2 التجربة الرئيسة للمنهج التعليمي

تم البدء بتطبيق التمارينات الخاصة على مجموعتي البحث بواقع ثلاث ايام في الاسبوع بتاريخ (2022/2/10) ولغاية (2022/5/10) ونفذت مجموعتي البحث ذلك على نحو الاتي :-

2-4-2-1 المجموعة التجريبية الاولى السمعية:

نفذت الوحدة التعليمية على وفق اسلوب التفضيل السمعي ، بواقع (36) وحدة تعليمية وزمن الوحدة للقسم الرئيسي فقط (60 د) وبواقع (3) وحدات تعليمية بالاسبوع، وقام المدرب بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي الخاصة بالقسم الرئيسي بالطريقة الكلية اذ يتم اعطاء التمارين المهارية من قبل المدرب بالاسلوب اللفظي لمدة (10د) او عن طريق الاستماع لتسجيل صوتي وتقوم اللاعبات بتطبيق التمرينات المهارية المتكونه من اربعة تمارين متسلسة ومتدرجة في الصعوبة مع اعطاء التغذية الراجعة اللفظية (الشرح الشفوي) من قبل المدرب بهدف تعلم المهارات (الارسال المتموج - استقبال الارسال) بشكل الصحيح وتطوير التوقع والرضا الحركي لديهن .

2-4-2-2 المجموعة البصرية

نفذت الوحدة التعليمية على وفق اسلوب التفضيل البصري ، بواقع (36) وحدة تعليمية وزمن الوحدة للقسم الرئيسي فقط (60د) وبواقع (3) وحدات بالاسبوع، وقام المدرب بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي الخاصة بالقسم الرئيسي بالطريقة الكلية اذ يتم عرض التمارين المهارية بالانموذج للمدة (10د) او عن طريق صور او نموذج وتقوم اللاعبات بتطبيق التمارين المهارية المتكونه من اربعة تمارين متسلسة ومتدرجة في الصعوبة مع اعطاء التغذية الراجعة البصرية (الصور او النموذج) من قبل المدرب بهدف تعلم المهارات (الارسال المتموج - استقبال الارسال -) بشكل الصحيح وتطوير التوقع والرضا الحركي لديهن.

2-4-2-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية_البصرية) تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعة (السمعية) والمجموعة (البصرية) بتاريخ (2022/5/10) وعلى ملعب الخارجي لنادي قره قوش الرياضي وبأشراف مباشر من قبل الباحثان وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للمجموعتين التجريبتين

2-4-2-4 اختبارات الاحتفاظ

تم اجراء اختبار الاحتفاظ واختبار التوقع ومقياس الرضا الحركي واختبار مهارتي الارسال المتموج - استقبال الارسال بعد مرور (8) ايام من اجراء الاختبارات البعدية وبتاريخ (2022/5/18) لغرض التعرف على مستوى التعلم الحقيقي بعد زوال المتغيرات الوقتية لاداء المتعلم ،

2- 5 الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث Spps استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي
-الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط المتعدد- الوسط الفرضي- معامل الالتواء
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الاحتمالية ودلالاتها
الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتي (السمعية-البصرية)

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسوبة (t) قيمة	مستوى الدلالة sig	df	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-0.662	0.266	-7.020	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-1.037	0.250	-11.721	0000.	7	معنوي
الرضا الحركي	السمعية	اختبار قبلي- بعدي	-14.812	3.504	-11.955	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-13.750	4.682	-8.305	0000.	7	معنوي
الارسل المتموج	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-3.030	0342.	25.043-	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-2.821	0512.	-15.560	0000.	7	معنوي
استقبال الارسال	السمعية	اختبار قبلي -بعدي	-2.987	0300.	-28.074	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي- بعدي	-2.756	0807.	-9.658	0000.	7	معنوي

3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية البعدية لمجموعتي البحث (السمعية-البصرية) في

متغيرات قيد الدراسة :

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتي (السمعية-البصرية) في تطوير التوقع الحركي ولصالح المجموعة البصرية . ويرى الباحثان سبب التطور يعود الى ان اللاعبات تلقى التمارين المهارية من قبل المدرب بأسلوب التعلم البصري حيث ان عرض الصور والفيديوهات ساعد اللاعبات على ادراك التام للمهارة والذي كان له الاثر الاكبر في التطور وهذا ما اشارت الية (هالة واخرون) " رونة المادة التعليمية وادراكها بصرياً يساعد على سرعة استيعابها واحتفاظ الذاكرة بها لمدة اطول"⁽¹⁾. ويرى الباحثان ان محتوى المادة التعليمية (التمارين المهارية) يجب ان تكون مشابهة لحالات اللعب حتى تتمكن من اتقانها بشكل افضل واكساب اللاعبات الخبرة من خلال تكرار هذه الحالات الواردة الحدوث في المباراة وهذا ما اشارت الية (سامية الهجرسي) ان اللاعبة يجب ان تتميز بقدرات ابداعية جديدة ، معتمدة على امكانياتها الفردية الخاصة من خلال الاحاسيس والانفعالات التي تصل بهذة القدرات

(1) هالة ابو الناي واخرون ؛ انماط التعلم المفضلة لدى طلبة الجامعات السعودية ما بين الواقع والطموح ، (المجلة الدولية التربوية، 2016)، ص 217-239

الى درجة الكفاءة والمهارة ، بمعنى اخر ادراك الذات كوجود عقلي وجسمي وعاطفي من خلال الاداء الحركي المتعدد، حيث كلما زادت خبرة اللاعب كلما ارتفع مستوى الاداء وزاد التحكم والتوافق المهاري ، وكان التوقع بمستوى الحركة ادق (الهجرسي:2004: 79). ويرى الباحثان ان اهمية التغذية الراجعة الانية التي تلقت اللاعبات من قبل المدرب لتصحيح الجزء الخطأ فقط يعمل كحافز لبذل المزيد من الجهود للوصول بالاداء بالشكل الصحيح وهذا ما اكده (خليل ابراهيم) " من خلال التغذية الراجعة تتعرف اللاعب على نتيجة استجاباتها الصحيحة او الخاطئة وانها هي المسؤول عن ذلك وتعمل على تثبيت الصحيح وتعديل الخطأ وتصحيحه (سليمان:2013: 139). اما المجموعة السمعية قد حدث فيها تطور في التوقع الحركي ايضاً لكن بنسبة اقل من المجموعة البصرية ، ويرى الباحثان سبب التطور ان هذه المجموعة تلقت كيفية تطبيق التمارين المهارية التوقعية التي اعدتها الباحثان (تمارين تميزت بسرعة رد الفعل ، تمارين تميزت بالتوافق ، تمارين تميزت بسرعة الاستجابة) بالسلوب التعلم السمعي حيث ان اللاعب عندما تسمع مثير معين يتطلب منها استجابة مناسبة لذلك المثير وهذا ما اشار الية (بروكسان عثمان) " ان سلوك اللاعب يتحدد في الذهن عن طريق مثيرات التي تستقبلها حواسها من خلال ادائها وخبرتها وقدرتها على التوقع ، كما ان سلوك اللاعب هو رد فعل او استجابات لمثيرات معينة ، فعلاقة هذه الاستجابات ومثيراتها هي علاقة تتوسطها عمليات ادراكية تحدد الخصائص والمميزات لكل لاعبة عن الاخرى (عثمان:1992: 15). ويرى الباحثان ان اللاعبات ذو التفضيل السمعي يتعلمون افضل عن طريق الاصغاء والاستماع للمعلومات ولهم القدرة على عمل ترابطات سمعية للمعلومات التي استقبلتها عن طريق حاسة السمع لذا كان للاستخدام الوسائل السمعية مع التمارين التي وضعها الباحثان لها الاثر في هذا التطور وهذا ما اشار الية (محمد وحسين) " يمتاز ذو التفضيل السمعي بانهم يتعلمون اكثر من خلال المناقشة والحوار وينذكرون ما يسمعون اكثر مما يشاهدون (عزت:2009: 216).

ويتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديية للمجموعتي (السمعية-البصرية) في تطوير الرضا الحركي ولصالح المجموعة البصرية ، ويرى الباحثان سبب هذا التطور يعود ان شعور اللاعبات بالرضا عند ادائهن للمهارات الكرة الطائرة ونتيجة لما يقوم به المدرب من تقديم التغذية الراجعة الانية للتصحيح الاخطاء بالاسلوب التعليمي الصحيح سوف يكون كحافز ودافع للاعبات للتغلب على الصعوبات التي تواجهن اثناء الاداء وهذا ما اشار الية (بسيم عيسى) ان سلوك المدرب الفعال والمباشر في الملعب له قوة مؤثرة في فعالية تعلم اللاعبات للمهارات الفنية في الكرة الطائرة وشعورهم بالرضا الحركي (يونس:2009: 122). ويرى الباحثان الي اهمية رغبة وميل اللاعبات وحبهم للعبة الكرة الطائرة سوف تزداد الدافعية لديهم لاداء المهارات بافضل ما يمكن وهذا ما اشار الية (ميسر مصطفى) " من الشروط الاساسية للتعلم هو

وجود الدافع الذي يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه ، فالرغبة هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الاحساس بالضيق او توتر (ميسر:1998: 16). اما المجموعة السمعية حدث تطور في الرضا الحركي لدى اللاعبين بنسبة اقل من المجموعة البصرية ويرى الباحثان الى ان شعور اللاعبين بالسعادة والارتياح اثناء اداء المهارات هو دليل على رضا الحركي لديهم وهذا ما اشار اليه (طارق حسين وحسين سبهان) " الاحساس والشعور بحالة المتعلمين النفسية اثناء الوحدة التعليمية له الدور في تطوير التعلم" (رزوقي:2011: 81) ومن خلال نفس الجدول (4) ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين (السمعية-البصرية) في تقويم فن الاداء المهاري في (الارسال المتموج -استقبال الارسال) ولصالح المجموعة البصرية. ويرى الباحثان سبب التحسن يعود الي فعالية مجموعة من التمارين المهارية التي وضعها الباحثان منها البسيط والمركبة التي عرضت بواسطة وسائل بصرية او من قبل النموذج فرؤية اللاعبين للصور سوف يتذكرون تسلسل الاداء والانتشاءات والامتدادات التي تحدث اثناء الاداء وبعدها سوء بالرجلين او الجذع او الذراعين من خلال الرسومات التي عرضت عليهم ايضاً هذا ما اشار اليه (كورت ماينل) ان مراحل التعلم تبده باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم عن طريق عرض الحركات في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الاول عن خط سير الحركة " (مانيل:1987: 152) ويرى الباحثان الى ان الاعتماد على التمرينات المتنوعة والمتغيرة لتجنب حدوث الملل ولزيادة التشويق لديهم اعتمد الباحثان على تمارين خاصة مع اعطاء وقت الكافي للممارسة لكل تمرين حسب اهميته وصعوبته لتعلمها بشكل افضل قبل الانتقال الى تمرين اخر ومدى الاستعداد العقلي للاعبات على تعلم المهارات بشكلها الصحيح وهذا ما اكدت اليه (ناهدة عبد الزيد)" ان تطويرالعمليات العقلية مثل الادراك والتوقع الحركي ومظاهره المختلفة (كالتركيز والتوزيع) واتخاذ القرارات وتلقي المعلومات واستيعابها وذلك باستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي والطرق المستعملة في التعليم الفني للاعبين والتي يجب ان يتم اختيارها طبقاً للاهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين وتطوير واستقرار الاسلوب الفني وتكامله ومن ثم سيحصل اللاعب الى مستوى عالي في الاداء الفني (الزيد:2011: 30)

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الاحصائية بين الاختبارين البعدي - البعدي للمجموعتي (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات البحث قيد الدراسة.

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسوبة (t) قيمة	درجة الحرية	Sig مستوى الدلالة	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	البعدي	2.162	1590.	-7.192	14	0000.	معنوي
	البصرية	البعدي	2.712	1450.				
الرضا الحركي	السمعية	البعدي	78.375	6.232	363-0.	14	0722.	غير معنوي
	البصرية	البعدي	79.750	8.713				
الارسال المتموج	السمعية	البعدي	7.962	0660.	-1.494	14	1570.	غير معنوي
	البصرية	البعدي	8.030	1090.				
استقبال الارسال	السمعية	البعدي	7.882	0.172	-2.652	14	0190.	معنوي
	البصرية	البعدي	8.056	0066.				

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعديه-البعديه للمجموعتي (السمعية-البصرية) في المتغيرات قيد الدراسة

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه-البعديه للمجموعتين (السمعية-البصرية) في تطوير التوقع الحركي ولصالح المجموعة البصرية. يعزو الباحثان الى فعالية التمارين المهارية (تمارين رد الفعل - تمارين السرعة الاستجابية - تمارين التوافق) وبذل الجهود من قبل اللاعبين المبتدئات لاستقبال المعلومات باستخدام الوسائل البصرية التي تؤثر على عناصر العملية التعليمية والذي ادى الى هذا التطور وهذا ما اشار اليه (سعد فهمي) ان ارتباط التوقع الحركي بالجانب المهاري حيث يؤدي الى دمج مكونات التوقع الحركي بالمهارات الحركية وتشكيل الاسس السليمة الواجب توفرها لمستوى الاداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي . ويرى الباحثان الى اهمية التكرار في اداء التمارين والتنوع وخلق اجواء ومواقف مختلفة للوصول للاعبات المبتدئات الى اكتساب الخبرة للاستجابة على هذه المواقف والتحسين في ادائهم المهاري وهذا ما اكده (بسطويسي احمد) ان اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال اداء المهارات الحركية هو الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسب لتنفيذ برنامج الحركي والذي كونه نتيجة للتوقع الحركي الصحيح لبرنامج المنافس. ويرى الباحثان ان قدرة اللاعبات في التحرك الي جهات مختلفة في الملعب ومعرفة المسافة بينها وبين الكرة وبينها وبين زميلتها فهذا سوف يساعدها على عدم التشتت والانتباه والتوقع الصحيح والاداء باقل جهد ممكن وهذا ما اكده (عصام الدين عبد الخالق) ان قدرة الادراك الحس حركي هي القدرة على تحقيق دقة عالية

واققتصادية في الجهد المبذول لاداء الحركة، حيث ان مراحل توقع الحركة للاداء مبنية على التمييز الدقيق للاحاساس لمختلف المتغيرات من قوة وزمن وادراك مكاني للجسم . ويرى الباحثان ان اهمية التركيز في العملية التعليمية عن عرض نمزج للاداء الصحيح للمهارات الكرة الطائرة على وفق اقسامها (القسم التحضيري ثم القسم الرئيسي ثم القسم الختامي) وترابطها مع بعضها اثناء التعلم للاعبات هنا سوف يصبح لدى اللاعبات ادراك عام لاداء كل قسم من المهارة ويطور من الاداء لديهن وهذا ما اشار الية (عمر محمد) "ان المتعلم دائم التشويق لرؤية الحركات التي يعرضها المعلم لغرض تعلمها، فمهما بلغت دقة الوصف اللفظي والشرح لا يمكن باي حال من الاحوال ان يعوض المتعلم عن رؤية الانموذج الذي يقوم بالحركة اذا ان عملية التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقي"، ويضيف الباحثان ان اللاعبات عندما تشاهد المثير تبدأ بالاستجابة ونجاحها يعتمد على توقعها الصحيح لكل ما يقوم به المنافس فتكرار التمارين متوقعة الحدوث في المباراة تعمل على تطوير الاداء والاقتصاد بالجهد ويكسبها خبرة التي تؤدي الى زيادة التوقع لديهم وهذا ما اكده (محمد يوسف) " ان التوقع يتطور بعوامل مساعدة كالخبرة والتعليم والتدريب والتغذية الراجعة فضلاً عن توثيق الرياضي من حركاته بالتمرن عليها وانحصر تفكيره لمشروع الحركة بنقطة الاتصال بها والربط فيه". وبالنسبة للمجموعة التجريبية السمعية حدث التطور في التوقع الحركي لكن بنسبة اقل من المجموعة البصرية وبغزو الباحثان ان استخدم اسلوب التعلم اللفظي حيث ان ممارسة التمارين التوقعية التي اعتمد عليها الباحثان مع المثيرات بالشكل الصحيح بالتكرار وفترات الراحة بين التمارين والتغذية الراجعة من قبل المدرب وتركيز اللاعبات على هذه المعلومات ادى الى التحسين في التوقع الحركي لديهن وايصال المعلومات يمثل تفاعلاً في استخدام حاسة السمع وهذا ما اشار الية (وجبة محجوب) " عندما يقترن الشرح التوضيح بحاسة النظر تتسجم الحواس وتصبح السيالات الحسية موضحة اكثر في الدماغ مما سيولد شعوراً عضلياً وعندما تتكرر الحركة سيصبح لتعلم وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم ،وسوف يميز ذلك بشكل واضح لانه استوعب وهذا ما يجعلها معدة للتثبيت لان الشرح المهارة يلعب دوراً كبيراً في فهم المهارة".

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين (السمعية-البصرية) في الرضا الحركي ومهارة الارسال المتموج. وذلك نتيجة تقارب مستوى الاداء لدى المجموعتين

ومن نفس الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين (السمعية- البصرية) في تقويم فن الاداء المهاري لمارة استقبال الارسال ولصالح المجموعة البصرية. ويرجع سبب الافضلية للمجموعة البصرية هو الابتعاد عن الوسائل التقليدية التي تؤدي الي الملل وان التنوع في التمارين باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة مما ادى الى

تشويق اللاعبين عن طريق عرض النموذج او الصور او فيديوهات للمهارة مع معرفة اجزائها والتركيز على الاجزاء الصعبة فاصبح من الضروري استخدام الوسائل التعليمية التي تساعد اللاعبين على فهم وادراك كامل للمهارة وبهذا يصبح لديها تصور كامل للحركة وهذا ما اشار اليه (عبد السميع واخرون) " ان المشاهدة المتكررة وتنوع مصادر التعلم تضيحيوية وبعداً جديداً لعملية التعلم وتنقل اللاعبين من جو التعلم التقليدي الى حالة التشويق والانجذاب نحو التعلم وهذا ما يتفق مع (محمد جميل) " ان استخدام التمارين المتنوعة والمتشوقة والمركبة في تطوير التعلم يعد عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للمتعلم " . ويرى الباحثان فعالية التمارين الخاصة والمتدرجه في الصعوبه والتكرارات كان لها الدور الكبير لهذا التطور في الاداء الفني واهميتها التغذوية الراجعة في الوقت المناسب ودقتها ووضوحها ادت الى تعزيز المعلومات وتثبيتها وهذا ما اكده (نجاح واكرم) " ان عملية تعلم مهارة لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو الاخرى لكي يسيطر المتعلم على حركاته ويؤديها بشكل الصحيح". ويرى الباحثان الى ان تركيز اللاعبين وعدم التشتت اثناء المباراة واسناد اللاعبين بعضهم لبعض ورفع الحالة النفسية الايجابية ادى الى التطور في الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه (اكرم زاكي) " ان لعبة الكرة الطائرة تعد من الالعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغته ، حيث ان المباراة احياناً تستمر الى اكثر من ساعتين فهذا يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز ويقظة مستمرة وتركيز دائم حتى يستطوعوا التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والعمل لصالح فريقهم في كسب نقطة المباراة او الحصول على الكرة والفوز بالمباراة".

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الاحتمالية ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية والاحتفاظ للمجموعتي (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	++ع	المحسوبة (t) قيمة	Sig مستوى الدلالة	df	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار البعدي	2.162	0159.	1.448	0170.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	2.037	0184.				
	البصرية	اختبار البعدي	2.712	0145.	1.612	0129.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	2.550	0244.				
الرضا الحركي	السمعية	اختبار البعدي	78.375	6.232	1.017	0327.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	75.375	5.553				
	البصرية	اختبار البعدي	79.750	8.713	0525.	0608.	14	غير معنوي

				8.434	77.500	اختبار الاحتفاظ		الارسال المتموج
غير معنوي	14	0931.	0089.	0066.	7.962	اختبار البعدي	السمعية	
				0393.	7.950	اختبار الاحتفاظ		
				0109.	8.030	اختبار البعدي	البصرية	
غير معنوي	14	0459.	0764.	0143.	7.981	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0696.	-0398.	0172.	7.882	اختبار البعدي	السمعية	استقبال الارسال
				0299.	7.931	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0077.	1.911	0066.	8.056	اختبار البعدي	البصرية	
				0121.	7.962	اختبار الاحتفاظ		

3-3 مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ بين مجموعتين (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات البحث قيد الدراسة.

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - والاحتفاظ للمجموعتين (السمعية-البصرية) في اختبارات التوقع والرضا الحركي والاختبارات المهارية (الارسال المتموج - استقبال الارسال) ولصالح الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة البصرية . ويرى الباحثان الى تمايز المجموعة البصرية بالاحتفاظ يعود الى تاثير استخدام الوسائل البصرية من صور وفيديوهات في اثناء العملية التعليمية التي كانت حسب تفضيلهم الحسي وما احتوتها من التمرينات الخاصة مشابهة للعب والمتدرجة من البسيط الى المركب (الصعب) مع اعطاء مثيرات مختلفة وبتجاهات مختلفة في الملعب كان السبب في التطور في ادائهم الفني والذي ظهر واضحاً في الاختبارات البعدية وهذا يؤكد مدى اهمية حاسة البصر في التعليم وهذا ما اشارت اليه (ريهام الجندي) "اكتشفت الدراسات ان حوالي 90% من المعلومات التي يمكننا تذكرها هي في الواقع مبنية على التأثير البصري " ويرى الباحثان ان تزويد العملية التعليمية بالوسائل البصرية تساعد اللاعبات على الفهم باقل جهد واسرع وقت وهذا ما اكده (نايف بن صالح) كان لاستخدام اللوان والرسوم والصور والاشكال يجعل من اليسر تلقيها من النظرة الاولى وهي الاسهل في الالتصاق في الذاكرة". ويرى الباحثان ان حاسة البصر هي المسؤولة عن نقل المعلومات من البيئة الخارجية والتي تنتقل عبر الاعصاب الحسية الي الدماغ التي ياتم فيها مجموعة من العمليات لتفسير المعلومات ومعالجتها ثم تنتقل عبر الاعصاب الحركية للاستجابة المطلوبة اضافة الى ان عرض المهارة تساعد اللاعبات لتعرف على تفاصيل المهارة واقسامها التحضيرية والرئيسية والختامي الذي يؤدي الى التطور في مستوى الاداء وهذا ما اكده (زيد الهويدي) "تحديد ابعاد وطبيعة شكل الصورة المعروضة وادراك العلاقات بين اقسامها التاثير والتاثر والتركيز على تفاصيل الدقيقة والاهتمام بجزئيات المادة المعروضة ". ويرى الباحثان قرب نتائج الاختبارات البعدية (للمجموعتين

السمعية - البصرية) مع نتائج الاحتفاظ هي قدرة اللاعبين المبتدئات على استرجاع الحقائق والصور التي تلقوها في الوحدة التعليمية وهذا ما اكده (خيون) " كلما كانت نتائج الاحتفاظ قريبة من الاختبار البعدي ، كلما كانت نتائج الاحتفاظ عالية، وكان التعلم فعالاً، وكلما ابتعدت ازداد مقدار الفقدان". ويرى الباحثان على اهمية وضع التمارين الخاصة بالمهارات وحسب اهميتها للاعبات وتخصصها في الملعب وهذا ما اكده (احمد فوزي) "كلما كانت المهارة التي يتعلمها الفرد ذو معنى معين لديه كلما زاد الاحتفاظ بها وكلما زادت قوة الدافع نحو التعلم كلما كان الاحتفاظ بالخبرة اقوى، وكلما كان الموضوع الذي يتعلمه الفرد مرتبط بموقف انفعالي سار كان الاحتفاظ بيه اقوى لانه سوف يؤثر على المستوى الشعوري للفرد". ويرى الباحثان الدور الكبير للتغذية الراجعة المباشرة حيث تعمل على تنمية البرنامج الحركي المخزون في الذاكرة وتصحيح الاخطاء للوصول الى تثبيت الاداء المثالي وهذا ما اشار اليه (وجية محجوب) "ان المهارة المتعلمة جيداً هي اقل عرضة للفقدان عن طريق تغير الظروف فالمتعلم في ظروف تعليمية مختلفة ممكن ان يصل الى المستوى العالي للمهارة. ويرى الباحثان الى سبب فقدان جزء من التعلم الى وجود فترة فاصلة بين الاختبار البعدي للمجموعتين واختبار الاحتفاظ وكلما كانت الفترة الزمنية بين الاختبارين قليلة كانت نتائج الاحتفاظ افضل وكلما كانت طويلة كلما كان فقدان التعلم اكثر وذلك لان اللاعبات في هذه الفترة هم لا يمارسون العملية التعليمية فهم معرضين للنسيان وهذا ما اكده (شلشن واكرام) " ان ما يكسبه اللاعب من خبرة حركية ومعرفية تضعف بدرجة كبيرة وتقل نسبة الاحتفاظ بها بعد انتهاء التعلم مباشرة ، وانما لاتنقد تماماً على الاطلاق بمرور الزمن ولكن تقل نسبة هذا الفقدان تدريجياً ويضل محتفظاً بنسبة مها طال الزمن.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- احمد امين فوزي ؛ سيكولوجية الفريق الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003)
- اكرم زاكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 : (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996)
- بركسان عثمان ؛ تأثير برنامج مقترح على مستوى الاداء والتوقع النفسي والحركي لدى لاعبات لاداء التمرينات الايقاعية التنافسية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد 15: (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، 1992)
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996)
- بسيم عيس يونس ؛ بسيم عيس يونس ؛ اثر استخدام عدد من اساليب جدولة التمرين في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لاداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة، (2009)
- خليل ابراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي : (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013)

- ريهام الجندي؛ الانفوجرافيك والبيانات : (رسالة ماجستير غير منشورة، جمهورية مصر العربية، جامعة بنها، الفلويبية، 2014)
- زياد طارق حامد ؛ اثر استخدام التفضيلات الحسية بفئات وزنية مختلفة ومتساوية في تعلم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة : (اطروحة دكتوراة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2011)
- زيد الهويدي ؛ الابداع - اهميته - اكتشافه - تنميته ، ط1: (الامارات العربية المتحدة، دار الكتب الجامعي، 2004)
- سامية احمد الهجرسي؛ التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي المفاهيم العلمية والفنية : (القاهرة ، مطبعة الغد، 2004)
- سعد فهمي؛ برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي واثرة على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة ،قسم مناهج وتدريس التربية الرياضية : (رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية، 2004)
- طارق حسين رزوقي وحسين سبهان ؛ الكرة الطائرة تعليم * تدريب * بناء وقيادة * التغذية * انواع الكرة الطائرة * قواعد اللعبة ، ط1 : (النجف الاشرف ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2011)
- عبد السميع محمد واخرون ؛ الاتصال والوسائل التعليمية، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001)
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظرياتة وتطبيقة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) - (عمر محمد عبد الرزاق ؛ تاثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004)
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف ، ط1 : (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر 1987)
- محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009)
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجبل، 1993)
- محمد يوسف قطاه ؛ التعلم الحركي : (القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1984) ، ص

- موفق جعفر ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تطوير مستوى ادراك اللاعب المهاجم من خط الخلفي بالكرة الطائرة : جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية، (2015)
- ميسر مصطفى المحيري ؛ تأثير برنامج تمهيدي _ تعليمي باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات التنس المفضلة والاحتفاظ بها : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998)
- ناهدة عبد الزيد ؛ الكرة الطائرة ، ط1: (النجم الاشراف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011،
- نايف بن صالح؛ توظيف الصورة الانفوجرافيك في المواقع الالكترونية : (رسالة ماجستير غير منشورة،المملكة العربية السعودية،جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية)
- نجاح مهدي شلشن واكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (بغداد دار الكتب والوثائق ، 2000،
- نجاح مهدي واكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي: (جامعة البصرة،دار الكتب للطباعة والنشر،1994)
- هالة ابو الناي واخرون ؛ انماط التعلم المفضلة لدى طلبة الجامعات السعودية ما بين الواقع والطموح ، (المجلة الدولية التربوية ،2016)
- وجية محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب: (الاردن ،دار الفكر ،2001)
- وجية محجوب ؛علم الحركة ،التعلم الحركي،ج1: (جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1989)
- يعروب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق : (العراق ،بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة،2002)

نموذج تمرينات خاصة للمجموعتين (السمعية و البصرية)

الهدف التعليمي : تعليم اللاعبات مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال وتطوير التوقع

والرضا الحركي لديهم

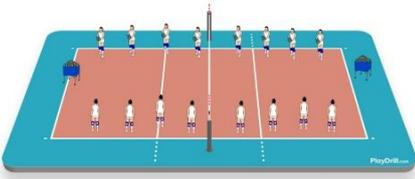
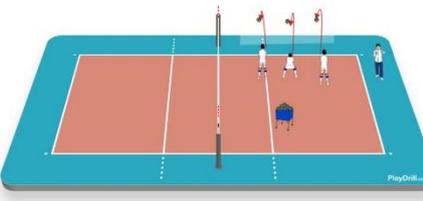
عدد اللاعبات : 8 كتفضيل سمعي و(8 كتفضيل بصري)

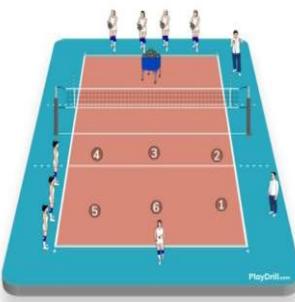
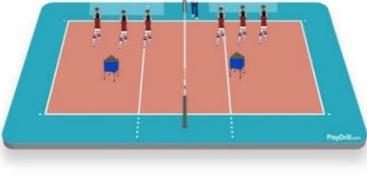
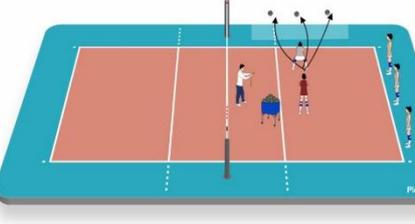
الفئة :اللاعبات الكرة الطائرة

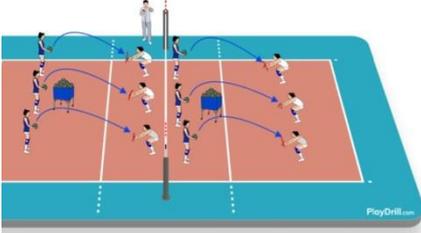
زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

التاريخ:

رقم الوحدة : 1

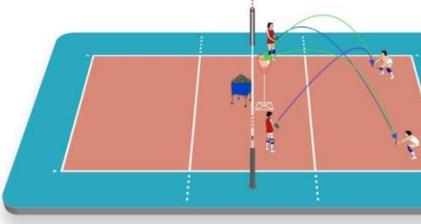
التقييم	محتوى الفعالية	الزمن	الاقسام	ت
	تهنية الادوات والتجهيزات الرياضية اضافة الى تنظيم الملعب (5د) تهنية عامة لجميع اعضاء الجسم وخاصة التي تخدم القسم الرئيسي تمارين الرجلين وتمارين الذراعين والالكتاف(10د)	15 د	القسم الرئيس	1
	ت 1/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبين بشكل مقابل على الخطوط الجانبية للملعب وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبين باداء مهارة الارسال المتموج لكل لاعبة (15) تكرار ويستمر اداء التمرين لمدة (3)دقائق للجميع	60 د	الجزء التطبيقي	2
	ت2/ تسمع او تشاهد اللاعبه كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبات في نصف الملعب وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبات باداء مهارات الارسال المتموج مع توجيه الكرة الى الحلق (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3)دقائق			
	ت3 / تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م وتقوم اللاعبات باداء مهارة الارسال على الحائط بعد ارتداد الكرة تقوم بالاستقبال مباشرة (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق.			
	ت4/ تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبه على خط الارسال يقف المدرب في مركز (3) عند صافرة المدرب تقوم اللاعبه باداء الارسال ثم الدخول الى (الخط الازرق) الموجود في الساحة يقوم المدرب برميها الكرة وتقوم اللاعبه			

	<p>بالاستقبال (15) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (2) دقيقة</p>	
	<p>ت/5. تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين .(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبة وظهرها على الملعب تقف اللاعبات على خط الارسال في جهة الملعب المقابل وعند صافرة البدء تقوم اللاعبات باداء مهارات الارسال المتموج الى المركزين (5-6) يجب على اللاعبة (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/6 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبة على خط الارسال (وفي الساحة المقابلة فيها دوائر ملونه) عند صافرة المدرب تقوم اللاعبة باداء الارسال حسب اللون الذي يقوله المدرب (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/7 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م عند صافرة المدرب تقوم اللاعبة باداء مهارة الاستقبال (45) تكرار لكل لاعبة يستمر اداء الى انتهاء زمن التمرين (2) دقيقة لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/8 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م ويقف المدرب خلفها عند صافرة المدرب يقوم المدرب برمي الكرات بشكل عشوائي على الحائط وتتحرك اللعبة حسب اتجاه الكرة حتى تتمكن من اداء الاستقبال .(30) تكرار لكل لاعبة اداء و زمن التمرين (2) دقيقة لجميع اللاعبات</p>	



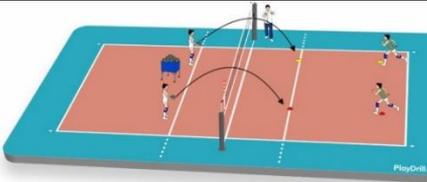
ت/9/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- لتقف اللاعبين داخل الساحة وتمسك اللاعبين العصا بكلتا يديها مع اخذ وضعية الاستقبال ويقف المدرب امامهم عند صافرة المدرب يقوم المدرب برمي الكرات بشكل عشوائي وبسرعة حيث يجب على اللاعبه استقبالها وتبقى ممسوكه بالعصا مع توجيه الكرات الى السله زمن للتمرين (10) دقيقة ولكل لاعبة (30) تكرار



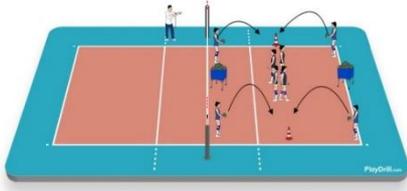
ت/10/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- تقف لاعبتين في الساحة احدهما في مركز (1) يقابلها مدرب في مركز (2) والاخرى في مركز (5) يقابلها مدرب في مركز (4) عند صافرة المدرب يقوم لمدرين بتوجيه الكرات بشكل متقاطع على اللاعبتين اي (المدرب في مركز 2 يوجه على اللاعبه في مركز 5) و (المدرب في مركز 4 يجه على اللاعبه في مركز 1) على اللاعبتين الاستقبال مع توجيه الكرة الى السله (30) تكرار وبزمن (3) دقائق لجميع اللاعبات



ت/11/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- تقف اللاعبين امام الشاخص ومقابل كل لاعبة مدرب عند الاشارة برمي الكرة باتجاه الشاخص الموضوع على خط الهجوم ويجب على اللاعبه الركنض واداء استقبال الكرة ثم الرجوع بالركض الى الخلف تلمس الشاخص الثاني والتحرك بسرعة لاداء الاستقبال زمن التمرين (5) دقائق للجميع ولكل لاعبه (20) تكرارات متتالية



ت12/ تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصرياً)).

- اربع لاعبات متقابلة في الساحة كل لاعبتين تقف بشكل معاكس للاعبتين الاخرتين وتقف اربع لاعبات في الزوايه مقابل الشواخص عند صافرة المدرب تتحرك اللاعبتين بخطوات جانبية الى جهة اليمين نحو الشاخص بحيث تقوم اللاعبه المتقابلة لها برمي الكرة لها ويجب على اللاعبه استقبال الكرة واللاعبتين الاخرتين تتحرك بخطوات جانبية ايضاً الى جهة اليسار نحو الشاخص وعندما وصل اللاعبه الى الشاخص تقوم اللاعبه المتقابلة لها برمي الكرة حتى تتمكن اللاعبه من استقبال الكرة زمن للتمرين (8 دقائق للجميع ولكل لاعبة (25) تكرار

ملاحظة : (3 دقائق) المتبقية هي فترة الراحة للانتقال من تمرين الى الاخر

يشرح المدرب التمرين وهو عبارة عن مباراة تشبه مني فولي بول واربعة لاعبات وتؤدي جميع اللاعبات المهارتين بصورة صحيحة

15د

الجزء
الختامي

3