

تأثير التمرين الثابت وفق متغيري المسافة والاتجاه في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين

م.م. مها احمد عبود Alkater33@gmail.com

مديرة تربية دياربي

الكلمات المفتاحية : التمرين الثابت , المسافة والاتجاه , الكرة الطائرة .

Keywords: confirmed exercises, distance and direction, volleyball.

تاريخ استلام البحث : 2018/7/23

المستخلص:

تجلت أهمية البحث بالنهوض بلعبة الكرة الطائرة بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق الاستخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة ومنها التمرين الثابت وهنا نضع معلومة علمية عن دور هذا التمرين وإشكاله المختلفة التي تعتمد على محددات منها المسافة والاتجاه بين معلمينا ومربينا في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة الكرة الطائرة.

وكانت أهداف البحث: وضع تمرينات تعليمية ثابتة وفق متغيري المسافة والاتجاه في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين .

وقد اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة , وبعد تطبيق الوسائل الإحصائية

كانت أهم الاستنتاجات: التمرين الثابت وفق متغيري المسافة والاتجاه له تأثير في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبة المبتدئين .

وتم التوصية بـ: اعتماد التمرين الثابت وفق متغيري المسافة والاتجاه لما له من تأثير في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبة المبتدئين.

The Effect of Confirmed Exercises according to Variables of Distance and Direction in Learning Some Volleyball Basic Skills for Beginners

Assist. Inst. Maha Ahmed Aboud
General Directorate of Education-Diyala
Shifta'a Primary School

Abstract:

The importance of this research lies in developing the sport of volleyball in an appropriate way through learning important basic skills within the perfect usage of the wanted educational practices like confirmed exercises. By this the researcher puts a scientific information between the hands of teachers and educators on the role of this exercise and its different forms which depend on certain limitations like distance and direction in achieving advanced and good results of the volleyball game. The aims of this research were: putting confirmed exercises according to variables of distance and direction in learning some volleyball basic skills for beginners.

The researcher depended on an experimental method because of being suitable for the problem of research. After implementing statistical means, most important conclusions: confirmed exercises according to variables of distance and direction has an effect on learning some volleyball basic skills for beginners.

The following recommendations were suggested: depending on confirmed exercises according to variables of distance and direction because of having effect in learning some volleyball basic skills for beginners.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تؤدي التربية دورا كبيرا بالتعليم والتربية التي يحتاجها أبنائنا في بناء الجيل الصحيح والذي يعتمد عليه المجتمع في كافة مجالات الحياة منها الطبية والهندسية والاجتماعية والتعليمية وحتى الرياضية.

ونحن في صدد الممارسة الرياضية فان التعلم الحركي من العلوم الرياضية المهمة التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي الصحيح ، إذ من خلاله يمكن تعلم الألعاب الرياضية المختلفة منها الفردية والفرقية إذ يتحكم بمحتويات اللعبة والعمل على الأداء الصحيح وفق مسار حركي منضبط الشكل والأداء .

ومن هذه الألعاب الرياضية الكرة الطائرة التي تعد مهاراتها سهلة الأداء لكن صعوبة الممارسة الأولية والتي تحتاج إلى تقنية عالية من التعلم إي استخدام التمرينات الصحيحة وتطبيقها بالأسلوب الأمثل .

ورغم توفر الأنواع المختلفة من التمرينات التعليمية إلا إن بعض الأنواع ربما يكون له تأثير مباشر بالتعلم منه التمرين الثابت والذي يمكن تطبيقه وفق محددات منها المسافة والاتجاه.

وبذلك تبرز أهمية البحث بالنهوض بتعلم لعبة الكرة الطائرة بالشكل الصحيح من خلال تعلم المهارات الأساسية المهمة وفق الاستخدام الأمثل للتمرينات التعليمية المطلوبة ومنها التمرين الثابت وهنا نضع معلومة علمية عن دور هذا التمرين وإشكاله المختلفة التي تعتمد على محددات منها المسافة والاتجاه بين يدي معلمينا ومربينا في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة الكرة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث :

الأداء المهاري بالكرة الطائرة يعتمد على الدقة في التنفيذ لتحقيق مسار حركي صحيح بالاتجاه المطلوب ومن ثم النجاح بأداء المهارة المطلوبة. وهذا لا يتحقق إلا من خلال الأداء الأمثل في تنفيذ التمرينات الصحيحة والمبنية بالأسلوب العلمي ومنها التمرينات الثابتة.

ومن خلال خبرة الباحثة بالتعلم الحركي ولعبة الكرة الطائرة وجد ان هناك تذبذباً بتعلم الأداء المهاري الصحيح ووجود محاولات فاشلة أثناء المباريات بتنفيذ هذه المهارات الناتجة عن عدم وجود قاعدة مجربة ترتقي بالتعلم الصحيح في المراحل الأولى من التعلم للأداء المهاري.

وهنا تطلب منا التجريب والتقصي عن التمرينات الثابتة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبيان دورها في التعلم بالأداء المهاري الهجومي بالكرة الطائرة.

1-3 أهداف البحث:

1-وضع تمرينات تعليمية ثابتة وفق متغيري المسافة والاتجاه في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين .

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمبتدئين

4-1 فروض البحث :

1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : الطالبات المبتدئات في مدرسة متوسطة الدرر للبنات.
2-5-1 المجال المكاني : الملعب المغلق في قاعة تربية ديالى وساحة متوسطة الدرر للبنات.

3-5-1 المجال الزماني : المدة من 2018/2/1 ولغاية 2018/4/23

2- الدراسات النظرية:

1-2 التمرين وأهميته (الطائي، 2006: 2):

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول إن التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة أثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الإشارة هنا إلى ان تطوير المهارات الأساسية يتم عن طريق التمرين.

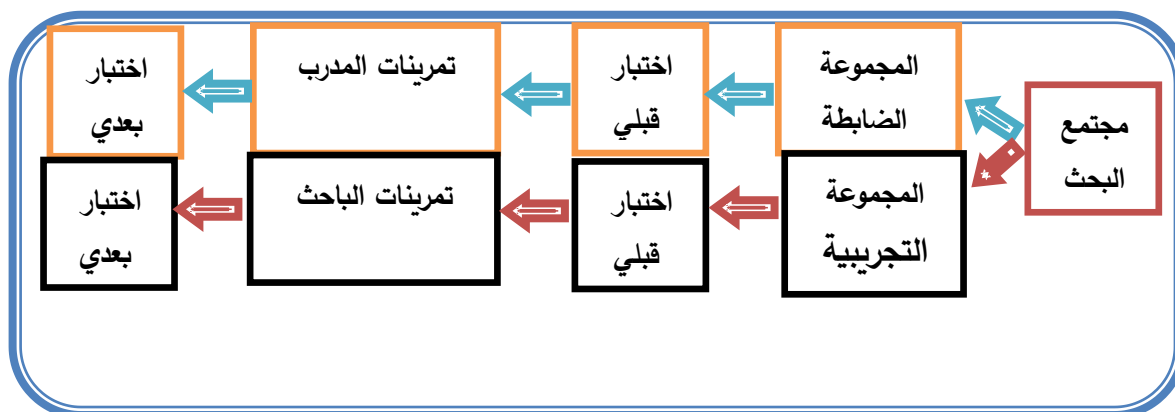
1-2 التمرين الثابت (صالح وآخرون، 1988: 76):

التمرين الثابت هو أسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة أو بعد أو اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم إلى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة.

وتؤكد الكثير من البحوث إلى إن تنظيم التدريب بشكل متنوع أو متميز باستخدام مثيرات ووسائل مختلفة هو أكثر تأثيرا في التعلم من التدريب أو تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار إلى آخر.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا أسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) الملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .



شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي المستخدم

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من الطالبات المبتدئات بمدرسة (متوسطة درر للبنات) باعمار (13-14) سنة والتي سوف يشكل منها فريق المدرسة مستقبلا والبالغ عددهم (80 طالبة) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالبة مبتدئة وهم يشكلون نسبة (25%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤا كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبار أو القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
1	الوزن/ كغم	44.2	2.51	5.701	44.35	2.36	5.321	0.13	غير معنوي
2	الطول/ سم	156.2	3.22	2.0614	156.7	3.45	2.201	0.317	غير معنوي
3	الإرسال /درجة	12.33	0.59	4.785	12.34	0.88	7.131	0.028	غير معنوي
4	استقبل الإرسال/درجة	13.33	0.43	3.225	13.32	0.45	3.378	0.048	غير معنوي
5	الأعداد /درجة	10.23	0.47	4.594	10.41	0.43	4.03	0.849	غير معنوي
6	الضرب الساق /درجة	9.45	0.45	4.761	9.46	0.37	3.911	0.051	غير معنوي

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات طائرة عدد (10)- ملعب الكرة الطائرة-شريط لاصق ملون-شريط قياس - صافرة -ساعة توقيت عدد (4) -أصباغ ملونة .

3-3-4 الاختبارات المستخدمة :

3-3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع في تحديد متغيرات البحث .

3-3-4-2 الاختبارات المستخدمة:

1- دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة (عبدالدايم وطه، 1999: 16):

الغرض من الاختبار / قياس دقة الإرسال لمناطق محدد .

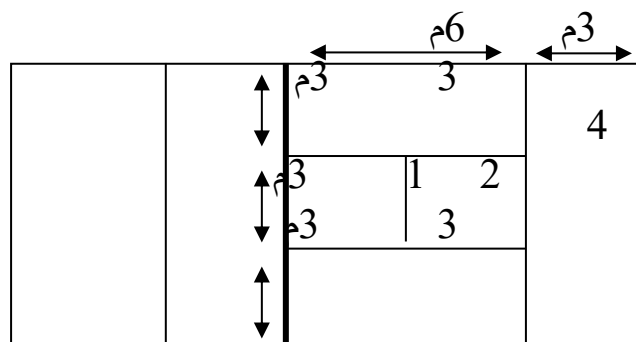
الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، كرة طائرة قانونية .

مواصفات الأداء /

1- لكل لاعب عشر محاولات .

2- في حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الاعلى .

التسجيل / يأخذ اللاعب درجة اعلى منطقة تقع بها الكرة .

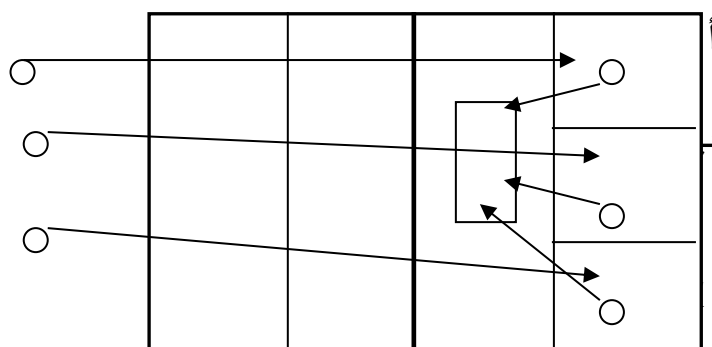


شكل (2) يوضح اختبار الإرسال

2-دقة الاستقبال من الإرسال (حسانين وعبدالمنعم، 1997: 205).

الغرض / قياس دقة الاستقبال من الإرسال

الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، مرتبة تمرينات موضوعة على الجزء العلوي من صندوق الوثب بحيث يكون الارتفاع 180 سم توضع المرتبة مكان اللاعب المعد



شكل (3) يوضح اختبار استقبال الإرسال

مواصفات الأداء / توضع المرتبة على صندوق في مركز 3 يقف المختبر في المركز 6 ، يقوم لاعب آخر يقف في المكان المخصص للإرسال من النصف الثاني للملعب من أجل ان يقوم بالإرسال لكي يستقبله اللاعب المختبر ، ويوصلها الى المرتبة ، يؤدي المختبر عشر محاولات من كل مركز من المراكز الثلاثة الخلفية مركز (1 ، 6 ، 5) .

التسجيل / 4 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة . 3 نقاط لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة بحيث تلامس حدود . نقطة لكل تمريرة صحيحة تسقط فيها الكرة داخل حدود منطقة الـ 3 م

3- اختبار الأعداد القريب من الشبكة (حسانين وعبدالممنع، 1997: 239)

الغرض من الاختبار / قياس دقة الإعداد القريب من الشبكة
الأدوات / ملعب كرة طائرة قانوني ، شبكة بالارتفاع قانوني ، 10 كرات طائرة ، حامل عليه حلقة ، كرة سلة قطرها (1 م) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن خط الجانب بمقدار (4.5 م) (مخصصة لوقوف المختبر) .
مواصفات الأداء /

- يقوم المدرب برمي الكرة في قوس لأعلى نحو اللاعب الواقف في الدائرة ليقوم بإعدادها بحيث يوجهها إلى حلقة السلة لتسقط بداخلها .

- لكل مختبر 10 محاولات

- يجب استخدام الأعداد باليدين والتمرير لأعلى .- يجب إن يتم الأعداد من داخل الدائرة يوضح الحامل على جانب بحيث يبعد عن الشبكة بمقدار 30 سم ، توضع علامة (×) على بعد (2 م) من خط النهاية ، 4.5 م من خط الجانب (تخصص هذه العلامة لوقوف المدرب) .

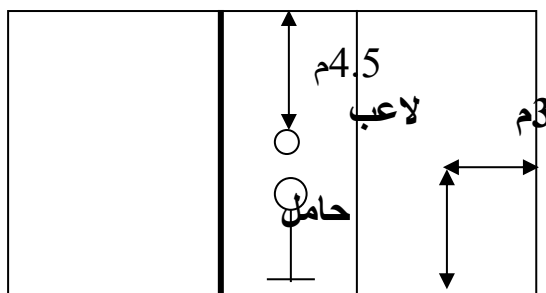
التسجيل / يسجل المختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر الممنوحة له وذلك وفقاً للاعتبارات الآتية :-

3 درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة من دون ملامستها

2 درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع ملامستها (ملاسة الحلقة)

درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من دون ان تدخلها .

صفر في حالة إي أداء يخالف ما سبق



شكل (4) يوضح اختبار الاعداد

4- اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب القطري) (عبدالدايم وطه، 1999: 33)

المنطقة رقم (1) $3 \text{ م} \times 3 \text{ م}$

المنطقة رقم (2) $3 \text{ م} \times 4.5 \text{ م}$

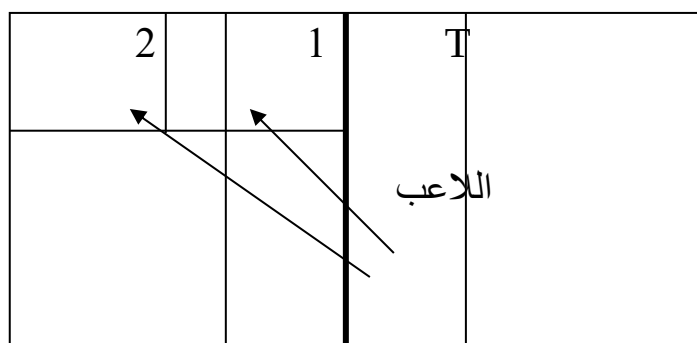
- (15 محاولة) للهدف رقم (1)

- (15 محاولة) للهدف رقم (2)

التسجيل / عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة)

ملاحظات /

- 1- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل 5 محاولات .
- 2- لا تحتسب الكرة السهلة اللوب المسقطة في أي منطقة .
- 3- محاولة المدرب بقدر الإمكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة.
- 4- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (2)



شكل (5) يوضح اختبار الضرب الساحق

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/2/1 على العينة الأصلية وذلك بمعرفة زمن وطريقة أداء التمرينات وتطبيقها ومعرفة قدرة العينة على التطبيق والصعوبات التي تواجههم في أداء التمرين والأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومطبقة على العينة والبيئة نفسها .

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: قبل إجراء الاختبارات القبليّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية تم وضع وحدتين تعليميتين للأداء المهاري المستخدم لغرض معرفة الأداء الصحيح وبعده تم تطبيق الاختبارات القبليّة أجريت بتاريخ 2018/2/25.

3-5-2 التمرينات المطبقة :

قامت الباحثة بإعداد التمارين الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وتم بنائها وفق شروط أسلوب التمرين الثابت ومن حيث الاتجاه والمسافة. وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع. وبواقع وحدتين تعليميتين بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية . وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2018/2/26 وانتهت بتاريخ 2018/4/22

3-5-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2018/4/23

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية لايجاد ما يأتي :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- معامل الارتباط البسيط.
- 5- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- 6- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج:

1-4 عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث :

جدول (2) يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة					
		القبلي	البعدي		مستوى الخطأ	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
			ع	س			
1	الإرسال /درجة	12.33	0.59	14.22	0.56	4.598	معنوي
2	استقبل الإرسال/درجة	13.33	0.43	14.27	0.57	3.468	معنوي
3	الأعداد /درجة	10.23	0.47	12.76	0.44	3.285	معنوي
4	الضرب الساحق /درجة	9.45	0.45	12.42	0.42	3.535	معنوي

جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	الوسائل الإحصائية المستخدمة					
		القبلي	البعدي		مستوى الخطأ	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
			ع	س			
1	الإرسال /درجة	12.34	0.88	16.12	0.86	3.857	معنوي
2	استقبل الإرسال/درجة	13.32	0.45	16.23	0.87	3.932	معنوي
3	الأعداد /درجة	10.41	0.43	14.86	0.64	4.001	معنوي
4	الضرب الساحق /درجة	9.46	0.37	14.52	0.82	2.941	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (2)و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد حدث فيها تعلم وتنمية بالأداء المهاري ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة الثابتة من حيث المسافة والاتجاه من قبل الباحثة كان لها دور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد يرجع تعلمه إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في التطبيق أي التكرار المستمر والمتواصل والتنظيم الجيد للدرس

والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتنمية وتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور

في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (Magill, 2004: 273). كما تشير عنايات محمد احمد (1998) الى ان "التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب الطلاب القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها في الأداء المطلوب" (فرج، 1998: 92). فضلا عن ان التنوع بالتمارين والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب ان يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (عبدالكريم، 1990: 25).

وفضلا عن ان تعلم المجموعة الضابطة يرجع إلى الرغبة والدافعية للمتعلمين، وهذا يساعد على زيادة الدقة في التعليم المهاري وهذا ما أكدته ناهدة عبد زيد (2011) "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها، فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (الدليمي، 2011: 29).

إما المجموعة التجريبية رغم انتظام العينة والتنوع بنوعية التمرينات إلا ان التمرينات المطبقة لها دور في تقدمها .

4-2 عرض ومناقشة الاختبارات البعيدة-البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث:

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الإرسال /درجة	14.22	0.56	16.12	0.86	5.55	معنوي
2	استقبل الإرسال/درجة	14.27	0.57	16.23	0.87	5.664	معنوي
3	الأعداد /درجة	12.76	0.44	14.86	0.64	8.139	معنوي
4	الضرب الساحق /درجة	12.42	0.42	14.52	0.82	6.84	معنوي

من خلال ملاحظة جدول (4) تبين ان هناك فروقا معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يعني أن التمرينات الثابتة واستخدام التمرين وفق الاتجاهات والمسافات المحددة لكل مهارة يلعب دورا كبيرا في نجاح المهارة وهذا ما أكده بسطويسي احمد

وعباس السامرائي (1984) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (أحمد والسامرائي، 1984: 235).

كما إن عامل الدقة يتطلب منا عمل جدي في بناء التمرين والثبات عليه لعدة تكرارات مطابقة مع الاتجاه والمسافة نفسها وهذا بدوره يرفع من دقة الأداء المهاري المطبق، إذ تعد الدقة كما يراها محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم (1997) "هي مكون أو صفة مهمة يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء لإحراز النقاط، فإذا تمّ قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد ان لا فائدة منها إذا افترقت إلى صفة دقة الأداء" (حسانين وعبد المنعم، 1997: 21).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- التمرين الثابت وفق متغيري المسافة والاتجاه له تأثير في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبة المبتدئين .
- 2- اختيار التمرينات وتقنياتها وفق نظام ثابت للمسافة والاتجاه له تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 3- التمرينات المطبقة التي تحتوي على خصائص مطابقة مع ظروف المباراة تساعد على تعلم جميع المتطلبات المهمة في المنافسة ومنها الدقة في الأداء .

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد التمرين الثابت وفق متغيري المسافة والاتجاه لما له من تأثير في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبة المبتدئين .
- 2- ضرورة اختيار التمرينات وتقنياتها وفق نظام ثابت للمسافة والاتجاه لما له من تأثير مباشر في تعليم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 3- لا بد من الاعتماد على التمرينات المطبقة التي تحتوي على خصائص مطابقة مع ظروف المباراة لأنها تساعد على تعلم جميع المتطلبات المهمة في المنافسة ومنها الدقة في الأداء .

المصادر:

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- بسطويس احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- جمال صالح واخرون . التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع، 1988؟

- عفاف عبد الكريم . *التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية* : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- عنايات محمد احمد فرج . *منهاج وطرق تدريس التربية البدنية* : دار الفكر العربي، القاهرة , 1998.
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: *الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس*. ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. *مختارات في التعلم الحركي*، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.
- Magill, A. *Motor learning and control* . baton , mc. (2004) p 273.
- محاضرة للدكتور مازن هادي كزار <https://www.google.iq/search?q=> كزار الطائي

ملحق (1)
نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول
 الطائفة
 أهداف الوحدة التعليمية: تعليم المهارات بالكرة
 الوحدة التعليمية: 2-1

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1- تسجيل الحضور 2- الإحماء				
القسم الرئيسي: 1- الجزء النظري				
2- الجزء التطبيقي	3د 3د 4د 3د 4د	- أداء إرسال على علامات محددة على الأرض - أداء إرسال من بين حبلين على الشبكة وعلى العلامات المحدد على الأرض. - أداء إعداد على حلق كرة السلة من الأسفل - أداء إعداد على جانب الشبكة على إن تسقط الكرة على علامات محددة على الأرض. - أداء ضربات ساحقة على علامات محددة على الأرض.		- تبديل اللاعبين بين تكرار وأخر. - تصحيح الأخطاء أثناء حدوثها.
القسم الختامي				

الأسبوع : الثاني
 الطائفة
 أهداف الوحدة التعليمية: تعليم المهارات بالكرة
 الوحدة التعليمية: 4-3

أقسام الوحدة	الزمن	التفاصيل والتمرينات	التشكيلات	الملاحظات
القسم الابتدائي: 1- تسجيل الحضور 2- الإحماء				
القسم الرئيسي: 1- الجزء النظري				
2- الجزء التطبيقي	3د	-أداء إرسال على مواقع مرقمة وحسب الرقم الذي يذكره المدرب		تبادل اللاعبين بين تكرار وآخر. -تصحيح الأخطاء أثناء حدوثها.
	3د	-أداء إرسال من بين حبلين على الشبكة وعلى مناطق يحدده المدرب		
	4د	-اداء اعداد على مربعات مرسومة على الحائط		
	3د	- أداء إعداد على جانب الشبكة على إن تسقط الكرة على ارقام محددة على الارض		
	4د	-أداء ضربات ساحقة على ارقام محددة على الارض		
القسم الختامي				