

## تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في

### تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة

بحث تجريبي

على طلاب متوسطة المنصور للبنين بأعمار (15) سنة

م.م عصام نجدة قاسم مقصود

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

#### الملخص

تناول البحث استخدام أحد أساليب التعليم الا وهي الموزع والمكثف على مرحلة معينة من الطلاب أعمار (15) سنة وفي متوسطة المنصور للبنين وفي ممارستهم لمهارة معينة بكرة الطائرة الا وهي الإرسال من الأسفل وقد تم اختيار طلبة مبتدئين وليس لأعبين او ينتمون الى نوادي رياضية وكيف ان اسلوب التعليم المكثف أثبت فائدته بتعلمهم اكثر من اسلوب التعليم الموزع ضمن المدة المقررة لمنهاج التعليم حيث أن الإرسال يعتبر من الفعاليات المغلقة التي لها بداية ونهاية وهدف ثابت ولذا فان أسلوب التعليم المكثف هو أكثر فائدة في التعليم المبتدئين لمهارات كرة الطائرة من أسلوب التعليم الموزع.

#### الباب الأول

##### 1- التعريف بالبحث

##### 2- 1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الفرقية التي تشتمل على مهارات كثيرة ومتنوعة. وتحتاج المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الى التعليم المبكر والمستمر في مرحلة العمر النموذجية موضوع الدراسة والتي تعد العمر المناسب لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . ويعد التدريب الجيد والتطور الحركي الكامل لمرحلة ما قبل المراهقة ولاسيما في مرحلة تعلم الطفولة هو العنصر الرئيسي الذي يبعد التأثيرات السلبية عن التطور الحركي حيث ان تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة يكون أسرع عند مقارنتها بغيرها من الفعاليات التي تستخدم بها الكرة ، كما ان ابتكار واستخدام اساليب تعليمية تعمل على اختزال الوقت والجهد

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة الأرسال في الكرة الطائرة .....  
م.م. عصام نجديتة قاسم مقصود

المبدول لا يصل مفردات المهارة الى المتعلم هي من الأمور المهمة التي يسعى اليها القائمون على الفعاليات الرياضية لخدمة صالح اللعبة وتطورها.

ومن هنا تأتي أهمية البحث حيث تشكل مهارة الأرسال في الكرة الطائرة المرتكز الرئيسي وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا انها تعتبر من الركائز القوية لاحتراز النصر. وتتطلب الدقة بالارسال توفراً عصبياً عضلياً وتحكم كامل بالجهاز العصبي والعضلي للفرد وفي غالبية الأحوال فان استخدام القوة استخداماً فعالاً يكون على حساب توفر الدقة من خلال الارسال يحاول المرسل تصعيب مهمة الفريق المنافس عند استقبال الكرة وان يفسد تنظيمه الخاص لنشاطه الهجومي وان يحدد امكانيته لعمل الهجمات المتنوعة والمفاجئة (سامي الحبية واخرون 1988). والأرسال من الأسفل هو الأسهل والأكثر شيوعاً عند المبتدئين لهذه اللعبة.

### 1-2 مشكلة البحث

بالرغم مما توصلت اليه الدراسات من نتائج اكنها ظلت تعاني الكثير من المشاكل والمعوقات في أساليب وجدولة تنظيم أداء التمارين داخل الوحدة التعليمية . الأمر الذي يؤدي في كثير من الأحيان وفي مجال لعبة الكرة الطائرة خصوصاً كواحدة من الألعاب الفرقية الى ظهور العديد من الاصابات الرياضية الناتجة من عدم التقنين المبرمج لتعلم المهارات الأساسية للعبة. لذا أرأتى الباحث يعد الدراسة والتمعن في مستوى أساسيات التعلم الى طرح مشكلة البحث والتي تتلخص في استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف كوسيلة للتأثير في مهارة الأرسال بالكرة الطائرة مما يعطي مدلولاً لكيفية تنظيم أساليب أداء التمرين وفقاً للأسس الصحيحة لعملية التعلم .

### 1-3 أهداف البحث

- 1- معرفة مدى تأثير أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة دقة الأرسال في الكرة الطائرة لدى عينة البحث.
- 2- معرفة أي الأسلوبين أفضل في تعلم مهارة دقة الأرسال بالكرة الطائرة لدى عينة البحث .

### 1-4 فروض البحث

- 1- ان كلا اسلوب التمرين الموزع والمكثف يؤثر إيجابياً في تعلم مهارة الأرسال من الأسفل في الكرة الطائرة لدى عينة البحث .
- 2- ان أسلوب التمرين المكثف أفضل من أسلوب التمرين الموزع في تعلم مهارة الأرسال من الأسفل لدى عينة البحث.

## 1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب متوسطة المنصور للبنين بأعمار (15) سنة للعام الدراسي 2009-2010م .

1-5-2 المجال الزماني: 21 / 2 / 2010 ولغاية 19 / 4 / 2010 .

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الكرة الطائرة في متوسطة المنصور للبنين / بغداد .

## الباب الثاني

### 2-الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2مهارة الأرسال في الكرة الطائرة:

ان الرياضة واحدة من الحالات في الحياة والتي حقيقة انها توفر الفرصة في السعي وراء التفوق من خلال اندماج الكامل بين العقل والجسم<sup>(1)</sup> . وان مهارة الأرسال تنتمي الى الحركات الوحيدة وتؤدي مرة واحدة ولا تكرر نفسها وهي حركة مغلقة ولها بداية ونهاية واضحتين ولها هدف واحد وهو أرسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بهدف التمهيد لاحتراز نقطة مباشرة وسريعة للفريق.<sup>(2)</sup>

وتعتبر المبادئ الأساسية لأية لعبة هي بمثابة الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة . وان اتقان ودقة أداء المهارات الأساسية وخاصة الأرسال في لعبة الكرة الطائرة هي أهم مقومات تقدم ونجاح الفريق الى التكامل وتحقيق النتائج الجيدة.<sup>(3)</sup> ومن أهداف ضربة الأرسال استثمار نقاط الضعف للفريق المنافس ومنها نقاط الضعف الفردية للاعب الفريق المنافس فضلاً عن المناطق المكشوفة والتغيرات التي تحصل عندهم وكسر طريقة الهجوم المنافس من خلا توجيه الأرسال الى اللاعب المعد أو مكان تحركه وبدلان لا يمكن تنفيذ الخطة الموضوعية.<sup>(4)</sup>

##### 2-1-2أساليب التعلم :

هناك عدة أنواع منها ( التمرين الثابت والمتغير ، التمرين المتسلسل والعشوائي ، التمرين الموزع والمكثف ) .

##### 1-2-1-2التمرين الموزع :

هو التمرين الذي يكون فيه زمن الراحة مساوياً أو أكثر من زمن الأداء داخل المحاولات حسب تعقيد التمرين وصعوبته.<sup>(5)</sup>

تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم ممارسة الأرسال في الكرة الطائرة.....  
م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

### 2-2-1-2 التمرين المكثف :

هو التمرين الذي يكون فيه زمن الأداء أكثر من زمن الراحة بين المحاولات . وان طول المدة الزمنية للتعلم تعتمد على عدة عوامل هي :

1- نوع المهارة المراد تعلمها .

2- الحالة الفردية للمتعلم .

فالتمرين الموزع ضروري للمهارات الصعبة التي تأخذ وقتاً طويلاً في التعلم. (6)

### 2-2 الدراسات المشابهة :

دراسة ( م.م ميادة خالد ، م.م شيماء جاسم )

( درس تأثير الأسلوبين التدريبي والتبادلي في تعلم مهارة التهديد السلمي بكرة السلة ) مجلة التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / المجلد الحادي والعشرين ، العدد الثالث 2009م .

## الباب الثالث

### 3- منهجية البحث واجراته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

#### 3-2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (20) طالب من مجموع مجتمع الاصل والبالغ (283) طالباً بنسبة ( 1.2%) يحتلون طلاب الصف الأول متوسطة المنصور بأعمار (15) سنة . كونهم من المبتدئين وقد تم استبعاد الطلاب الذين تزيد أعمارهم عن (15) سنة والطلاب الرياضيين والمنتمين الى اندية رياضية وذلك لمنع حدوث عملية نقل أثر التعلم ، كذلك استبعاد الطلاب الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (15) طالباً وتم اعتماد التجانس على أساس كل متغيرات الطول والوزن . وقد اختيرت بطريقة القرعة شعبة (أ) كمجموعة تجريبية أولى بلغ عدد أفرادها (10) طلاب يتم تعليمهم مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة باسلوب التمرين الموزع وشعبة (ب) كمجموعة تجريبية ثانية بلغ عدد أفرادها (10) طلاب أيضاً يتم تعليمهم مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة باسلوب التمرين المكثف.

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة الأرسال في الكرة الطائرة.....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

### 3-3 أدوات البحث :

- 1- استمارة تسجيل المعلومات يسجل عليها محاولات الطلبة للارسال من الأسفل .
- 2- كرات طائرة عدد (4) .
- 3- الوسائل الاحصائية .
- 4- فريق العمل مكون من الباحث ومدرس التربية الرياضية في متوسطة المنصور وبعض لاعبي كرة الطائرة في المتوسطة .

### 4-3 إجراءات البحث :

- 3-4-1 تم عرض الحركة من قبل لاعبين متوسطة المنصور بالكرة الطائرة .
- 3-4-2 اختبار الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة.(7)

يتم ارسالات الطلبة وكالاتي :

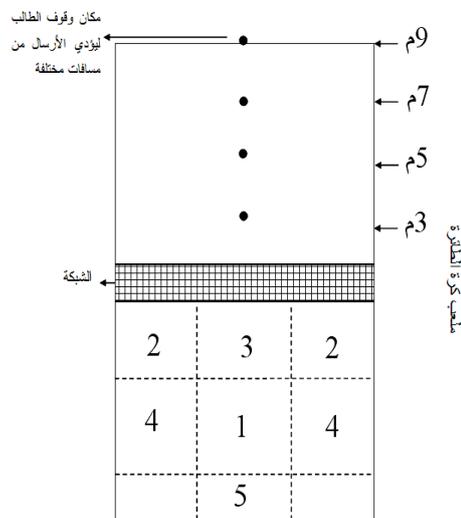
ارسال من الاسفل من بعد 3م

ارسال من الاسفل من بعد 5م

ارسال من الاسفل من بعد 7م

ارسال من الاسفل من بعد 9م

لكل طالب محاولة واحدة لتنفيذ ارسال صحيح من فوق الشبكة الى المربعات الرسومة في النصف الآخر لملاعب الكرة الطائرة وكما في الشكل رقم (1) حيث يسجل رقم المربع وعند سقوط الكرة على الخط بين المربعات يكتب الرقم الأعلى . أما اذا خرجت الكرة من الملعب يعطى صفر .



تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم ممارسة الأرسال في الكرة الطائرة .....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

3-4-3 ينفذ الرسال من الاسفل من قبل العينة التجريبية الاولى التي تستخدم اسلوب التعليم المكثف والعينة الثانية التجريبية التي تستخدم اسلوب التعليم الموزع محاولة واحدة لكل طالب للأبعاد 3م، 5م، 7م، 9م .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية : تم اجراءها يوم الأحد الموافق 2010/2/21 على ملعب الكرة الطائرة على ( 15 ) طالب مختارين عشوائياً والذين تم استبعادهم عن تجربة البحث الرئيسية وكان الهدف منها هو :

1- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة .

2- تحديد المحاولات التي تسمح بها وقت الدرس وعدد افراد العينة .

### 3-5 موضوعية وصدق وثبات الاختبار :

قبل البدء بعملية تنفيذ اجراءات البحث وحتى يتحقق الباحث من الأسس العلمية للاختبار قام باجراء الاختبار على العينة المذكورة آنفاً حيث تم بعد ذلك استخراج ثبات وصدق وموضوعية الاختبار

3-5-1 قام الباحث بتطبيق الاختبار بتاريخ 2010/2/21 على عينة مكونة من (15) طالباً وهي عينة التجربة الاستطلاعية وأعيد الاختبار على العينة نفسها 2010/2/24 ثم قام الباحث باستخراج معامل الارتباط البسيط لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة حرية (13) باحتمال خطأ (0.05) حيث وجد ان القيمة المحسوبة للاختبار هي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.16) ما يؤكد ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين بالجدول رقم (1) .

3-5-2 استخدم الباحث الصدق الذاتي الذي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس.(8)

### جدول رقم (1)

يبين معامل صدق وثبات الاختبار

ت	الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	معنوية الارتباط
1	مهارة الأرسال بالكرة الطائرة	0.86	0.93	8.93	2.16	0.05	معنوي

### 6-3 المنهاج التعليمي :

خضعت العينة الى منهاج تعليمي خاص باسلوب التمرين الموزع والمكثف والذي تم تنفيذه من قبل مدرس التربية الرياضية في متوسطة المنصور ، اذ كان للباحث دور الاشراف فقط وقد اعتمدت وحداته على مهارة الارسال من الاسفل بكرة الطائرة باستخدام اسلوب التمرين الموزع مع شعبة (أ) واسلوب التمرين المكثف مع شعبة (ب) . هذا وقد تم تثبيت الجوانب المتعلقة بتنفيذ المنهاج جميعها ما عدا الاسلوب المستخدم . تضمن المنهاج (12) وحدة تعليمية بواقع (2) وحدة تعليمية في الاسبوع وقد اعتمد الباحث التكرارات في تنفيذ المنهاج بدلاً من اعتماد زمن الوحدة التعليمية لان الباحث يرى ان التكرارات هي اكثر دقة في التنفيذ . وقد أدى كل طالب (120) تكراراً .

### 7-3 طريقة تنفيذ المنهاج :

أولاً :مجموعة اسلوب التمرين المكثف :

في هذا الاسلوب يؤدي الطالب من (3-4) محاولات بحسب نوع التمرين وصعوبته وبحسب ما خطط له في الوحدة التعليمية وبصورة مستمرة من دون اعطاء مدة راحة بين كل تكرار وآخر وبعد الانتهاء في العمل يأخذ ذلك الطالب مدة راحة يقدر متوسط زمن أداء التمرين لمرة واحدة ومن ثم عليه أداء (3-4) محاولات أخرى (ينظر ملحق رقم 1) .

ثانياً : مجموعة أسلوب التمرين الموزع :

في هذا الاسلوب يقسم الطلاب الى مجموعتين (5) في كل مجموعة ويكون أداء التمرين بشكل متتابع ولمرة واحدة فقط فيؤدي الطالب الأول وينتظر ثم الطالب الثاني وهكذا الى الخامس . ويعد زمن مدةالراحة للطالب هو زمن أداء التمرين من قبل باقي الطلاب ويعاد التمرين مرة ثانية بنفس الطريقة (ينظر ملحق رقم 2) .

### 1-7-3 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم الأربعاء والخميس الموافق 2010/2/25-24 على ساحة الكرة الطائرة في متوسطة المنصور للبنين في بغداد وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار وطريقة اجراءه وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبار البعدي .

تأثير استخدام أسلوبين التمرين الموزع والمكثف في تعلم ممارسة الأرسال في الكرة الطائرة.....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

### 3-7-2 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية لمدة شهر ونصف من 2010/3/1 ولغاية 2010/4/15 وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ولكل مجموعة من المجموعتين التجريبتين ، اذ أعد الباحث المنهاج التعليمي المذكور آنفاً الذي اعتمدت وحداته على مجموعة التمرينات التي اعتمدها الباحث من المصادر الخاصة بكرة الطائرة .

### 3-7-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي يومي الاحد والاثنين الموافق 18-19/4/2010 متبعاً شروط واجراءات الاختبار القبلي .

### 3-8 الوسائل الاحصائية :

تم استعمال الوسائل الاحصائية :

- 1- الوسيط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الالتواء .
- 4- اختبار (ت) للعينات المتناظرة والعينات غير المتناظرة.<sup>(9)</sup>

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج اختبار مهارة الارسال من الاسفل بكرة الطائرة القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها :

جدول رقم (2)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	حجم العينة	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى دلالة الفروق
	ع	س					
الموزع	15.7	2.3	20.2	1.75	5	2.26	معنوي
المكثف	15.5	2.3	23.1	2.4	7.23		معنوي جداً

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم ممارسة الأرسال في الكرة الطائرة .....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

يبين الجدول رقم (2) نتائج عينة البحث في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مهارة الأرسال من الأسفل وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي عالي لمصلحة مجموعة أسلوب التمرين المكثف إذ بلغ الوسط الحسابي لهذه المجموعة (15.5) في الاختبار القبلي في حين بلغ وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (23.1) درجة واستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (7.23) ظهر أنها كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.28) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل وجود فرق معنوي بين المجموعتين . ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى تكرار أداء التمرينات الأرسال من الأسفل بأوقات راحة قصيرة يساعد على زيادة التركيز وهذا ما أكدته كورت ماينل بقوله [ إن الدقة الحركية واحتمالات التركيز المتغيرة طبقاً لواجب التوافق الرياضي عبارة عن مركب لقابلية عمل مشترك لثلاث نقاط هي (قابلية التوجيه الحركي ، قابلية التطبع الحركي ، قابلية تعلم الحركي)] . (10)

إضافة إلى ذلك فإن التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء عند أداء هذه المهارة كانا يعطيان بصورة مباشرة ومنتزمنة مع الأداء الأمر الذي كان يسمح لأفراد العينة بتصحيح الخطأ مباشرة بعد حصوله في الأداء التالي.

أما مجموعة أسلوب التمرين الموزع فقد بلغ وسطها الحسابي (15.7) درجة في الاختبار القبلي و (20.2) درجة في الاختبار البعدي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (5) ظهر أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (0.05) وهذا يعني أن أسلوب التمرين الموزع المستخدم مع المجموعة الأعلى أدى إلى تنمية هذه المهارة أيضاً ولكن ليس بالمستوى نفسه الذي حصل لمجموعة أسلوب التمرين المكثف .

2-4 عرض نتائج اختبار مهارة الأرسال من الأسفل بكرة الطائرة للبعدي - بعدي بين  
 المجموعتين التجريبيتين وتحليلها ومناقشتها :

### جدول رقم (3)

يبين نتائج عينة البحث في الاختبار البعدي - بعدي لمهارة الأرسال بكرة الطائرة بين المجموعتين

المجموعة	الاسلوب المكثف		الاسلوب الموزع		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى دلالة الفروق
	ع	س	ع	س			
القبلي	15.5	2.3	15.7	0.2	0.2	2.10	غير معنوي
البعدي	23.1	2.4	20.2	3	3		معنوي

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة الأرسال في الكرة الطائرة.....  
م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة أسلوب التمرين المكثف اذ بلغ الوسط الحسابي لمجموعة المكثف (23.1) درجة في الاختبار البعدي أما الوسط الحسابي لمجموعة الموزع فقد بلغ (20.2) درجة وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة وبالباغة (0.2) ظهر انها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاسلوب المكثف .

## الباب الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يستنتج الباحث مايلي :

- 1- ان كلا اسلوبي التمرين الموزع والمكثف لها تأثير ايجابي في تعلم مهارة الارسال من الاسفل في الكرة الطائرة .
- 2- افضلية استخدام اسلوب التمرين المكثف في تعلم مهارة الارسال من الاسفل في الكرة الطائرة .

#### 5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة اهتمام مدرسي التربية الرياضية باساليب التعليم ولا سيما اسلوب التمرين (الموزع والمكثف) عند تعليم المهارات الاساسية .
- 2- التأكيد على استخدام اسلوب التمرين المكثف عند تعليم مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة .
- 3- اجراء بحوث باعتماد اسلوبي الموزع والمكثف لمعرفة تأثيرها في تعلم مهارات أخرى من مهارات الكرة الطائرة .

تأثير استخدام أسلوب التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة الأرسال في الكرة الطائرة .....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

### الملاحق

#### ملحق رقم (1)

#### مفردات البرنامج التعليمي

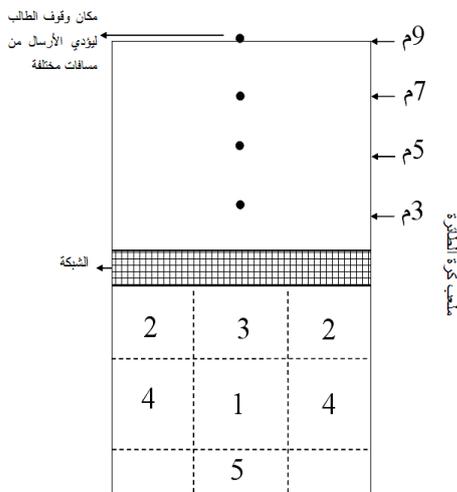
الوحدة التعليمية الأولى للأسلوب المكثف

عدد المتعلمين : 10

الفئة : المبتدئين

الهدف : تعليم مهارة الأرسال من الاسفل في الكرة الطائرة بأسلوب التمرين المكثف

القسم التحضيري (د5)	أحماء الجسم، هرولة خفيفة حول الساحة مع تدوير الذراعين والهرولة مع ثني الجذع للمس الارض ثم تمارين تمطية		
الجانِب التعليمي (د8)	القسم الرئيسي		
	شرح وأداء نماذج تمارين مهارة الأرسال لفظياً وعملياً		
الجزء التطبيقي (د27)			
تسلسل التمرين	عدد تكراراته في المكثف	عدد المرات	طريقة الأداء
1	4	3	مجموعتان من اللاعبين كل مجموعة من خمسة لاعبين الأولى تؤدي التمرين وحسب تكرارته بالأرسال من الاسفل ومن مسافات الموجوده في التمرين والمجموعة الثانية تكون من الجهة الثانية من الشبكة حيث تستقبل الأرسالات وحتى أنتهاء التكرارات المخصصه لكل لاعب يبدل المجموعة الواحدة بدل الأخرى حسب الشكل التالي



تأثير استخدام أسلوبي التمرين الموزع والمكثف في تعلم مهارة الأرسال في الكرة الطائرة .....  
 م.م عصام نجديتة قاسم مقصود

ملحق رقم (2)

مفردات البرنامج التعليمي

الوحدة التعليمية الأولى للأسلوب الموزع.

الفئة : المبتدئين

عدد المتعلمين : 10

الهدف: تعليم مهارة الأرسال من الأسفل في كرة الطائرة بأسلوب التمرين الموزع

القسم التحضيري (5 د)		أحماء الجسم هرولة خفيفة حول الساحة مع تدوير الزراعين والهرولة مع ثني الجذع الى الجانب مع مس الارض ثم تمارين تمطية .	
القسم الرئيسي			
الجانب التعليمي (8 د)		شرح وأداء نماذج تمارين مهارة الأرسال لفظياً وعملياً	
الجزء التطبيقي(27 د)			
تسلسل التمرين	عدد تكرارات الموزع	عدد الممرات	طريقة الأداء
1	1	12	تقسم المجموعة الى قسمين كل مجموعة من (5) لأعبين المجموعة الأولى تؤدي الأرسال والثانية تستقبل الكرات من الأرسالات ثم تعيدها وهكذا. في هذا التمرين عند أداء الأرسال للاعبين رقم 2 و3 و4 و5 هي فترة راحة للأعب رقم (1) وهكذا لحين يكمل كل طالب (12) مرة يؤدي الأرسال كمجموعة ثم تبديل مع المجموعة الأخرى كما في الشكل

- <sup>(1)</sup> محمد رضا (ترجمة): دليل الرياضيين للتدريب الذهني-جامعة بغداد؛ 1995.
- <sup>(2)</sup> أيمن جورج: فعالية أنواع الأرسال المستخدم وعلاقته بنتائج الدوري الممتاز؛ أطروحة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد؛ 1995.
- <sup>(3)</sup> حسن عبد الجواد؛ كرة الطائرة-المبادئ الأساسية دار العلم للملايين 1977.
- <sup>(4)</sup> خالد عبد المجيد: تركيز الانتباه قبل أداء الأرسال كرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة الموصل 1989.
- <sup>(5)</sup> Schmidt and Lee; motor control and Learning (Human Kinetics), 1999.
- <sup>(6)</sup> وجيه محجوب، التعلم وجدولة التدريب: (بغداد - دار الكتب والوثائق) 2000.
- <sup>(7)</sup> تم تصميم الأختبار من قبل حلمي عبد السميع (مدرس) في دراسة مقارنة للطلبة الغير رياضيين ومن ذوي التحصيل العالي والوطني في تعلم مهارة الأرسال بكرة الطائرة (بحث منشور) 1999.
- وقد تم عرضه في حينه على أساتذته مختصين بكرة الطائرة د. عقيل الكاتب، د. نوري الشوك.
- <sup>(8)</sup> أحمد محمد خاطر، علي فهمي بيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف القاهرة 1987 ص18.
- <sup>(9)</sup> وديع ياسين وحسن محمد العبيدي؛ التطبيقات الأحصائية في بحوث التربية الرياضية: الموصل، دار الكتب، 1996 ص17.
- <sup>(10)</sup> كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي. ط2، الموصل-دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ص279.

### المصادر العربية والاجنبية

#### المصادر العربية

- أيمن جورج : فعالية أنواع الأرسال المستخدم وعلاقته بتاريخ المباريات للدوري الممتاز ( أطروحة ماجستير , كلية التربية الرياضية / بغداد 1990).
- محمد رضا ( ترجمة ) : دليل الرياضيين للتدريب الذهني , جامعة بغداد , 1990 .
- حسن عبد الجواد : كرة الطائرة المبادئ الأساسية , دار العلم للملايين , بيروت , 1977.
- خالد عبد المجيد , تركيز الانتباه قبل أداء الأرسال بكرة الطائرة أطروحة ماجستير , كلية التربية الرياضية , الموصل , 1989.
- وجية محجوب : التعليم وجدولة التدريب: ( بغداد , دار الكتب والوثائق 2000).
- أحمد خاطر , علي فهمي بيك, القياس في المجال الرياضي , دار المعارف القاهرة 1987 ص 18.

- وديع ياسين وحسن محمد العبيدي بو التطبيقات الأحصائية في بحوث التربية الرياضية ,  
الموصل , دار الكتب 1996 ص17.  
(1) كورت ماينل ( ترجمة ) عبد علي نصيف, التعليم الحركي ص 21 , الموصل دار  
الكتب للطباعة والنشر , 1987 ص 279.  
المصادر الأجنبية

1) Schmidtand Lee ; Motor Controland learning ( Human Kinetics ,1999).

### **Effect of using Styles Massed and Distribute practice in learning skill of serve in Volley Ball Essam .N. Qassim**

#### **Abstract**

The research use one teaching methods,namely the distributor and condenser to aspecific phase of the students in the reconstruchion of 15 years in the mid mansour for boys during mawsthm for particular skill rell plane inamely the transmission from the bottom has been selected by the students and beginners not to players or belong to sports clubs and that style of education in tensive proved its usefulness over their learning style of education intensive proved its usefulness over their learing style of education distributor within the period prescribed for the curriculum where the transmitter is one of the events enclosed by abegining and end of the target firm and therefor the style of education is the most intense interest in teaching beginners the skills of volley ball from the style of education distributor.