



تأثير تمارين خاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لطالبات

الرابع اعدادي

م. د اسراء فاضل عباس

المديرة العامة لتربية ديالى

esraafaduil76@gmail.com

م. د نادية عباس محمد

المديرة العامة لتربية ديالى

drnadi@bauc14.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة، التوافق الحركي ، مهارة الاعداد
ملخص البحث :

تطرق الباحثان في المقدمة إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم ، كما تطرقت الباحثتان إلى لعبة الكرة الطائرة والى القدرات الحركية ومنها التوافق الحركي. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمارين الخاصة في تنمية التوافق الحركي ومهارة الاعداد بالكرة الطائرة لطالبات الرابع اعدادي اما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تنمية التوافق الحركي ومهارة الاعداد لطالبات الرابع اعدادي، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي والأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجربتين الاستطلاعتين والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعدية والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتمت الباحثتان بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إليها في الاختبارات القبليّة والبعدية وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قامت بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، واستعرضت الباحثتان الاستنتاجات والتوصيات ، ومن هذه الاستنتاجات :- أن للتمارين الخاصة تأثيراً إيجابياً في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة لطالبات الرابع اعدادي .



The impact of special exercises on developing kinetic compatibility and learning the volleyball skills of fourth female students in my numbers

Mr. Dr. Esraa Fadel Abbas

Diyala General Directorate of Education

esraafaduil76@gmail.com

Mr.Dr.nadi Abbas Mohammde

Diyala General Directorate of Education

drnadi@bauc14.edu.iq

Keywords: special exercises, motor compatibility, numeracy skill

Research summary:

In the first chapter, the two researchers discussed the scientific progress in the field of kinetic learning with the multiplicity of methods and methods used in the learning process. As for the problem of research, it lies in knowing the effect of special exercises in developing motor compatibility and the skill of volleyball numbers for fourth numerical students. As for the goal of research, it is to learn about the effect of special exercises in developing motor compatibility and the skill of preparation for fourth numerical students. The two researchers used the experimental method, devices, auxiliary tools, means of collecting information, the two exploratory experiments, the tests used in the research, and the scientific foundations. The researchers presented, analyzed, and discussed their findings in pre and post tests and found the significance of differences in tabular form, and then analyzed and discussed the tables, corroborating this with scientific sources. The researchers reviewed the findings and recommendations, including: The special exercises had a positive effect on the development of motor compatibility and the learning of volleyball skills of female students in the fourth class.

1- المقدمة :

أن التطور السريع في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقاً جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال الكرة الطائرة للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات وتطويرها، " وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها" (قاسم لزام صبر، 2005: 5).

فالكرة الطائرة احدى الالعاب الرياضية الاولمبية التي انتشرت على مدى واسع في العالم ، لاعتمادها على المهارات الاساسية التي تمثل الجانب الاساس لتعلم أي لعبة لما تحتاجه من قدرات حركية مهمة لتأدية هذه المهارات بوصفها الركيزة التي تبنى عليها هذه اللعبة ، لذا نرى عناية القائمين عليها بضرورة تطويرها و بذل المزيد من الجهد والممارسة للارتقاء بها مما يجعلها أكثر اثارة وتشويقا وتنافسا بالاعتماد على اسس علمية صحيحة تساعد على سرعة التعلم ، الامر الذي يتطلب من المدرس الألمان بالمعلومات بالشكل الامثل للطلاب وفي أقل زمن ممكن لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي و توجيه العناية الى مراحل تعلمها .

ان للقدرات الحركية دورا بارزا في لعبة الكرة الطائرة ، لاعتماد اداء المهارة عليها اعتمادا كبيرا ، ولاسيما قدرة التوافق وان هذه القدرة تساعد المتعلم على الاداء الصحيح للمهارات بأحسن صورة وياقل جهد ، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الاداء المهاري . لذا يتطلب الاهتمام بالإعداد المهاري من خلال اختبار طرق وأساليب تعليمية وتدريبية متنوعة هدفها اكتساب الصفات الحركية والمهارات الأساسية وتمييزها لتحسين مستوى الأداء المهاري بشكل أفضل . وتأتي أهمية هذا البحث من حيث كونها تحاول من خلال هذه التمرينات واتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدرج والانتقال بالتعلم من السهل إلى الصعب وإدخال عامل التشويق والإثارة من خلال التمرينات المشابهة للعب والتي تزيد من اكتساب الطالبات للقدرات الحركية والمهارات الهجومية وخاصة مهارة الاعداد بشكل أفضل من الطرق التقليدية المتبعة .

مشكلة البحث :

يعد الاداء المهاري والحركي في لعبة الكرة الطائرة من المهارات الهجومية المهمة التي يجب على الطالبات إتقانها، ومن خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهم على الدراسات والبحوث السابقة واستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول لعبة الكرة الطائرة في المدارس الاعدادية لاحظنا أن هناك ضعفاً في التوافق الحركي واداء مهارة الاعداد لذا ارتأت الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد مجموعة من التمرينات الخاصة وتطبيقها والتي تساعد في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد الكرة الطائرة لطالبات الرابع اعدادي .

أهداف البحث : التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد الكرة الطائرة لطالبات الرابع اعدادي

2 . منهج البحث وإجراءاته لميدانية :

2 . 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث

2 . 2 عينة البحث :

تمثلت عينة البحث بطالبات الرابع اعدادي من (اعدادية التحرير للبنات) في ديالى بعقوبة المركز والبالغ عددها (90) طالبة للعام الدراسي (2020/2021) (موزعين على (3) شعب (أ) و (ب) و(ج) ، وقامت الباحثتان بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة شعبة (أ) و(ب) اذ كانت شعبة (أ) تمثل المجموعة التجريبية وشعبة(ب) المجموعة الضابطة وقد استبعدت الباحثتان الطالبات الراسبات من نفس المرحلة ،وبهذا يكون عدد الطالبات في الشعبتين (60) وتم اختيار (40) طالبة وبهذا تكون النسبة المئوية(44.44 %).

2 . 3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

2 . 3 . 1 وسائل جمع المعلومات :

. المصادر والمراجع العربية .

. المقابلات الشخصية .

. استمارة استبيان .

. آراء الخبراء والمختصين .

. الاختبار والقياس .

2 . 3 . 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. شواخص عدد (20) .

. أقماع عدد (15) .

. ساعة توقيت الكترونية .

. كرات طائرة عدد (4) .

. شريط لاصق .

. صافرة .

4-2 اجراءات البحث:

الجدول (1)

يوضح الصفة الحركية التي أجمع الخبراء عليها

| الأهمية النسبية | القدرات الحركية |
|-----------------|-----------------|
| 90 % | 1 . التوافق |

1 . 4 . 2 تحديد اختبارات الصفة الحركية :

الجدول (2)

يوضح اختبارات القدرات الحركية المعتمدة في البحث

| نسبة المئوية | الاختبارات | القدرات الحركية | ت |
|--------------|------------------------|-----------------|-----|
| 90% | اختبار الدوائر المرقمة | التوافق | 1 . |

2 . 4 . 2 تحديد المهارات الهجومية بالكرة الطائرة

الجدول (3)

يوضح المهارة الهجومية المعتمدة في البحث

| الأهمية النسبية | المهارة الهجومية | ت |
|-----------------|------------------|-----|
| 90 % | الاعداد | 1 . |

1 . 2 . 4 . 2 تحديد اختبار المهارة الهجومية بالكرة الطائرة :

الجدول (4)

يوضح الاختبارات المهارية المعتمدة في البحث

| النسبة المئوية | الاختبار | المهارة | ت |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|
| 90 % | قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام عن طريق الخبراء . | الاعداد | 1 . |

5 . 2 التجربة الاستطلاعية

1 . 5 . 2 التجربة الاستطلاعية الأولى . .

قامت الباحثتان بأجراء هذه التجربة للاختبارات الموضوعية لصفة التوافق ومهارة الاعداد

على عينة مكونة من (10) طالبات من مجتمع البحث وذلك بتاريخ 19 / 4 / 2021.

ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل إلى ما يلي :

- 1 . معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
 - 2 . معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
 - 3 . التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
- 2 . 6 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :
- سعت الباحثان إلى الأسس العلمية في الاختبارات لغرض تحديد مدى صلاحية هذه الاختبارات المختارة أي مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

2 . 6 . 1 صدق الاختبار . :

يقصد بصدق الاختبار " هو قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية " (لوي غانم الصمدي (وآخرون) ، 2012 : ص102) .

وقد قامت الباحثتان بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي.

2 . 6 . 2 ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعني " إذا أجرى اختبار ما على عينة ثم أعيد هذا الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها فإن النتائج التي ظهرت في المرة الأولى هي النتائج نفسها في المرة الثانية " (مصطفى حسين باهي، 1999: 5) . وقد استخدم الباحثان لإيجاد معامل الثبات بطريقة الاختبار وأعادته لأنها من أنسب الطرق المتبعة في ثبات الاختبار .

الجدول (5)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي ودرجة الحرية للاختبارات المستخدمة في البحث

| ت | الاختبارات | معامل الثبات | معامل الصدق الذاتي |
|---|------------|--------------|--------------------|
| 1 | التوافق | 0.83 | 0.91 |
| 4 | الاعداد | 0.92 | 0.95 |

القيمة الجدولية (0.43) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (9) .

2 . 6 . 3 موضوعية الاختبار :

بما أن الاختبارات التي تم استخدامها الباحثان في البحث بعيدة عن التصميم الذاتي والانحياز فهي واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات وقياس واضحة وذلك لأن نتائج

الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (زمن ، ثا ؛ درجة / وقت محدد ، درجة / حساب مكان الكرة) الأمر الذي جعل الباحثان تعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية .

7.2 إجراءات البحث :

1.8.2 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق (26 / 4 / 2021) وعلى ساحة المدرسة ، وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعديّة.

2.8.2 التجربة الرئيسيّة :

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق (2 / 5 / 2021) والانتهاؤها منها في يوم الخميس الموافق (1 / 7 / 2021) على افراد المجموعة التجريبية وبواقع (وحدتين) تعليمية بالأسبوع الواحد (الاحد ، الخميس) وبلغ عدد الوحدات التعليمية (6) وحدات واستغرق زمن كل وحدة تعليمية (45) دقيقة ، وأقتصر عمل الباحثان في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنها (25) دقيقة.

3.8.2 الاختبارات البعديّة :

عمدت الباحثان بإجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال المنهج التعليمي ووحداته البالغة (6) وحدات في يوم الاحد الموافق (4 / 7 / 2021) مراعيّاً في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبليّة .

9.2 الوسائل الإحصائيّة :

أعتمدت الباحثان الوسائل الإحصائيّة عن طريق الحقيبة الأحصائيّة (spss):

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وفرق الأوساط

الحسابية ونسبة التطور لاختبار التوافق

| الاختبارات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | الفرق بين الأوساط | نسبة التطور |
|----------------|-------------|--------|------|--------|-------|-------------------|-------------|
| | | س- | ع | س- | ع | | |
| التوافق الحركي | زمن ثا | 7.030 | 0.59 | 5.156 | 0.714 | 1.307 | 26.65% |

يتضح لنا من الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للتوافق الحركي. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لصفة للتوافق الحركي (7.030) والانحراف المعياري (5.156) ، وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لصفة للتوافق الحركي (1.307).

ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في للتوافق الحركي ، استخدمت الباحثتان القوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وحسب ما مبين في الجدول (8) .

الجدول (8)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار للتوافق الحركي.

| الاختبارات | وحدة القياس | س - ف | م ج ح 2 ف | (T) المحسوبة | (T) الجدولية .دلالة الفروق |
|----------------|-------------|-------|-----------|--------------|----------------------------|
| التوافق الحركي | زمن ثا | 1.307 | 1.307 | 9.114 | 2.093 |
| | | | | | معنوي |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

يتضح لنا من الجدول (8) والذي يبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي.

3 - 2 مناقشة نتائج التوافق الحركي :

وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج التعليمي لعينة البحث ، في تنمية التوافق الحركي المهمة التي تحتاجها لاعبة الكرة الطائرة ، وهذا ما اشار اليه (محمود موافي ، 2010:ص84) " لتنمية التوافق عند لاعبة الكرة الطائرة يجب التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) العامة والبسيطة والسهلة ثم المركبة في مرحلة بدء المزاولة او مرحلة التأسيس ، وكذلك التدرج بتدريب هذه القدرة الحركية (التوافق) الخاصة خلال مرحلتي التدريب التخصصية" ولنجاح لاعبة الكرة الطائرة في ادماج عدة مهارات في اطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما اشار اليه (حنفي محمود 1994:ص60) " ويحتاج لاعب الكرة

الطائرة الى صفة الرشاقة والتوافق لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات في اطار واحد أو التغيير من مهارة الى اخرى أو التغيير من سرعته واتجاهاته ". ومن خلال هذا ترى الباحثان ان التمرينات الخاصة ساهمت في زيادة قدرة الطالبات على الاداء المهاري الصحيح نتيجة لتنمية التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (علي سلوم 2004: ص146) " إن اكثر الاخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند اداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة " .

3 . 3 عرض وتحليل نتائج اختبار مهارة الاعداد في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

الجدول (9)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي و فرق الأوساط الحسابية ونسبة التطور لاختبار مهارة الاعداد .

| الاختبارات | وحدة القياس | القبلي | | البعدي | | الفرق بين الأوساط | نسبة التطور |
|------------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------------------|-------------|
| | | س - | ع | س - | ع | | |
| الاعداد | د | 3.050 | 0.945 | 4.650 | 1.084 | 2.033 | 45%52 |

الجدول (10)

يبين قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الاعداد .

| ت | الاختبار | وحدة القياس | س - ف | مج ح 2 ف | (T) المحسوبة | (T) الجدولية | دلالة الفروق |
|---|----------|-------------|-------|----------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | الاعداد | د | 1.600 | 2.033 | 5.007 | 2.093 | معنوي |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (18) .

3- 4 مناقشة مهارة الاعداد :

وتعزو الباحثان ذلك الى الزيادة الحاصلة في تنمية التوافق الحركي للطالبات الذي ارتفع لديهن بعد اداء التمرينات الخاصة وبالتالي ادى الى تعلم مهارة الاعداد .

وتعزو الباحثان اسباب تلك الفروق الى ما يأتي : -

1- أن تعلم المهارات الهجومية (الاعداد) يعود الى استخدام التمرينات الخاصة على وفق اسس علمية مبنية على التكرار والتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وذلك ما يؤكد (غازي، 2011: ص65) " إن استخدام طرق تكرار ممارسة المهارة المراد تعلمها للطالبات المبتدئات بأسلوب متوازن يساعد على تعلمها بالشكل المطلوب."

2- ان التعلم الحاصل في المهارات الهجومية (الاعداد) يعود الى التمرينات الخاصة التي ادخلت في المنهج المدرسي وهذا ادى الى تعلم الطالبات المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، وهذا ما أكدته (ناهدة عبد زيد، 2008: ص118) "أن التمرين يعد عاملا ضروريا ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الاجزاء المكونة للمهارة في أداء م

3- تتابع سليم وزمن مناسب"

4 - الخاتمة :

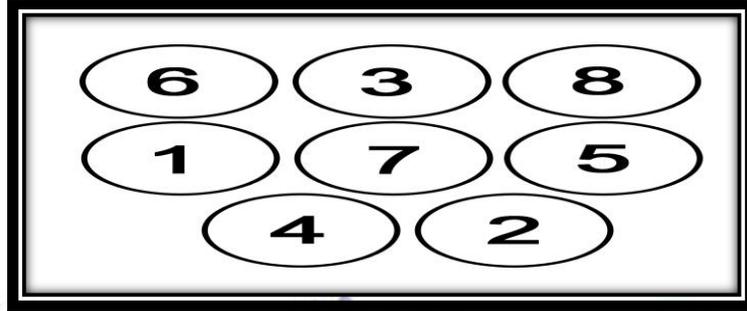
استناداً الى ما أظهرته النتائج ، وفي ضوء الاهداف والفروض توصلت الباحثتان للنتائج الخاصة بتاثيرا ايجابيا في تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة للطالبات الرابع اعدادي . ملائمة التمرينات الخاصة المستخدمة لأعمار عينة البحث اسهم في تطبيقها بشكل صحيح ومناسب والذي ساعد كثيرا في عملية تنمية التوافق الحركي وتعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة للطالبات الرابع اعدادي . في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثتان توصيان بما يلي ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة من قبل مديرية النشاط الرياضي في محافظة ديالى وذلك لما حققته من زيادة في تنمية التوافق الحركي وتعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وزيادة التشويق وإثارة روح المنافسة للطلاب . واتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مع مراعاتها لطبيعة وخصائص الطالبة ومراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الطالبات.

المصادر

- بسمة نعيم محسن ؛ تأثير التعليم وفق استراتيجيات المعرفة ما وراء الادراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، 2010)
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في التدريب : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)
- علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004) .
- غازي صالح محمود ؛ كرة القدم - المفاهيم - التدريب ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) .
- فرات جبار سعد الله ؛ اساسيات في التعلم الحركي، ط1: (عمان ، الاردن ، دار الرضوان للنشر والتوزيع، 2015) .
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون) ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي : ط1 (اربيل ، 2012) .
- محمد صبحي حسنين ؛ نموذج الكفاءة البدنية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) .
- محمود موافي ؛ علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2010) .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلمية للكرة الطائرة (مهارات - خطط - اختبارات بدنية ومهارية- قياسات جسمية - انتقاء - معاقين - تحكيم) ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001)
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير): (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) .
- ناهدة عبد زيد ؛ اساسيات في التعلم الحركي : ط1، (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008) .

ملحق (1)

الاختبار الاول : الدوائر المرقمة (مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ 2001: 241)
يهدف هذا الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين ، يرسم على الارض ثماني دوائر على ان
يكون قطر كل منها ستون سنتيمترا" ، وترقم كما في الشكل التالي :



شكل (1)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة لقياس توافق الرجلين والعينين

يقف المختبر داخل دائرة رقم (1) . عند سماع اشارة البدء يقوم الوثب بالقدمين معا" الى الدائرة
رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) . على ان يتم ذلك
بأقصى سرعة .

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية .

الاختبار الثاني : الإعداد إلى مركز (2) و (4) (بسمة نعيم محسن الكعبي ؛ 2010،
ص226)

الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الإعداد من أمام الرأس للأمام عن
طريق الخبراء .

الأدوات: ملعب كرة الطائرة قانوني ، كرات طائرة، شريط قياس ، الملعب معد كما موضح
بالشكل (18) إذ تقسم المنطقة الخلفية إلى مستطيلين (أ-ب) مساحة كل منهما 4.5×3 م
مخصصة لوقوف المدرب فيها لتمير الكرة إلى المختبر .

مواصفات الأداء : يقف المختبر في مركز (3) وعلى المدرب الذي يقف في المنطقة (أ) تمرير
الكرة إليه وهو في هذا المكان ليقوم بإعدادها على ان يوجهها الى مركز (2)
إذ يعطى المختبر ثلاث محاولات الى هذا المركز ثم يعطى بعدها ثلاث

محاولات أخرى ليقوم بإعدادها على أن يوجهها الى مركز (4) بعد أن تمرر

الكرة له من المدرب الذي يقف في المنطقة (ب) .

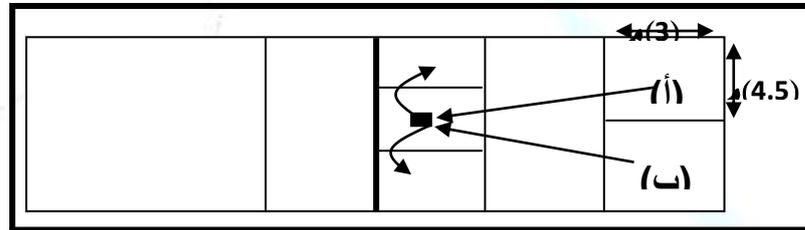
التسجيل: يتم تقييم أداء المختبر في المحاولات الستة عن طريق الخبراء ، ويكون تقسيم الدرجة

كالآتي :

أ. القسم التحضيري : ودرجته (3) .

ب. القسم الرئيسي : ودرجته (5) .

ج. القسم الختامي : ودرجته (2)



شكل (2)

يوضح اختبار الإعداد إلى مركز (2) ، (4)