

تأثير تمارين خاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية و تعلم ممارسة التمرير بالكرة

الطائرة لطالبات الثاني المتوسط

أ.م.د. ظاهر غناوي محمد رئاسة جامعة ديالى

Dr.zahir.2014@gmail.com

نضال فاضل عباس المديرية العامة لتربية ديالى

Nedhal_fadhel@yahoo.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٥/٤/١٢ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٥/٥/٥

الكلمة المفتاح: تمارين خاصة Keyword: special exercises

ملخص البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تنمية سرعة الاستجابة وتعلم مهارة التمرير بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط , كون الباحثان لاحظوا وجود ضعف في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير لذا أعد الباحثان مجموعة من التمارين على اساس علمي مدروس لتجاوز هذا الضعف , استخدم الباحثان تصميم الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتم اختيار مجتمع البحث وهو الصف الثاني من ثانوية المؤمنة للبنات بالطريقة العمدية عددهن (80) طالبة بواقع (20) طالبة مقسومه تجريبية وضابطة وبذلك شكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (25%) , وبعد تطبيق التجربة وتحليل النتائج توصل الباحثان الى وجود تحسن في المتغيرات قيد البحث , وعليه يوصي الباحثان باعتماد التمارين الخاصة قيد البحث في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير بالكرة الطائرة لهذه الفئة العمرية.

The Effect of Special Exercises in Developing physical Response Speed and Learning the Skill of Passing the Ball in Basketball for Female Second Intermediate Pupils

Asst. Prof. Dhahir Ghannawi Mohammed
Nidhal Fadhil Abbas

Abstract :

The study aims at investigating the effect of special exercises in improving response speed and learning the skill of passing the ball in

volleyball for female second intermediate female students. As the researchers noticed weakness in dynamic response speed and learning the skill of passing the ball, thus they have set a number of exercises based on scientific basis to overcome this weakness. They made use of the perfect control design of two groups, controlling and experimental, with pre and post tests. The sample of the study is intentionally selected from the Al-Mumina secondary school. It comprises (80) female students of 20 students each group, which represents (25 %) of the total sample. After the conducting the experiment and analyzing the results, the researchers concluded that there is development in the variables under study study. Therefore, they recommended adopting the special exercises under study in developing dynamic response speed and learning the basic skills of volleyball in this age category.

١- المقدمة :

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً وكبيراً في المرحلة الراهنة ونهضة علمية واسعة النطاق في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي ويتجلى ذلك بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال، إذ تسعى الأمم في عالمنا الحالي إلى التزود بأكثر ما تستطيع من ثمار المعرفة البشرية بالاعتماد على الأسس والحقائق العلمية والعملية والخطوط العريضة في مجال البحث العلمي التي يسعى الباحثون والمدرسون من خلالها الوصول إلى الإنجاز العلمي المتطور من أجل تطوير حالة الفرد الرياضي والوصول به إلى أعلى المستويات وأفضلها في نوع النشاط الممارس . إن الشيء الذي يميز الوحدة التعليمية هو التمرين وفي ضوءه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء ، لذا أصبح من الضروري التفكير في إعداد تمارين خاصة لتعلم المهارات الأساسية وهذا يأتي من خلال استخدام التمارين في القسم الرئيسي والتخطيط المدروس لها يسهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم المهارات الأساسية بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة. ومن هنا جاءت أهمية البحث بأن التمارين الحركية والمهارية المبنية على الأسس العلمية الصحيحة يمكن إن تسهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية للطلبات وهذا ينعكس بصورة ايجابية على تعلم مهارة التمرير بالكرة الطائرة وصولاً بها إلى الأداء الصحيح لتحقيق الهدف الرئيس، أن هذه التمارين المعدة ستساهم في معالجة الضعف ومحاولة تحسين الأداء وتنمية سرعة الاستجابة والخروج بنتائج تساهم في اضعاف المعرفة العلمية للعملية التعليمية وفق اسس علمية تتلائم مع طبيعة العمل وأهميته في مجال التعلم الحركي، وهذا ما دعا الباحثان إلى القيام ببحث تجريبي اسهاماً منهما في تطوير وأثناء العملية

التعليمية بإيجاد وسائل فاعلة تؤدي الى اثاره عقل المتعلم من جهه ومن جهه اخرى مساعدة المدرسة في ايجاد سبل التعلم الناجحة لتعلم هذه المهارة .

مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات والابحاث السابقة فضلاً عن خبرة الباحثان واهتمامها بلعبة الكرة الطائرة لاحظوا وجود ضعف في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التميرر بالكرة الطائرة ويرى الباحثان أن سبب انخفاض مستوى الاداء في هذه اللعبة يعود الى انها لا تأخذ الحيز الكافي من الاهتمام والعناية اثناء تطبيق الوحدة التعليمية في المدارس المتوسطة مما تؤثر سلباً على تعلمها وبالتالي تؤدي الى اضعاف القاعدة الاساسية للعبة .

هدف البحث :

- 1- إعداد تمارينات خاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التميرر بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التميرر بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .

فروض البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التميرر بالكرة الطائرة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات البعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التميرر بالكرة الطائرة .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التمارينات :

تعد التمارينات من الانشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة على تشجيع ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للرياضيين بصورة خاصة أو لطلبة المدارس والعاملين في المصانع نظراً لاهميتها وما تتميز به عن باقي الانشطة ، وتشير المصادر ان هناك تبايناً في الآراء بين العلماء والباحثين في مختلف دول العالم نتيجة لظهور الكثير من المدارس كالمدرسة الالمانية والسويدية ... الخ مما ادى الى تباين وجهات نظرهم في اهداف التمارينات وطرائق واساليب ادائها وكل ما يتعلق بها، حيث تطرق عدد كبير من العلماء والباحثين ونذكر منها : تعريف (Schmidt, Richard & Lee, 1999:p173) التمارينات "بأنها انجاز أو أداء معين أو واجب معين يؤدي بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة".

ويعرفها (سلمان و محمد , ٢٠٠٩ : ٢٥٧) " هي تلك الاوضاع والحركات المختارة بأسلوب علمي ، واسس صحيحة ، ضمن اهداف تربوية ومهنية ، لبناء وتشكيل جسم ، قادر على اداء ما يطلب منه .

وتعرفها (ناهدة عبدزيد , ٢٠١٣ : ١٥٧) هي الاسلوب الذي يهدف بوصول المتعلم او اللاعب الى القدر الكافي من المهارة الحركية مما يساعده على تطوير مستواه في اللعبة او الفعالية التي يمارسها.

٢-١-٢ الاستجابة الحركية

الاستجابة الحركية واحدة من القدرات الحركية الأساسية لمختلف الفعاليات الرياضية، والتي تتصف بالسرعة وتقدير المكان كالبدايات في ركض المسافات القصيرة، والألعاب الفرعية مثل كرة القدم وكرة اليد والطائرة والسلة، وفي الألعاب الفردية كالمصارعة والملاكمة والمبارزة (احمد ولهان, ٢٠١٣ : ١٣٦) ، فالاستجابة الحركية يعرفها (McMorris,2004:92) "هي المدة من لحظة دخول المثير وحتى الانتهاء من الرد على ذلك المثير". ويعرفها (وجيه محجوب، ٢٠٠١: ٥٠) بانها " الفعل المؤثر في الرياضي من دخول المثير الى الدماغ الى انتهاء الفعل الحركي " .

٢-١-٣ التمرير من الاعلى Over hand passing Skill :

هو احد المهارات الاساسية في الكرة الطائرة بواسطتها لمس اللاعب الكرة بكلتا اليدين (متشابهتين لبعضهما البعض بأستدارة الكرة) ، لتحكم فيها ، وبطريقة تسمح لاستكمال هجمة الفريق (زكي محمد , ٢٠١٣ : ٨٤٦) غالباً ما تكون مهارة التمرير من اعلى فوق الرأس هي اللسه الثانية للفريق ، فأى فريق يقسم مجهوده الى ثلاث خطوات رئيسيه ، الاولى تتعلق بالاستلام الجيد للارسال ، والثانية تتعلق بالتمرير والثالثة هي الضرب الساحق وذلك كله في معظم مواقف اللعب الهجومية .

ويعرفها (حسين سبهان وطارق حسن , ٢٠١٠ : ١٥) " تمرير الكرة من فوق الرأس بالاصابع الى اللاعب الزميل أو الى الفريق الاخر وتعد الاساس للوصول الى التخصص في مهارة الاعداد او استقبال الارسال والدفاع من الاعلى بالاصابع " اذ انها "مهارة يجب ان يجيدها جميع اللاعبين ويكون الهدف منها توجيه الكرة وتمريرها للاعب الزميل في اثناء اللعب او خلال الاحماء في التدريب في نفس الملعب او تمرير وتوجيه الكرة الى ملعب الفريق المنافس ، وتعد الاساس لتعلم وتطور المهارات الفنية (استقبال الارسال من الاعلى – الدفاع عن الملعب – الاعداد)" (طارق حسن وحسين سبهان , ٢٠١١ : ٣٦) وترجع اهمية هذه المهارة بأنه عند استخدام اللاعب لها فإنه من خلالها يستطيع ان يتحرك الفريق بمهارة فائقة وكذلك عودة الكرة الى الخصم بنفس المهارة والاتقان (زكي محمد , ٢٠١٣ : ٤١٦).

٢-١-٤ مهارة التمرير من الأسفل Under hand Passing :

تعد من المهارات المتكررة في اللعب ويكون الهدف منها اما توجيه الكرة الى اللاعب الزميل في اثناء اللعب او خلال الاحماء في التدريب او توجيه الكرة الى ملعب الفريق المنافس ، وتعد الاساس للوصول الى المهارات الفنية (استقبال الارسال من الاسفل – الدفاع عن الملعب من الاسفل ، فضلا عن الاعداد من الاسفل) ، لذلك يجب على اللاعبين المبتدئين والناشئين اتقانها وادائها بالشكل الجيد والصحيح (حسين سبهان وطارق حسن , ٢٠١٠ : ١٥-١٦) .
يؤدي هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى اقل من الكتف وهو عملية دفاعية بعكس التمرير من اعلى والذي يعتبر الخطوة الاولى للهجوم(علي مصطفى طه , ١٩٩٩ : ٨٩)

٢-٢ الدراسة السابقة

دراسة (أوس سعدون سلمان ، 2014)

العنوان ((تأثير تمرينات خاصة باستخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والدقة لبعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة للاعبين الشباب))
هدف البحث:

١- التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة باستخدام أجهزة وأدوات مساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية والدقة لبعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة للاعبين الشباب.
أما اهم الاستنتاجات فقد كانت :

- ١- ان التمرينات الخاصة كان لها تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقتها في المهارات الفنية (الضرب الساحق-استقبال الارسال-الدفاع عن الملعب).
- ٢- ان التدرج في المثيرات البصرية والسمعية في التدريب وبتكرارات منتظمة كان لها التأثير الايجابي في تقليل زمن الاستجابة الحركية للاعبين.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان تصميم الضبط المحكم للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، فالمنهج التجريبي هو " التغيير المعتمد للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها ، وكذلك تفسيرها"(عامر ابراهيم قنديلجي , ٢٠١٢, ص١٤٨).

المجموعات	قبلي	مستقل	بعدي
المجموعة التجريبية	T1	X	T2
المجموعة الضابطة	C1		C2

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

ان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الاصيل الذي اخذت منه وامكانية تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه ، وعليه فالعينة " هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة(محسن علي وسلمان الحاج عكاب، ٢٠١٣ : ٣٣)، تم اختيارمجتمع البحث وهو الصف الثاني من ثانوية المؤمنة للبنات بالطريقة العمدية لتنفيذ متطلبات البحث، تم اختيار عينة البحث من طالبات الصف الثاني متوسط والبالغ عددهن (80) طالبة بواقع ثلاث شعب (أ،ب،ج) ، اختار الباحثان شعبة (أ) بالطريقة العشوائية غير المنتظمة ، ومن هذه الشعبة أخذت عينة البحث المكونة من (20) طالبة مقسومه تجريبية وضابطة وبذلك شكلت نسبة العينة من مجتمع البحث (25%) .

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

لغرض جمع البيانات والمعلومات والوصول الى الحقيقة استعان الباحثان بالوسائل الاتيه:

- المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المكتبة الافتراضية العراقية.
- التجارب الاستطلاعية .

٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ملعب الكرة الطائرة المطابق للشروط والقانون الخاص باللعبة .
- كرات قانونية (MiKASA) يابانية المنشأ عدد (10) .
- حاسبة يدوية نوع (vertex) عدد (١) .
- ساعات توقيت الكترونية رقمية صينية المنشأ عدد(2).
- مسطرة خشبية لتخطيط الساحة طول (3م) .
- ميزان طبي الكتروني لقياس الكتلة (صيني المنشأ) عدد (1) .
- كاميرة تصوير (Sony) يابانية المنشأ عدد (٢) .
- حامل كاميرا ثلاثي عدد (2).
- جهاز (topLap) نوع (Lenovo) صيني المنشأ عدد (1) .

٣-٤ تحديد متغيرات البحث:

٣-٤-١ تحديد اختبار الاستجابة الحركية

قام الباحثان باختيار مجموعة من اختبارات الاستجابة الحركية من المصادر المتوفرة، ثم تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين عددهم (10) في مجال الكرة الطائرة ، ولكي يتم ذلك قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد الاختبار

الملائم، وذلك بوضع علامة ($\sqrt{}$) أمام الاختبار المناسب، وبعد جمع البيانات وتفريقها تم احتساب النسبة المئوية لكل اختيار، اعتمدت الباحثان الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة مئوية من الاتفاق وكما مبين في الجدول (١)

الجدول (١)
يبين النسب المئوية لاختبار الاستجابة الحركية

النسبة المئوية	التكرار	وحدة القياس	الاختبارات	القدرة الحركية
10%	1	ثا	اختبار المسطرة بيد واحدة	الاستجابة الحركية
10%	1	ثا	اختبار المسطرة باليدين معاً	
70%	7	ثا	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	
10%	1	ثا	اختبار الاستجابة لأربع اتجاهات	

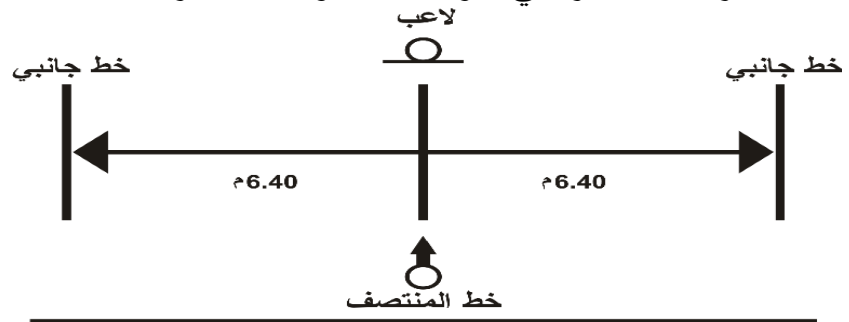
٣-٤-١-١ مواصفات اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (الصمديعي وآخرون، ٢٠١٢: ٤١٤).

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الاستجابة والتحرك بسرعة وفقاً لاختبار المثير.
الادوات: مساحة من الارض بطول (20) م وعرض (2) م، ساعة إيقاف، شريط قياس.

مواصفات الاداء:

- تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر (6.40) م وطول الخط (1) م.
- يقف اللاعب عند أحد نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر.
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين والجسم ينحني إلى الأمام قليلاً.
- يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الاعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب اللاعب لإشارة البدء ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى الخط الجانبي الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40) م.
- عندما يقطع اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة.
- اذا بدأ اللاعب الركض في الاتجاه المعاكس، فان الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب.

- يعطى المختبر (10) محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثا وبواقع (5) محاولات في كل جانب.
- نختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .
- شروط الاختبار:
- يعطى اللاعب عدداً من المحاولات خارج القياس وذلك للتعرف على إجراءات القياس.
- يجب عدم معرفة اللاعب بأن المطلوب منه اداء (10) محاولات موزعة (5) محاولات في كل اتجاه للحد من موقع اللاعب.
- يجب تنبيه اللاعب علماً أن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد المحاولات اتجاه أكثر من الآخر وأن ترتيب أداء المحاولات يحصل عشوائياً وهو يختلف من لاعب لآخر .
- طريقة التسجيل :
- يحتسب الزمن الخاص لكل محاولة.
- درجة المختبر هي متوسط المحاولات العشر.



شكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

٣-٤-٢- تحديد المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية العربية والاجنبية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، واتماماً لأجراء البحث ولتحقيق الاهداف تم تحديد مهارة التميرير من الاعلى ومهارة التميرير من الاسفل ، أذ جاءت مطابقة وفق " منهاج وزارة التربية" المرحلة المتوسطة (الصف الثاني متوسط) (عبد الرزاق كاظم واخرون ، ٢٠١٢: ١٣٣).

٣-٤-٢-١- تحديد اختبار مهارة التميرير بالكرة الطائرة :

بغية تقويم الاداء الفني لمهارة التميرير التي تم اختيارها ، قام الباحثان بمسح للمصادر والمراجع العلمية المتخصصة ولاحظوا ان هناك اكثر من اختبار يقيس الاداء الفني للمهارة التميرير اعلاه مما دفع الباحثان الى اعداد استمارة لتحديد اهم اختبار يقيس الاداء الفني للمهارة اعلاه ، وتم عرض تلك الاستمارة على (10) خبيراً ومختصاً في اختصاص (التعلم الحركي والاختبارات والقياسات وعلم التدريب الرياضي) ، لانتقاء المناسب منها لعينة البحث ،أذ يعرف الاختبار "

بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر" (الطرفي، ٢٠١٣: ١٦) ، وبعد تفريغ البيانات اعتمدت الباحثان الاختبار الذي حصل على أعلى نسبة مئوية ، كما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

يبين الاختبارات التي عرضت على الخبراء والمختصين لقياس الاداء الفني للمهارة قيد البحث

النسبة المئوية	التكرار	الاختبارات المرشحة	ت	المهارات الأساسية
80 %	8	التمرير بالذراعين من الاعلى	1	التمرير من الاعلى
10 %	1	تكرار التمرير على الحائط	2	
10 %	1	التمرير على الحائط	3	
80 %	8	اختبار التمرير بالذراعين من الاسفل	1	التمرير من الاسفل
20 %	2	اختبار التمرير من الاسفل	2	

٣-٤-٢-٢ الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

١- اختبار التمرير بالذراعين من الأعلى في الكرة الطائرة (رعد خليل خماس , ٢٠١٤ : ٦٣):
الغرض من الاختبار: قياس الأداء الفني لمهارة التمرير من الاعلى عن طريق الخبراء.
الادوات : كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني.
مواصفات الاداء: يؤدي المختبر مناولة من فوق الرأس مرة بعد مرة (سيطرة على الكرة)، في حالة سقوط الكرة يمسك الكرة ويعاود المحاولة مرة ثانية حتى تكتمل (10) محاولات.
التسجيل: يتم تقويم أداء المختبر في المحاولات العشرة عن طريق الخبراء، ويعطى المختبر درجة من (10) .

٢- اختبار التمرير بالذراعين من الأسفل في الكرة الطائرة (رعد خليل خماس , ٢٠١٤ : ٦٤):
الغرض من الاختبار : قياس الأداء الفني للتمرير من الأسفل عن طريق الخبراء .
الادوات : كرة طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني.
مواصفات الاداء:

يؤدي المختبر تمرير من الأسفل مرة بعد مرة (سيطرة على الكرة)، في حالة سقوط الكرة على الارض يعاود المحاولة مرة ثانية لحين تكملة (10) محاولات.
التسجيل: يتم تقويم أداء المختبر في المحاولات العشر عن طريق الخبراء، ويعطى المختبر درجة من (10) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بأختبار سرعة الاستجابة الحركية والاختبارات المهارية يوم الاربعاء الموافق (12/ 11/ 2014) وتجربة استطلاعية ثانية خاصة

بمجموعة مختارة من التمرينات الخاصة يوم الخميس الموافق 2014/11/20 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينه مكونة من (3) طالبات الذين تم استبعادهم احصائياً من عينه البحث الرئيسية .

اذ هدفت التجارب الى :

- معرفة الصعوبات والمعوقات.
- التعرف على المدة الزمنية لتنفيذ التجربة.
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينه.

٦-٣ الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث البالغ عددها (20) طالبة في يوم الثلاثاء الموافق 2014 /11 /25 في الساعة التاسعة صباحاً وفي ساحة ثانوية المؤمنة للبنات ، بعد الانتهاء من الوحدات التعريفية وقد تم مراعاة تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات ،من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي ، اذ تم تنفيذ الاختبارات من قبل افراد العينة وقام فريق العمل المساعد بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار وبإشراف مباشر من قبل الباحثان بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء الطالبات لتسجيل النتائج

٧-٣ تكافؤ العينة:

عمد الباحثان إجراء عملية التكافؤ لسرعة الاستجابة الحركية وللمهارة قيد البحث مستخدمين الوسائل الإحصائية المناسبة , ومن الجدول أدناه تبين عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي عشوائية تحت درجة حرية (18) وبدلالة (0.05) . وهذا يعني أن العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة .

جدول (٣)

يبين تكافؤ العينة في سرعة الاستجابة الحركية والمهارة (قيد البحث)

الدلالة	قيمة t		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	مستوى دلالة	المحسوبة	ع	س	ع	س			
عشوائي عند مستوى دلالة $0.05 \leq$	0.511	0.670	0.213	2.258	0.366	2.168	الزمن	سرعة الاستجابة	١
	0.783	0.279	0.794	2.416	1.300	2.281	درجة	التمرير من الاعلى	٢

٣	التمرير من الأسفل	درجة	2.76 6	0.824	2.799	0.901	0.086	0.932
---	-------------------	------	-----------	-------	-------	-------	-------	-------

ملاحظة: قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05)=1.734

٣-٨ التجربة الرئيسية :

من أجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى أدق النتائج لحل مشكلة البحث ومن أجل تحقيق اهداف البحث وضع الباحثان مجموعة من التمرينات بهدف تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير لطالبات الثاني متوسط ، تم تنفيذ التمرينات على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي (2014-2015) ، في يوم الاثنين الموافق 2014 /12/1 والانتهاؤها منها يوم الاثنين الموافق 2015 /1 /26 في ساحة ثانوية المؤمنة للبنات ، تم استخدام مجموعة من التمرينات الخاصة بالكرة الطائرة وكان عدد التمرينات المنفذة قيد البحث (8) تمرينات لتنمية سرعة الاستجابة و(8) تمرينات لكل مهارة متدرجة من السهل الى الصعب مراعي الباحثان مستوى الطالبات وقدراتهم على تعلم مهارة التمرير وقد اختارها الباحثان حسب الهدف المطلوب طبقت خلال (16) وحدة تعليمية ولمدة (ثمانية) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وحسب جدول الحصص للدروس الاسبوعية.

٣-٩ الاختبارات البعدية

عمد الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (16) وحدة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) في يوم الثلاثاء الموافق 2015 /1/27 مراعيًا في ذلك الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة من مكان وادوات وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات احصائياً استخدام الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها .

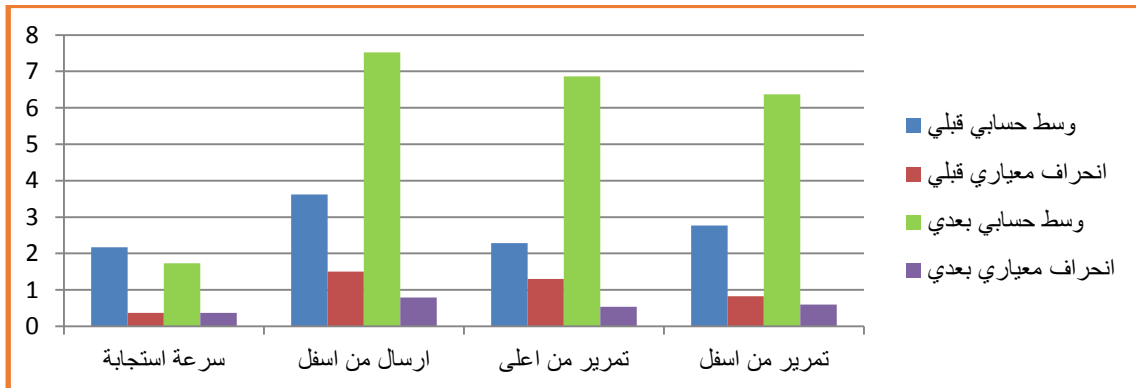
٤ – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التمرير بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية وكما موضح بالجدول (٤)

جدول (٤)
يبين قيمة (t) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارات القبلي والبعدية في متغيرات البحث
للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة T		ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	مستوى الدلالة	المحسوبة			ع	س	ع	س	
معنوي	0.006	3.563	0.391	0.441	0.369	1.727	0.366	2.168	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0.000	12.749	1.135	4.578	0.537	6.860	1.300	2.281	التمرير من الاعلى
معنوي	0.000	10.460	1.089	3.603	0.598	6.370	0.824	2.766	التمرير من الاسفل

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$



شكل (٢)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدية
لسرعة الاستجابة الحركية ومهارة التمرير بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية .

المجموعة التجريبية :
أ- سرعة الاستجابة الحركية :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية بلغت في الاختبار القبلي (2.168) وبانحراف معياري قدره (0.366) في حين بلغت في الاختبار البعدي (1.727) وبانحراف معياري قدره (0.369) اما الوسط الحسابي للفروق (0.441) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.391) وقيمة (T) المحسوبة (3.563) ومستوى دلالة (0.006) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

ب- التمرير من الاعلى :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار مهارة التمرير من الاعلى بلغت في الاختبار القبلي (2.281) وبانحراف معياري قدره (1.300) في حين بلغت في الاختبار البعدي (6.860) وبانحراف معياري قدره (0.537) اما الوسط الحسابي للفروق (4.578) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.135) وقيمة (T) المحسوبة (12.749) ومستوى دلالة (0.00) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

ت- التمرير من الاسفل :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار مهارة التمرير من الاسفل بلغت في الاختبار القبلي (2.766) وبانحراف معياري قدره (0.824) في حين بلغت في الاختبار البعدي (6.370) وبانحراف معياري قدره (0.598) اما الوسط الحسابي للفروق (3.603) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (1.089) وقيمة (T) المحسوبة (10.460) ومستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

تشير النتائج في الجدول (٤) الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ، ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات الخاصة في زيادة مقدار التعلم للمهارات قيد البحث ، وهذا يؤدي الى ان التمرينات التي طبقت قد افادت العملية التعليمية من خلال التقدم الحاصل في عملية التعلم لدى المجموعة التجريبية ، ويؤكد شميت " (Schmidt,2000:81) الى " ان مقدار الوقت الذي يقتضيه المتعلم في ممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين ايضاً خلال المدة المحددة ، حيث نجد المتعلمين في بعض الاحيان يبذلون جهداً كبيراً ولعدة ساعات في تمرين غير مؤثر مما يسبب لهم الفشل أو الاحباط أو ان نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب ان يضع المدرس أو المدرب في ذهنه ان يكون متقناً ومثابراً ومنظماً لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر" ، وراعت التمرينات ايضاً الفروق الفردية بين الطالبات ، اذ ادى ذلك الى زيادة التحكم في توجيه توازن الطالبات ،

وبالتالي اصبح هناك توافق عصبي عضلي نتج عنه سهولة الاداء فحدث تقدم في المستوى ، ويذكر (ظافر هاشم ، ٢٠٠٢ : ١٠٢) " من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطويراً في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الاسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الاداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الاداء "

ان تطبيق التمرينات على المجموعة التجريبية بشكل علمي صحيح متدرج من السهل الى الصعب ، لها دور فعال في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم المهارة قيد البحث ، اذ يرى (عصام عبد الخالق ، ٢٠٠٥ : ١٤٨) بأنه " كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لانسى المبدأ التربوي الاساسي التدرج من البسيط الى المركب. ان استخدام التمرينات بصورة متكررة على المجموعة التجريبية ، ساهمت في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير المختارة ، من خلال منح الطالبات الوقت الاكثر للممارسة والتكرار ، لان التكرار يؤدي الى تصحيح المسار الحركي للمهارات ويضيف (نبيل محمود ، ٢٠٠٥ : ٨٩) " ان حاجة المتعلم للتكرار تتحدد بضرورة ما تتطلبه المهارة المراد تعلمها فإذا كانت المهارة بسيطة والمثير بسيط فسوف لا تلزم الا محاولة واحدة لحدوث الاقتران".

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية والمهارة (قيد البحث) بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة وكما موضح بالجدول (٥)

جدول (٥)

يبين قيمة (t) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة T		ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الاحصائية المتغيرات
	مستوى الدلالة	المحسوبة			ع	س	ع	س	
غير معنوي	0.196	1.395	0.043	0.190	0.183	2.239	0.213	2.258	سرعة الاستجابة الحركية
معنوي	0.000	10.005	0.636	2.013	0.480	4.430	0.794	2.416	التمرير من اعلى
معنوي	0.000	6.114	0.693	1.340	0.564	4.140	0.901	2.799	التمرير من اسفل

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

المجموعة الضابطة :
أ- سرعة الاستجابة الحركية :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية بلغت في الاختبار القبلي (2.258) وبانحراف معياري قدره (0.213) في حين بلغت في الاختبار البعدي (2.239) وبانحراف معياري قدره (0.183) اما الوسط الحسابي للفروق (0.190) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.043) وقيمة (T) المحسوبة (1.395) ومستوى دلالة (0.196) وهو أصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق غير معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

ب- التمرير من الاعلى :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار مهارة التمرير من الاعلى بلغت في الاختبار القبلي (2.416) وبانحراف معياري قدره (0.794) في حين بلغت في الاختبار البعدي (4.430) وبانحراف معياري قدره (0.480) اما الوسط الحسابي للفروق (2.013) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.636) وقيمة (T) المحسوبة (10.005) ومستوى دلالة (0.000) وهو اكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وبأيجابية أقل من المجموعة التجريبية .

ت- التمرير من الاسفل :

اذ تبين ان قيم الاوساط الحسابية لاختبار مهارة التمرير من الاسفل بلغت في الاختبار القبلي (2.799) وبانحراف معياري قدره (0.901) في حين بلغت في الاختبار البعدي (4.140) وبانحراف معياري قدره (0.564) اما الوسط الحسابي للفروق (1.340) في حين بلغ انحراف الفروق عن وسطها الحسابي (0.693) وقيمة (T) المحسوبة (6.114) ومستوى دلالة (0.000) وهو اكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وبأيجابية أقل من المجموعة التجريبية .

٤-٤ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

يتضح من خلال عرض وتحليل النتائج المعروضة في الجدول (٥) وجود فروق غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة الحركية ، ووجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير للمجموعة الضابطة وعلى الرغم من معنوية الفروق ، يرى الباحثان ان تعلم مهارة التمرير للمجموعة الضابطة كان بشكل بسيط لايرضى الطموح لذلك يعزو الباحثان السبب في ذلك الى :

● ضعف الممارسة والتكرار في اداء المهارة ، يرى الباحثان ان الشرح والتوضيح والتكرار سيمارس دور كبير في فهم تكنيك المهارة ويؤكد (وجيه محجوب ، ٢٠٠٠ : ١٦٨) " ان تعلم المهارات الحركية وتطويرها يأتي من خلال الزيادة في عدد المرات التي يتكرر فيها التمرين " . هذا يتفق مع ما أشار اليه (هاشم ياسر ، ٢٠١١ : ٣٥) " ان زيادة عدد تكرارات التمارين في الوحدة التعليمية يهدف الى الوصول بالاداء الحركي والمهاري الى الحالة الاوتوماتيكية " .

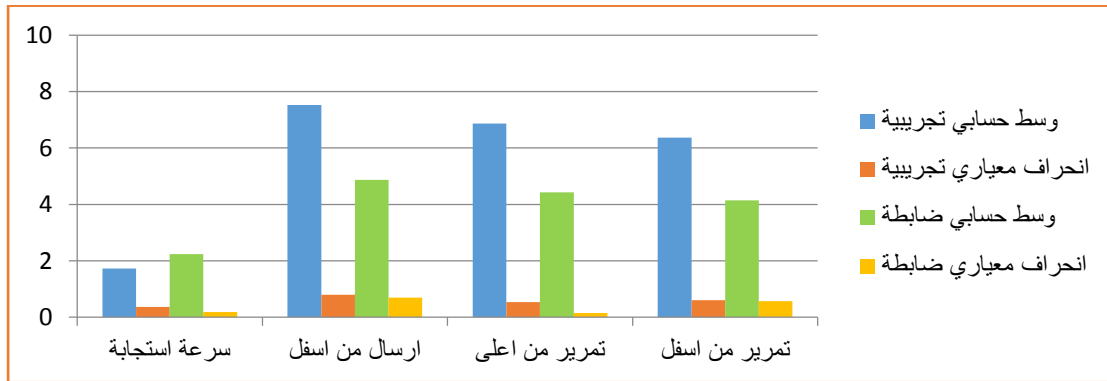
٤- ٥ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التمرير بالكرة الطائرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح بالجدول (٦)

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى دلالة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	قيمة t		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات	ت
	مستوى الدلالة	المحسوبة	ع	س	ع	س			
معنوي	0.001	3.925	0.183	2.239	0.369	1.727	ثا	سرعة الاستجابة	١
معنوي	0.000	10.651	0.152	4.430	0.537	6.860	درجة	التمرير من الاعلى	٢
معنوي	0.000	8.576	0.564	4.140	0.598	6.370	درجة	التمرير من الاسفل	٣

معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$



شكل (٣)

يوضح المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار سرعة الاستجابة الحركية والمهارة (قيد البحث) بالكرة الطائرة

اذ تبين ان قيمة الوسط الحسابي لسرعة الاستجابة الحركية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (1.727) وانحراف معياري (0.369) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (2.239) وانحراف معياري (0.183) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.925) ومستوى دلالة (0.001) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

اما قيمة الوسط الحسابي لمهارة التمرير من الاعلى في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (6.860) وانحراف معياري (0.537) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (4.430) وانحراف معياري (0.152) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.651) ومستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

اما قيمة الوسط الحسابي لمهارة التمرير من الاسفل في الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية قد بلغ (6.370) وانحراف معياري (0.598) اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي لها في الاختبار البعدي (4.140) وانحراف معياري (0.564) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.576) ومستوى دلالة (0.000) وهو أكبر من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤- ٦ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لاختبار سرعة الاستجابة الحركية ومهارة التمرير بالكرة الطائرة وللمجموعتين التجريبية والضابطة :

يبين الجدول (٦) الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة هذا يعني ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة وبهذا تحقق الفرض الثاني , ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير التمرينات الخاصة التي تم تطبيقها في الوحدات التعليمية على المجموعة التجريبية بشكل علمي صحيح متدرج من السهل الى الصعب لها دور فعال في رفع مستوى التعلم وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد ، ٢٠٠٨ : ١١٧) اذ يهدف التمرين الى " اكتساب الجسم الجمال والانسيابية والدقة في الاداء وكذلك مختلف المهارات الاساسية الجيدة وتعلم الاداء الفني (التكنيك) السليم ، فضلاً لما سبق ان التنوع في التمرينات وبالتكرار والتصحيح له الاثر الكبير في تطوير سرعة الاستجابة وتعلم المهارات ، فالتكرار يطور المهارة ولانعني التكرار الذي يؤدي على وتيرة واحدة وحدوث الملل للمتعلم بل التكرار الصحيح والمتنوع بما يعزز من عملية اتقان تفاصيل المهارة دون بذل الكثير من الجهد ، ويؤكد " (MUSKa,1981:p4) " بأن الشرط الاساس في تعلم المهارات الحركية الذي يظهر تقدماً واضحاً في التعلم هو الاهتمام بزيادة عدد تكرارات التمرينات وتنوعها، فكلما زاد تكرار المهارة كلما اصبحت اكثر اوتوماتيكية وتناقص التوتر وتصبح الحركة اكثر اتقاناً يضيف (نبيل محمود ، ٢٠٠٥ : ٩٣) " التأكد من الاداء الصحيح لتأمين حصول المتعلمين على خبرات النجاح وتعزيزها لتحسين الاداء" . اما المجموعة الضابطة فكانت تمريناتها تقليدية مما اثر على المتعلمين في التعلم وهذا ما بينته نتائج الاختبارات ويؤكد ذلك (قاسم لزام ، ٢٠١٢ : ١١١) " ان اختيار التمرين له اهمية كبيرة ، لانه يرتبط بتأثيره في التعلم فلا بد من عدم اضاءة الوقت الكثير ، لان التمرين هو اداء أو انجاز عمل معين او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة " .

٥ الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

بعد إجراء التجربة ومعالجة النتائج إحصائياً وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- إن التمرينات المستخدمة في الدراسة الحالية أثرت إيجابياً في تعلم مهارة التمرير وبشكل أفضل من التمرينات المتبعة .
- ٢- ملائمة التمرينات المستخدمة لأعمار الطالبات (عينة البحث) .
- ٣- ان التمرينات المتنوعة تزيد من عامل الاثارة والتشويق والمنافسة ولها الاثر البالغ في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير لدى طالبات الصف الثاني متوسط .
- ٤- إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وأدائها والتدرج بها من العام الى الخاص ومن السهل الى الصعب على وفق اسس علمية لها تأثير ايجابي في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير لدى طالبات هذه المرحلة العمرية.

٢-٥ التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان يوصيان بالآتي :

- ١- يوصي الباحثان بإعتماد التمرينات الخاصة قيد البحث في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم مهارة التمرير بالكرة الطائرة لهذه الفئة العمرية.
- ٢- يوصي الباحثان بتعميم هذه التمرينات على المجتمع الاصيل للبحث.

المصادر :

- احمد ولهان حميد؛ تأثير التدريب باليستي في تطوير بعض القدرات الحركية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة : (مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى . العدد الثاني ، ٢٠١٣).
- أوس سعدون سلمان ؛ تأثير تمرينات خاصة بأستخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والدقة لبعض المهارات الفنية في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٤).
- حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، ط ١ : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠).
- رعد خليل خماس ؛ تأثير تمرينات خاصة بأستخدام التصوير الفيديوي ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التمرير والارسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٤).
- زكي محمد حسن ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة الاسس العلمية والعملية في تدريس وتدريب الكرة الطائرة ، ط ١ : (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٣).
- طارق حسن وحسين سبهان ؛الكرة الطائرة تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية - أنواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة ، ط ١ : (بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠١١).

- ظافر هاشم اسماعيل ؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢).
- عامر ابراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي ، ط ١ : (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر ، ٢٠١٢).
- عبد الرزاق كاظم (واخرون) ؛ دليل مدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة ، ط ١ : (بغداد : مطبعة وزارة التربية ، ٢٠١٢).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط ٢ : (القاهرة ، منشأ المعارف ، ٢٠٠٥).
- علي سلمان عبد الطرفي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية – حركية – مهارية ، ط ١ : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٣).
- علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة تأريخ – تعليم – تدريب – تحليل – قانون ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط ٢ : (بغداد ، دار البراق للطباعة ، ٢٠١٢).
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط ١ : (اربيل ، ٢٠١٢).
- محسن علي وسلمان الحاج عكاب ؛ ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر ، ٢٠١٣).
- محمد سلمان وصفي محمد ؛ التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية ، ط ١ : (الاردن ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠٠٩).
- ناهدة عبد زيد ؛ أساسيات في التعلم الحركي ، ط ١ : (النجف ، دار الطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨).
- ناهدة عبد زيد ؛ اساليب في التعلم الحركي ، ط ١ : (عمان ، دار الكتب العلمية ، ٢٠١٣).
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط ١ : (ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠٠٥).
- هاشم ياسر حسن ؛ تمارينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط ١ : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، ٢٠١١).
- وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتبة العادل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠).
- وجيه محبوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١).

- Lan ward ;*Physical Education in Elementry school in England:* (cultnral compang London,1984) .
- Mcmorris , Terry. *Acquisition and performance of sports skills.* uk : john wiley and sons , 2004.
- MUSKa,MOSSSton ;*Teaching physical Educahion* : (Merrill publishing Company OhIO,1981)
- Schmidt ,A. Richard and Timothy ,D. Lee ; *Motor Control andLearning* . 3rd . Ed. : (Human ken tics , 1999)
- Schmidt Arichord and Craig; *Motor Learning and performance:* (Senond edition, human k inetiscs, 2000.

ملحق (١) نماذج من التمارين

	<p>تمرين رقم (١) لسرعة الاستجابة الحركية من وضع الاستلقاء والقدم باتجاه الشبكة ، مع الصافرة تقوم الطالبة بالركض باتجاه الشبكة</p>
	<p>التمرين رقم (٢) التمرير من الاعلى ترمي الطالبة الكرة بقوة على الارض وعند ارتدادها تتحرك الطالبة تحت الكرة وتمسكها بالتكنيك الصحيح للحركة.</p>
	<p>التمرين رقم (٣) التمرير من الاسفل تقف الطالبات على شكل صف امام الحائط ، تؤدي مهارة التمرير من الاسفل لمرة واحدة وتمسك الكرة ثم تكرر الاداء .</p>