

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة

أ.د. علي سموم الفرطوسي م.م. عمار خليل إبراهيم

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

المستخلص :

هدف البحث إلى :

1. إعداد منهج تعليمي مبني على وفق التصميمين المتداخلين في جدولة تمريناهما يتلائم وقدرات عينة البحث.
 2. التعرف على نسب التحسن في دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة لعينة البحث.
 3. التعرف على أي من تصميمي البحث أكثر تأثيراً في تحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة لعينة البحث.
- استخدم الباحثان في دراستهم المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث من (12) لاعباً من أصل المجتمع البالغ مجموعهم (31) لاعباً ، مثلت نسبة مئوية بلغت (38.7%) من مجموع مجتمع البحث، وعبر إجراء القرعة قسمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين ضمت كل مجموعة (6) لاعبين تم توزيعهم على تصميمي البحث أي كل تصميم تمثله مجموعة تجريبية واحدة.

واستنتج الباحثان فكانت على النحو الآتي:-

1. أثبت المنهج التعليمي بأنه مناسب لخصوصية تصاميم الدراسة وذات تأثير فعال لارتقاء بتعلم الأداء الحركي للاعبين في مهارات لعبة الكرة الطائرة.

تأثير تصميمات متداخلات في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

2. ظهور تأثير إيجابي لتصميمي البحث المتداخلة في جدولة تمريناتها لتحسين بعض مهارات اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة التي استهدفتها الدراسة. وأورد الباحثان في دراستهم التوصيات الآتية:-
1. الاستعانة بمبدأ التداخل والتنوع في التمرينات ومناسبة عدد التكرارات فيها وتنظيمها بشكل سليم ينسجم وخصوصية مهارات اللعبة ودرجة صعوبتها.
2. يجب على المدربين أن يستفيدوا من المنهج التعليمي المؤلف من (24) وحدة تعليمية ذات تمرينات مُعدة لتنمية القدرات الحركية والمهارية للاعبين الناشئين في لعبة الكرة الطائرة.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

تعد جدولة التمرين من التطبيقات المستعملة في التعلم الحركي التي تتميز بمردودات ايجابية في الارتقاء بحالة التعلم ومستوى الأداء الحركي الناجع ولها تصنيفات متعددة ذات تنظيمات زوجية متضادة في فلسفتها النظرية منها (التمرينات العشوائية والتمرينات المتسلسلة) و(التمرينات الثابتة والتمرينات المتغيرة) و(التمرينات الموزعة والتمرينات المكثفة) و(التمرينات البدنية والتمرينات الذهنية)، إذ عمد الباحثان إلى إجراء تداخلات زوجية بين عدد من تلك الأنواع من التمرينات يشعر بأنها ستقود اللاعبين الناشئين أو المتعلمين ممن اكتسبوا الشكل الأولي للمهارة إلى الارتقاء بمهاراتهم وتحسين قدراتهم الحركية، وذلك من خلال اقتراحه تصميمين متداخلين في جدولة تمريناتها إذ نُظمت تلك التمرينات بعناية ووضعت ضمن وحدات من منهاج تعليمي متكامل لغرض تطبيقه على عينة من اللاعبين الناشئين بغية الكشف عن أفضلها مساهمة في تحسين دقة مهارات اللاعبين المستهدفة في هذا البحث المتمثلة بمهارات التمرير من الأعلى والتمرير من الأسفل واستقبال الإرسال والدفاع عن الملعب.

1 - 2 مشكلة البحث:

تتطلب الضرورة الفنية امتلاك لاعبي الكرة الطائرة لقدرات حركية كثيرة ومنها دقة الأداء الحركي في أغلب المهارات فضلاً عن الصفات البدنية والحركية التي يجب أن يتمتعوا بها، ولذلك فقد أثارت الباحثان مشكلة تتمثل في الكيفية اللازمة لتحسين دقة الأداء الحركي لمهارات اللاعبين الناشئين ولاسيما إن علمنا أن هذه المهارات مترابطة فيما بينها أثناء اللعب، لذلك يعد تحسين هذه القدرة الحركية ذات أهمية بالغة في إنجاح هدف تلك المهارات.

تأثير تصميمات متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

1 - 2 أهداف البحث:

1. إعداد منهاج تعليمي مبني على وفق التصميمين المتداخلين في جدولة تمريناتها يتلائم وقدرات عينة البحث.
2. التعرف على نسب التحسن في دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة لعينة البحث.
3. التعرف على أي من تصميمي البحث أكثر تأثيراً في تحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة لعينة البحث.

1 - 4 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في دقة الأداء الحركي لمهارات اللاعبين في الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبيتين لعينة البحث.
2. يوجد تباين في نسب التحسن بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في دقة الأداء الحركي لمهارات اللاعبين في الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبيتين لعينة البحث.
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية في دقة الأداء الحركي لمهارات اللاعبين في الكرة الطائرة للمجموعتين التجريبيتين لعينة البحث.

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين التابعين لمنتخب تربية الكرخ الثالثة.
- 1 - 5 - 2 المجال الزماني: المدة من 2013/12/7 ولغاية 2014/4/26.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: صالة الألعاب الرياضية التابعة لثانوية العباس بن عبد المطلب للبنين الخاصة بتدريب اللاعبين الناشئين في منتخب التربية التابع إلى المديرية العامة لتربية الكرخ الثالثة/ قسم النشاط الرياضي والكشفي.

2 - الدراسات النظرية والسابقة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 جدولة التمرين:

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنياً ومهارياً وذهنياً في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة، ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد أغراضه، فقد عُرّف بأنه أصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع

تأثير تصميمات متداخلات في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

التمارين تشكل الوحدة التدريبية ومجموع هذه الوحدات تكون البرنامج أو المنهج التعليمي، والتمرين هو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم، ومن ضمن فوائد التمرين انه يبقي المعلومات نشيطة أثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن الأهمية بمكان الإشارة هنا إلى إن تحسين وتطوير المهارات الأساسية يتم من خلال التمرين⁽¹⁾.

ويعرف (Schmidt and Lee 1999) "التمرين بأنه أداء أو انجاز واجب معين بشكل متكرر لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"⁽¹⁾، وأشار كل من (نوفل فاضل وعمر ناطق) نقلاً عن ناهدة عبد زيد (بأن جدولة التمرين تعد من الموضوعات التطبيقية الهامة في العملية التعليمية لأنها تسهم في تنظيم التمرينات المستعملة وأساليب تنفيذها فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة مدى الصعوبة في المهارة المراد تعلمها أو مدى سهولتها وذلك من خلال تنظيم مستوى التدرج عند تنفيذ الأداء الحركي لأشكال وأساليب التمرينات المختارة)⁽²⁾.

2 - 1 - 2 أنواع تنظيمات جدولة التمرين:

وتشمل الأنواع التنظيمية لجدولة التمرين على الآتي:-⁽¹⁾

- 1- التمرين المتسلسل والعشوائي. 2- التمرين الثابت والمتغير. 3- التمرين المكثف والموزع. 4- التمرين الكلي والجزئي. 5- التمرين البدني والذهني.

(1) <http://www.iraqacad.org/Lib/adil/acad1.htm>.

(2) Schmidt, R.A., & Lee, T.D.; **Motor control and learning: A behavioral emphasis**, 3rd ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 1999, P 416.

(1) نوفل فاضل وعمر ناطق؛ أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة: (بحث منشور، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 19، العدد 61، السنة 2013م)، ص 213.

(1) Schmidt, R.A., Wrisberg CA : **Motor Learning and Performance**, 2nd edition. Los Angeles, Human Kinetics, 2000, p.76.

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة (بسيم عيسى يونس، 2009م)⁽³⁾.

”تأثير استخدام عدد من أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي للأداء الفني لبعض مهارات بالكرة الطائرة“.

هدفت هذه الدراسة إلى ما يأتي:-

- أثر استخدام عدد من أساليب جدولة الممارسة في التعلم وتطوير الرضا الحركي للأداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة.
- الفروق في النتائج في الأوساط الحسابية بين مجموعات البحث الأربع في الاحتفاظ لبعض المهارات والرضا الحركي بالكرة الطائرة.

تكونت عينة البحث التجريبي في هذه الدراسة من (48) لاعباً مبتدئاً من لاعبي نادي أربيل الرياضي للعام 2007/2008، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى أربع مجموعات تجريبية متساوية العدد وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، ثم تطبيق المنهاج التعليمي لمدة (3) أشهر في قاعة الشهيد فرنسوا حريري المغلقة في نادي أربيل الرياضي/ محافظة أربيل وفقاً للمجموعات التجريبية الآتية:-

المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتسلسل المكثف).

المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المتسلسل الموزع).

المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج المكثف).

المجموعة التجريبية الرابعة (أسلوب الدمج الموزع).

وبعد إجرائه المعالجة الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج، أظهرت المجاميع التجريبية الأربع أفضلية التعلم والاحتفاظ في المهارات بالكرة الطائرة وفق الترتيب الآتي:-

المجموعة التجريبية الرابعة (أسلوب الدمج الموزع).

المجموعة التجريبية الثالثة (أسلوب الدمج المكثف).

(3) بسيم عيسى يونس؛ تأثير استخدام عدد من أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لأداء الفني لبعض مهارات بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين- أربيل، 2009م).

تأثير تصميمات متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المتسلسل المكثف).

المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المتسلسل الموزع).

وأوصى الباحث في دراسته هذه إلى استعمال الأساليب التعليمية الأربعة ضمن المناهج التعليمية لما لها من فوائد وتأثير ايجابي في التوصل إلى أهداف التعليم المؤثر وتسريع استثمار الوقت والجهد.

2-3 مناقشة الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية:

ارتبطت الدراسة السابقة بمفهوم التداخل بين تنظيمات جدولة التمرين ولُحظ أنَّ كثيراً من الباحثين اهتموا بتطبيق دراساتهم في كيفية تعزيز حالة التعلم والاحتفاظ بين مهارات لعبة الكرة الطائرة أيضاً، إذ طبقت الدراسات ضمن حدود عينة من المتعلمين المبتدئين. أما بالنسبة إلى الدراسة الحالية فإنها قد تميزت باستعمالها أنواع من تنظيمات جدولة التمرين إذ عمد الباحثان إلى إجراء التداخل بينها ووضعها في تصميمين اعتقاداً منهما بأنها ستقود اللاعبين الناشئين أو المتعلمين ممن اكتسبوا الشكل الأولي للمهارة إلى الارتقاء بمهاراتهم وتحسين قدراتهم الحركية، وهذه الأنواع التنظيمية من جدولة التمرين استعملها الباحثان لتكون غاية الدراسة من خلال اعتمادها لتكون المتغيرات التجريبية الرئيسية فيها وليست وسيلة في تطوير التعلم فقط، وذلك قد ببناء في هدف الدراسة المتمثل بالكشف عن أفضل التصميمين في زيادة وتحسين دقة مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

اختار الباحثان وبطريقة عمدية اللاعبين الناشئين في منتخب التربية التابع إلى المديرية العامة لتربية الكرخ الثالثة/ قسم النشاط الرياضي والكشفي، وتكون مجتمع البحث من جميع اللاعبين المتدربين بعمر 1998م - 1999م البالغ مجموعهم (31) لاعب، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً مثلت نسبة مئوية بلغت (38.7%) من مجموع مجتمع البحث، وعبر إجراء القرعة قسمت العينة بطريقة عشوائية مجموعتين تجريبيتين

تأثير تصميمات متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

إذ تضم كل مجموعة (6) لاعبين تم توزيعهم على تصميمي البحث أي كل تصميم تمثله مجموعة تجريبية واحدة. ولأجل التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين في المهارات المستهدفة في البحث فقد تم استخدام اختبار (T) للاختبارات القبلية وذلك لكي يستطيع الباحثان أن يعزو ما حدث من فروق في نتائج الاختبارات إلى تأثير العامل أو المتغير التجريبي وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية 1		المجموعة التجريبية 2		T المحسوبة	قيمة الخطأ	الدالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
1	دقة التمرير من الأعلى	53.00	3.19	54.00	2.88	1.37	0.45	غير دال
2	دقة التمرير من الأسفل	67.50	4.26	67.00	3.86	0.78	0.26	غير دال
3	دقة استقبال الارسال	50.33	0.56	50.66	1.06	0.47	0.57	غير دال
4	دقة الدفاع عن الملعب	37.50	1.38	38.33	1.45	1.36	0.68	غير دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).

3-3 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

3-3-1 أدوات وأجهزة البحث:

- لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم استعمال الأدوات والأجهزة الآتية:-
- 1- ملعب للكرة الطائرة (قانوني).
 - 2- كرات طائرة قانونية عدد (15) نوع (Mikasa & Molten) صناعة يابانية.
 - 3- قميص رياضي بلونين مختلفين عدد 24.
 - 4- شريط ملون لاصق (بعرض 5 سم).
 - 5- شريط قياس نسيجي (15 م).
 - 6- صافرة بلاستيكية عدد (2).
 - 7- شاخص بلاستيكي عدد (12).
 - 8- كاميرا للتصوير الفيديوي (نوع SONY No.DCR-HC48، بلد المنشأ - اليابان - ، سنة الصنع 2012م).
 - 9- حاسوب (لاب توب) نوع Dell، بلد المنشأ -الصين- ، سنة الصنع 2009م.

تأثير تصميمات متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفخرطوسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر العربية والأجنبية.
- 2- اختبارات الأداء المهاري والحركي.
- 3- الخبراء والمختصون*.
- 4- المقابلة الشخصية. 5- فريق العمل المساعد**.
- 6- استمارات تسجيل لتنشيط درجات الاختبارات.

3-4 خطوات البحث

3-4-1 تحديد المهارات:

بعد إجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في لعبة الكرة الطائرة تم التوصل إلى تحديد أربع مهارات تمثلت في مهارة التمرير من الأعلى ومهارة التمرير من الأسفل ومهارة استقبال الإرسال ومهارة الدفاع عن الملعب ووقع الاختيار على هذه المهارات لأنها تعد من المهارات المهمة التي يجب أن يتمتع فيها اللاعب الناشئ في هذه اللعبة وكذلك فهي مهارات مناسبة يمكن اختبارها تجريبياً بشكل موضوعي وواقعي أكثر مع هذه الفئة العمرية، لذا تم تفضيل هذه المهارات واستبعاد المهارات الأخرى والسبب في ذلك أن مهارات مثل الضرب الساحق وحائط الصد يصعب اختبارها لأنها ما تزال متباعدة في أدائها وإمكانية تنفيذها من قبل اللاعبين في هذه المرحلة العمرية، كما إن مهارة مهارة الإعداد تعد من أهم المهارات التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي للفريق ولها

* أدرجت أسماء الخبراء والمختصين في الملحق (1).

** تكون فريق العمل المساعد من الذوات المدرجة أسماؤهم في أدناه:-

1. م. علي سبهان الكعبي/ مدرس مادة الكرة الطائرة (مدرّب)/ كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية.
2. م. م. أنمار أحمد صبحي/ مديرة الشباب والرياضة (مدرّب)/ وزارة الشباب والرياضة.
3. م. م. هيثم صادق كاظم/ مدرس مادة الكرة الطائرة (مدرّب)/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
4. السيد أمين فاضل حسين/ بكالوريوس التربية الرياضية (مدرّب)/ لاعب المنتخب الوطني بالكرة الطائرة سابقاً.
5. السيد محمد عبد الجبار/ بكالوريوس التربية الرياضية (مدرّب)/ لاعب المنتخب الوطني بالكرة الطائرة سابقاً.
6. السيد علي فليح / دبلوم فني (مدرّب)/ لاعب المنتخب الوطني بالكرة الطائرة سابقاً.

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

الأثر الكبير في نجاح الفريق أو فشله في المباراة وكذلك فهي مهارة يجيدها لاعب أو لاعبين في الفريق الواحد لذا تم استبعادها لأنه لا يمكن اعمام نتائجها على مجتمع البحث.

3-4-2 تحديد الاختبارات:

بعد عرض الاختبارات وتداولها مع السيد المشرف للاستئناس برأيه عن أفضل الاختبارات للمهارات الخاصة بهذه الدراسة التي تسهم في القياس الدقيق الملائم لفئة الناشئين، إذ تم الاتفاق على اعمام استبيان لتحديد الاختبارات مرفقاً باستمارة الاختبارات المرشحة* إلى عددٍ مناسبٍ من الخبراء والمختصين في مادة الاختبارات والقياس ولعبة الكرة الطائرة ومن ثم اختيار الاختبارات اللازمة من خلال استخراج النسبة المئوية لاتفاق الخبراء عليها إذ تم اختيار الاختبار الذي يحقق نسبة 70% فأكثر.

3-4-3 الاختبارات المستعملة في البحث:

3-4-3-1 اختبار التمرير من الأعلى على الحائط⁽¹⁾.

3-4-3-2 اختبار التمرير من أسفل بالذراعين⁽¹⁾.

3-4-3-3 اختبار استقبال الإرسال⁽¹⁾.

3-4-3-4 اختبار الدفاع عن الملعب⁽¹⁾.

3-4-4 الأسس العلمية للاختبارات المهارية:

تم اعتماد الأسس العلمية بإيجاد معامل الصدق والثبات والموضوعية إذ طبقت الاختبارات من خلال التجربة الاستطلاعية وأعيد تطبيقها على العينة نفسها بعد مضي (7) أيام، ومن خلال استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني لمعرفة درجة الثبات، فقد أظهرت النتائج بأن الاختبارات المهارية المختارة تتمتع بدرجة ثبات جيدة جداً كما هو مبين في الجدول (2).

* الملحق (2) يبين استبياناً لتحديد الاختبارات، الملحق (3) يبين استمارة الاختبارات المرشحة.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم

بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م)، ص228.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ المصدر السابق ، ص230.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره ، ص243.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره ، ص246.

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

الجدول (2)

يبين الأسس العلمية للاختبارات

الاختبارات	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
دقة التمرير من الأعلى	0.85	0.92	0.87
دقة التمرير من الأسفل	0.80	0.89	0.83
دقة استقبال الارسل	0.82	0.90	0.81
دقة الدفاع عن الملعب	0.79	0.88	0.82

3-4-5 أنواع التصميمات المقترحة التداخل في جدولة التمرين بشكلها النظري:

اقترح الباحثان تصميمين مقترحي التداخل في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي عند اللاعبين الناشئين في لعبة الكرة الطائرة مبينة في الأشكال (1)، (2)، تالياً على النحو الآتي:-



الشكل (1)

يوضح التصميم الاول للدراسة



الشكل (2)

يوضح التصميم الرابع للدراسة

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

3-4-6 أنواع التصميم المقترحة التداخل في جدولة التمرين بشكلها التجريبي:

الجدول (3) في أدناه يبين تصميم الدراسة لأنواع التصميم المقترحة التداخل في جدولة التمرين من الناحية التجريبية والكيفية التي اتبعها الباحثان في إجراء هذه الدراسة من خطوات متسلسلة تتمثل في إجراء الاختبارات القبلي وبعد ذلك ما يجب أن يتضمنه المنهاج التعليمي ليتم تنفيذه من قبل المجموعات التجريبية الخاصة بكل تصميم ليتبع ذلك إجراء الاختبارات البعدية ثم التوصل إلى نتائج الدراسة من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المستحصلة من الاختبارات.

الجدول (3)

يبين تصميم الدراسة من الناحية التجريبية

نوع التصميم	نوع الاختبار	المنهاج التعليمي	نوع الاختبار	نوع الدراسة
المتغير المكثف (مج 1 ت)	اختبار قبلي	تخضع المجموعة التجريبية الثالثة الخاصة بهذا التصميم إلى منهاج تعليمي يضم (24) وحدة تعليمية إذ تحتوي الوحدة التعليمية في قسمها الرئيس تمرينات لمهارات يتم تنفيذها وأدائها من خلال تطبيق أشكال وظروف متغيرة ذات فترات راحة قصيرة نسبياً بين التكرارات أو مجاميع التكرارات.	اختبار قبلي	معالجة إحصائية
المتغير الموزع (مج 2 ت)	اختبار قبلي	تخضع المجموعة التجريبية الثالثة الخاصة بهذا التصميم إلى منهاج تعليمي يضم (24) وحدة تعليمية إذ تحتوي الوحدة التعليمية في قسمها الرئيس تمرينات لمهارات يتم تنفيذها وأدائها من خلال تطبيق أشكال وظروف متغيرة ذات فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات أو مجاميع التكرارات.	اختبار قبلي	معالجة إحصائية

3-7 إجراءات البحث الميدانية

3-7-1 التجربة الاستطلاعية:

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2014/1/3 على عينة من اللاعبين بلغ عددهم (5) لاعبين، حيث كان الهدف من هذه التجربة هو الآتي:-
- التعرف على مدى مناسبة القاعة الرياضية لتنفيذ الاختبارات ووحدات المنهاج التعليمي.
 - تعريف فريق العمل المساعد بكيفية تطبيق الاختبارات.

تأثير تصميمان متداخلان هي جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. حماد خليل إبراهيم

- تجريب الاختبارات وتوزيع أدوار فريق العمل المساعد في التجربة الرئيسية.
- تنفيذ وحدة تعليمية تجريبية الغرض منها التعرف على صحة ما تستغرقه الأقسام الثلاثة فيها من أزمان.

3-7-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم شرح الإجراءات الخاصة بكل اختبار وعدد المحاولات فيه وكيفية احتساب وتسجيل النقاط وشروط الاختبار الأخرى كافة وكما يأتي:-

• السبت الموافق 2014/1/11 إجراء اختبارات (سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية، التمرير من الأعلى، التمرير من الأسفل).

• الاثنين الموافق 2014/1/13 إجراء اختباري (استقبال الإرسال، الدفاع عن الملعب).

3-7-3 المنهاج التعليمي:

أعد الباحثان منهاجاً تعليمياً تضمن (24) وحدة تعليمية لكل مجموعة تجريبية تتوافق في تمريناتها مع تصاميم البحث المتداخلة في جدولتها، وذلك من خلال الاعتماد على المصادر العلمية في لعبة الكرة الطائرة*، إذ بدأ المنهاج التعليمي يوم السبت الموافق 2014/2/1 وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90 د) بمعدل وحدتين تعليمية في الأسبوع ولمدة (12) أسبوعاً متتالياً، علماً أن المجموعات التجريبية جميعها كانت متساوية في عدد التكرارات الممنوحة لها عند تنفيذها لتمرينات الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدات التعليمية، وتضمن المنهاج التعليمي أيضاً وحدتين تعليميتين موحدين تم تنفيذها وتطبيقها من قبل المجموعتين التجريبيتين.

بعد إجراء الاختبارات القبلية لمجموعات عينة البحث تم تنفيذ الوحدات التعليمية وفقاً للتصاميم بالشكل الآتي:-

أولاً : التصميم الأول: خضعت المجموعة التجريبية الأولى الخاصة بالتصميم إلى (24) وحدة تعليمية شملت المهارات المستهدفة في البحث فضلاً عن المهارات الأخرى للعبة. ثانياً : التصميم الثاني: خضعت المجموعة التجريبية الثانية الخاصة بهذا التصميم إلى (24) وحدة تعليمية شملت المهارات المستهدفة في البحث فضلاً عن المهارات الأخرى للعبة.

* تم عرض نماذج من الوحدات التعليمية للمنهاج التعليمي في الملاحق من () إلى ().

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

تضمنت مفردات المنهاج التعليمي تمارين إعدادية عامة وخاصة في القسم التحضيري منه، أما في القسم الرئيس من المنهاج فتضمن تمارين عديدة ومتنوعة أسهمت في تطوير القابلية المهارية والحركية للاعب واحتوى هذا القسم أيضاً على بعضاً من التمرينات الخطئية البسيطة الخاصة بتشكيلات ووقوف لاعبي الفريق داخل الملعب، وفي القسم الختامي أدرجت فيه تمرينات لتطوير القدرات البدنية والحركية والانتقال بعد ذلك إلى تمرينات التهدة للعضلات والأعضاء الوظيفية لجسم اللاعب. لقد تم استكمال وحدات المنهاج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين يوم الاثنين الموافق 2014/4/21.

3-7-4 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية بإشراف الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد، علماً أنه تم تنفيذ الإجراءات نفسها التي اتبعت في الاختبار القبلي وكما يأتي:-

- الجمعة الموافق 2014/4/25 إجراء اختبارات (سرعة الاستجابة الحركية الانتقائية، التمرير من الأعلى، التمرير من الأسفل).

- السبت الموافق 2014/4/26 إجراء اختباري (استقبال الإرسال، الدفاع عن الملعب).

3-7-5 الوسائل الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً بواسطة استخدام الحقيبة الإحصائية spss. وللقوانين الآتية:-

❖ الوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء. معامل الارتباط البسيط (بيرسون). اختبار (ت) للعينات المستقلة والمترابطة.

س البعدي - س القبلي

❖ النسبة المئوية للتحسن = $\frac{\text{س البعدي}}{100} \times 100$

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلية والبعديّة ونتائج نسب التحسن في متغيرات عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين لتصميمي البحث وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-المكثف وتحليلها:

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق
وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-المكثف

المتغيرات	سَ قِلي	سَ بَدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
دقة التمرير من الأعلى	53.00	65.00	12.00	3.79	7.74	0.001	دال
دقة التمرير من الأسفل	67.50	78.50	11.00	4.89	5.500	0.003	دال
دقة استقبال الارسال	50.33	58.83	8.50	0.54	38.01	0.00	دال
دقة الدفاع عن الملعب	37.50	46.16	8.66	1.03	20.55	0.00	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).

من الجدول (4) الخاص بأفراد المجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-المكثف يتبين الآتي: بلغت قيمة الوسط الحسابي في اختبار دقة التمرير من الأعلى قد بلغت في الاختبار القبلي (53.00)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (65.00) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (12.00) وبانحراف معياري للفروق مقداره (3.79) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.74) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.02) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي، أما في اختبار دقة التمرير من الأسفل فقد بلغ الوسط الحسابي (67.50) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (78.50) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (11.00) وبانحراف معياري للفروق (4.89) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.500) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.003) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي. أما نتائج اختبار استقبال الارسال فقد بلغ الوسط الحسابي قيمة مقدارها (50.33) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي فقد بلغت قيمته (58.83) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (8.50) وبانحراف معياري للفروق (0.54) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (38.01) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي. أما نتائج اختبار دقة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي قيمة مقدارها (37.50) وفي الاختبار البعدي بلغت قيمته (46.16)، أما الوسط الحسابي للفروق فقد بلغ قيمة قدرها (8.66) وبانحراف معياري

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الغرطوسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

للفروق (1.03) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (20.50) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتيجة الاختبار البعدى.

4- 1- 2 عرض نتائج اختبار (t) للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-الموزع وتحليلها:

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-الموزع

المتغيرات	سَ قبلي	سَ بعدي	سَ ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
دقة التمرير من الأعلى	54.00	63.00	9.00	3.28	6.70	0.001	دال
دقة التمرير من الأسفل	67.00	75.50	8.50	1.22	17.00	0.00	دال
دقة استقبال الارسال	50.66	57.16	6.50	0.54	29.06	0.00	دال
دقة الدفاع عن الملعب	38.33	44.83	6.50	0.54	29.06	0.00	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).

من الجدول (5) الخاص بأفراد المجموعة التجريبية ذات التصميم المتغير-الموزع يتبين الآتي: بلغت قيمة الوسط الحسابي في اختبار دقة التمرير من الأعلى قد بلغت في الاختبار القبلي (54.00)، أما في الاختبار البعدي فبلغت قيمته (63.00) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (9.00) وبانحراف معياري للفروق مقداره (3.28) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.70) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.001) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتيجة الاختبار البعدى. أما في اختبار دقة التمرير من الأسفل فقد بلغ الوسط الحسابي (75.50) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (8.50) وبانحراف معياري للفروق (1.22) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.00) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتيجة الاختبار البعدى. أما نتائج اختبار دقة استقبال الارسال فقد بلغ الوسط الحسابي قيمة مقدارها (50.66) في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدى فقد بلغت قيمته (57.16) وبلغ الوسط الحسابي للفروق (6.50) وبانحراف معياري للفروق (0.54) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (29.06) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

(0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي (دال) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي. أما نتائج اختبار دقة الدفاع الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي له في الاختبار القبلي قيمة مقدارها (38.33) وفي الاختبار البعدي بلغت قيمته (44.83)، أما الوسط الحسابي للفروق فقد بلغ قيمة قدرها (6.50) وبانحراف معياري للفروق (0.54) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (29.06) وبلغت القيمة الاحتمالية للخطأ (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة الاختبار البالغة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتيجة الاختبار البعدي.

4 - 2 عرض نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبتين لتصميمي البحث :

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحسوبة بين نتائج المجموعتين التجريبتين

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية 1		المجموعة التجريبية 2		T المحسوبة	قيمة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س-	ع ±	س-	ع ±			
1	دقة التمرير من الأعلى	65.00	2.87	63.00	2.88	2.37	0.04	دال
2	دقة التمرير من الأسفل	78.50	4.67	75.50	3.86	2.78	0.02	دال
3	دقة استقبال الإرسال	58.83	1.56	57.16	1.37	1.47	0.44	غير دال
4	دقة الدفاع عن الملعب	46.16	1.69	44.83	1.66	2.36	0.03	دال

* معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية أقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة (0.05).

4 - 3 مناقشة النتائج بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية:

بالنظر والاطلاع إلى النتائج الظاهرة في اختبار (t) في الجدول (9) نستدل منها بان تصميمي البحث كلاهما قد أثرا بفاعلية عالية في المهارات وبشكل متقارب في مستوى تأثيرها وهذا الاستدلال جاء نتيجة الفروق المتلاشية غير الدالة بين المجموعتين التجريبتين الممثلة لتصميمي البحث. ويعزو الباحثان حالة التأثير المتشابهة للتصميمين في بعض مهارات لعبة الكرة الطائرة إلى فاعلية المتغيرات التجريبية ومراعاتهما في الاختيار الدقيق لأنواع تنظيمات جدولة التمرين المناسبة لتعلم وتحسين القدرات الحركية والمهارية لهذه اللعبة، وهذا ما أكده (قاسم لزام 2005) على أهمية التداخل بين تنظيمات جدولة التمرين التعليمية "إلى أن التداخل يهدف في التوصل إلى مجموعة من الأهداف

تأثير تصميمات متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الغرطوسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

بصورة سريعة من خلال التنوع في ممارسات التمرين وأساليبه، وهذا ما يزيد من تشكيلات الأداء المختلفة إذ يؤدي بدوره إلى زيادة القدرة على التكيف والسيطرة والتحكم في متطلبات اللعب لمواجهة المتغيرات غير المتوقعة أثناء اللعب وأخيراً يؤدي التداخل إلى الإيفاء بمتطلبات البيئة التعليمية. ومن هذا المنطلق يشارك التداخل في تهيئة وإعداد المتعلم لواقع اللعب المستقبلي إذ يساعد في تسريع عملية التعلم من خلال استثمار الوقت والجهد ضمن المدة المحددة للتعليم وتزداد نسبة التطور عند المتعلم بسبب اكتسابه حالة مشابهة لواقع اللعب وخاصة إذا اقترن هذا التداخل بعمليات تنظيم وتوزيع لتنظيمات جدولة التمرين مع تحديد فترات الراحة والممارسة لكل مهارة أو فعالية⁽¹⁾. أما عند الاطلاع إلى النتائج الظاهرة في قانون (L.S.D) لمعرفة أهمية أقل فرق معنوي (دال) بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية فنجد من خلال تحليل الجدول (10) عدم ظهور نتائج ذات فروق حقيقية ودالة في دقة استقبال الارسال، ويعزو الباحثان السبب في عدم ظهور نتائج معنوية (دالة) إلى نوعية الأنواع التنظيمية لجدولة التمرين المضمنة في تداخلهما، إذ كان للمزاوجة بين تلك الأنواع التنظيمية العامل الحاسم في الارتقاء والتأثير التجريبي المتقارب جداً في دقة استقبال الارسال، وقد أكد هذا التعليل إحدى الدراسات اليونانية المتوافرة ضمن النطاق الإلكتروني للمكتبة الافتراضية حيث يشير الباحثون فيها من خلال النتائج التي توصلوا إليها في دراستهم إلى أن الجمع بين التمرينات المتغيرة ساهمت في الاكتساب والتطوير والاحتفاظ بمهارات الكرة الطائرة المعقدة ذات الصعوبة العالية نسبياً عن المهارات الأخرى في اللعبة نفسها⁽²⁾، أما (Schmidt 2008) فذكر إن فائدة التمرينات المتغيرة التي تتميز بقيام الأفراد بتنفيذ المهارة بأشكال واختلافات عدة تتفوق عن التمرينات الثابتة التي تتميز بقيام الأفراد بتنفيذ أداء المهارة بشكل واحد متشابه في كل مرة، وهذا التفوق نجده في المهارات التي تتطلب الدقة في أدائها مثل التمرير والتصويب في كرة القدم وكرة السلة والهوكي⁽²⁾.

(1) قاسم لزام صبر (2005م)؛ مصدر سبق ذكره، ص246.

(2) Libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk, Maria Michalopoulou et all; **The effect of contextual interference and variability of practice on learning volleyball skills in 9th grade of Greek High school**: (Journal: Inquiries in Sport & Physical Education ISSN: 17903041 Year: 2007 Volume: 5 Issue: 1 Provider: Hellenic Academy of Physical Education- DOAJ Publisher: Hellenic Academy of Physical Education), Pages: 10-18

(2) Schmidt RA, Wrisberg CA; (2008) op.cit; p.270.

تأثير تصميمات متداخلة في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-

1. أثبت المنهج التعليمي بأنه مناسب لخصوصية تصاميم الدراسة وذات تأثير فعال للارتقاء بتعلم الأداء الحركي للاعبين في مهارات لعبة الكرة الطائرة.
2. ظهور تأثير إيجابي لتصميمي البحث المتداخلة في جدولة تمريناتها لتحسين بعض مهارات اللاعبين الناشئين بالكرة الطائرة التي استهدفتها الدراسة.
3. ظهور نسب تحسن متباينة بين المجموعتين التجريبتين لتصميمي البحث إذ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى الممثلة للتصميم (المتغير - المكثف) على المجموعة التجريبية الثانية للتصميم (المتغير - الموزع).

5-2 التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي:-

1. الاستعانة بمبدأ التداخل والتنوع في التمرينات ومناسبة عدد التكرارات فيها وتنظيمها بشكل سليم ينسجم وخصوصية مهارات اللعبة ودرجة صعوبتها.
2. يجب على المدربين أن يستفيدوا من المنهج التعليمي المؤلف من (24) وحدة تعليمية ذات تمرينات مُعدة لتنمية القدرات الحركية والمهارية للاعبين الناشئين في لعبة الكرة الطائرة.
3. لغرض الحصول على التحسن السريع والارتقاء بمستوى التعلم والأداء في مهارات اللاعبين الناشئين يجب اعتماد التصميم (المتغير - المكثف) وذلك لأفضلية نتائجه الظاهرة في هذه الدراسة.

المصادر :

◆ القرآن الكريم.

◆ بسيم عيسى يونس؛ تأثير استخدام عدد من أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لأداء الفني لبعض مهارات بالكرة الطائرة: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين-أربيل، 2009م).

◆ حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، ط 1 : (العراق، مطبعة الكلمة الطيبة >النجف الأشرف<، 2011م).

◆ حسين سبهان صخي؛ منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب : (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2006م).

◆ رياض خليل خماس وآخرون؛ الكرة الطائرة تاريخ. مهارات. خطط. إدارة المباراة والتدريب، ط 1 : (العراق، مطبعة الكلمة الطيبة >النجف الأشرف<، 2012م).

◆ صلاح الدين محمود علام؛ الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط 2 : (عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، 2012م).

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموه الغرطوسي ، م.م. حمار خليل إبراهيم

♦ علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004م).

♦ فؤاد سليمان قلادة؛ الأهداف التربوية وتدريب المناهج : (الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة، 1989م).

♦ قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد، مطابع التعليم العالي، 2005م).

♦ لؤي حسين البكري؛ تأثير تداخل جدولة التمرين بأعماق البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساس بالريشة الطائرة في تعلم بعض المهارات الأساس بالنتس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007م).

♦ محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني. مهاري. معرفي. نفسي. تحليلي ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م).

♦ محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني. مهاري. معرفي. نفسي. تحليلي، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997م).

♦ محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط6: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004م).

♦ محمد عبد الحسين المالكي؛ تأثير استخدام جدولة التمرين المكثف والموزع في تعلم مهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم: (بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 18، العدد 3، السنة 2007م).

♦ مفتي إبراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط. تنفيذ. قيادة : (القاهرة، دار الفكر، 1998).

♦ نعم حاتم الطائي؛ أثر استخدام التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000م).

♦ نوفل فاضل وعمر ناطق؛ أثر استخدام أسلوب جدولة التمرين (الممارسة) الثابت الموزع في تعلم عدد من المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة المصغرة: (بحث منشور، مجلة الراصد للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، المجلد 19، العدد 61، السنة 2013م).

♦ وجيه محبوب؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ط1 : (دار الفكر، عمان، 2002م).

المصادر الأجنبية

♦ Libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk, Maria Michalopoulou et all ; **The effect of contextual interference and variability of practice on learning volleyball skills in 9th grade of Greek High school:** (Journal: Inquiries in Sport & Physical Education ISSN: 17903041 Year: 2007 Volume: 5 Issue: 1 Provider: Hellenic Academy of Physical Education- DOAJ Publisher: Hellenic Academy of Physical Education).

♦ Magill , A. R. , **Motor learning and control, Concepts and application;** 7th ed., Boston, Mc-Graw Hill, 2004.

♦ Schmidt RA, Wrisberg CA; **Motor Learning and Performance: A Situation-based Learning Approach,** 4th edition. Los Angeles, Human Kinetics, 2008.

♦ Schmidt, R.A., & Lee, T.D.; **Motor control and learning: A behavioral emphasis,** 3rd ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.

♦ <http://www.iraqacad.org/Lib/adil/acad1.htm>.

الملحق (1)

الخبراء والمختصون في مادة التعلم الحركي

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	يعرب خيون عبد الحسين	التعلم الحركي (الجمناستيك)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2	أ.د.	ظافر هاشم إسماعيل	طرائق التدريس لأغراض التعلم (النتس الأرضي)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	أ.م.د.	لؤي حسين شكر	التعلم الحركي (الريشة الطائرة)	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	م.د.	صادق جعفر صادق	التعلم الحركي (كرة القدم)	كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناهما لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م.عمار خليل إبراهيم

الخبراء والمختصون في الاختبارات والقياس ولعبة الكرة الطائرة

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د.	رياض خليل خماس	الاختبارات والقياس (الكرة الطائرة)	رئاسة جامعة بغداد
2	أ.د.	علي سموم الفرطوسي	الاختبارات والقياس (كرة السلة) حكم دولي	كلية التربية الأساسية الجامعة المستصرية
3	أ.م.د.	حسين سبهان الكعبي	التدريب الرياضي (الكرة الطائرة) مدرّب نادي الشرطة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	أ.م.د.	علاء محسن ياسر	البايوميكانيك (الكرة الطائرة) لاعب المنتخب الوطني سابقاً	قسم الرياضة الجامعية الجامعة التكنولوجية
5	أ.م.د.	أحمد عبد الأمير	البايوميكانيك (الكرة الطائرة) لاعب المنتخب الوطني سابقاً	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
6	م.د.	سرى جميل حنا	البايوميكانيك (الكرة الطائرة) لاعبة المنتخب الوطني سابقاً	كلية التربية الرياضية جامعة دهوك
7	م.	علي سبهان الكعبي	التعلم الحركي (الكرة الطائرة) لاعب المنتخب الوطني سابقاً	كلية التربية الرياضية الجامعة المستصرية
8	م.م.	علاء عبد الرضا محمود	التدريب الرياضي (الكرة الطائرة) مدرّب نادي الفتاة	قسم الرياضة الجامعية جامعة بغداد
9	م.م.	رياض مزهر	الاختبارات والقياس (كرة القدم) لاعب المنتخب الوطني سابقاً	كلية التربية الرياضية الجامعة المستصرية
10	م.م.	هيثم صادق كاظم	علم النفس الرياضي لاعب المنتخب الوطني سابقاً	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفرطوسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

الملحق (2)

الأستاذ الفاضل.....(الخبراء والمختصون).....المحترم

م/ تحديد اختبارات

تحية طيبة...

يروم الباحثان إجراء بحث تجريبي موسوماً بعنوان:

” تأثير تصميمان متداخلان في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة “، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية أرفق إليكم (طياً) استمارة لترشيح الاختبارات المناسبة دقة بعض مهارات اللاعبين الناشئين، لذا أرجو تفضلكم بما يأتي:-

1. تحديد اختباراً واحداً ترونه مناسباً من الاختبارات المرشحة.
2. وضع علامة تثبت في الحقل المقابل للاختبار تشير إلى اختياركم له.

مع الشكر والاحترام ...

الاسم	
اللقب العلمي	
التخصص	
مكان العمل	
التاريخ	
التوقيع	

الباحثان

أ.د. علي سموم الفرطوسي م.م. عمار خليل

(استمارة الاختبارات المرشحة)

نوع الاختبار	الاختبارات المرشحة للتحديد	العلامة
التمرير من الأعلى	اختبار تكرار التمرير من الأعلى على الحائط خلال (30) ثانية	
	اختبار التمرير من الأعلى على حلقة كرة السلة	
التمرير من الأسفل	اختبار التمرير من الأسفل تجاه مربعات مرسومة على الحائط	
	اختبار التمرير بالذراعين من الأسفل على الحائط خلال (30) ثانية	
الاستقبال	اختبار استقبال الارسال تجاه المربعات المرسومة في الخط الأمامي	
	اختبار استقبال الارسال تجاه حلقة واحدة مثبتة بارتفاع 1.30 متر	
الدفاع عن الملعب	اختبار استقبال الضرب الساحق تجاه المربعات المرسومة في الخط الأمامي	
	اختبار استقبال الضرب الساحق تجاه حلقة واحدة مثبتة بارتفاع 1.30 متر	

تأثير تصميمات متداخلة في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

الملحق (3)

أنموذج مفردات الوحدة التعليمية (1، 9، 17) للتصميم المتغير — المكثف

عدد اللاعبين : 6

الفئة : اللاعبون الناشئون في منتخب تربية الكرخ الثالثة

زمن الوحدة : 90 د

الهدف : تحسين قدرات مهارية ، حركية

المفردات							أقسام الوحدة
30 د إعداد بدني يتضمن :- - التدرج تصاعدياً بعمل الجهازين الدوري والتنفسي. - تهيئة عضلات الجسم وزيادة مطاطيتها والاهتمام بمرونة مفاصل الجسم. - تمرينات إحساس بالكرة ومنها (الطبطبة، رمي الكرة المرتدة تجاه الزميل المقابل، من القفز مسك الكرة بعد إعدادها من الزميل المقابل)							التحضير
5 د شرح الأنموذج للتمرينات وعرضها بشكل لفظي وعملي وكيفية تطبيقها ومواقع أدائها في الملعب					الجزء التعليمي		الرئيس 50 د
تطبيق التمرينات التعليمية					الجزء التطبيقي		
عدد التكرارات	الشكل المهاري للتمرين	الراحة	العمل	زمن الأداء الكلي	نوع التصميم	تسلسل التمرينات	30 د
محاولة واحدة لمدة 4 د	أزواج من اللاعبين لتمرير الكرة من الأعلى	1 د	4 د	5 د	رقم 3	التمرين الأول	
محاولة واحدة لمدة 4 د	أزواج من اللاعبين لتمرير الكرة من الأسفل	1 د	4 د	5 د	رقم 3	التمرين الثاني	
محاولة واحدة لمدة 5 د	ثلاثة لاعبين لتمرير الكرة من الأعلى	1 د	5 د	6 د	رقم 3	التمرين الثالث	
محاولة واحدة لمدة 5 د	ثلاثة لاعبين لتمرير الكرة من الأسفل	1 د	5 د	6 د	رقم 3	التمرين الرابع	
محاولة واحدة لمدة 6 د	في جهتي الملعب تنفذ مهارة الضرب الساحق من مركزي 2 ، 4 بالتناوب	2 د	6 د	8 د	رقم 3	التمرين الخامس	
15 د تمرينات لتطوير القدرات الحركية والبدنية							
10 د تمرينات تهدئة وإجابة عن الأسئلة والاستفسارات وتقويم الأداء							الختامي

تأثير تصميمات متداخلة في جدولة تمريناتها لتحسين دقة الأداء الحركي لبعض مهارات اللاعبين الناشئين في الكرة الطائرة أ.د. علي سموم الفوطسي ، م.م. عمار خليل إبراهيم

الملحق (4)

مفردات الوحدة التعليمية (2، 10، 18) للتصميم المتغير — الموزع

عدد اللاعبين : 6

الفئة : اللاعبون الناشئون في منتخب تربية الكرخ الثالثة

زمن الوحدة : 90 د

الهدف : تحسين قدرات مهارية ، حركية

المفردات							أقسام الوحدة
30 د إعداد بدني يتضمن :- - التدرج تصاعديا بعمل الجهازين الدوري والتنفسي. - تهيئة عضلات الجسم وزيادة مطاطيتها والاهتمام بمرونة مفاصل الجسم. - تمرينات إحساس بالكرة ومنها (الطبطة، رمي الكرة المرتدة تجاه الزميل المقابل، من القفز مسك الكرة بعد إعدادها من الزميل المقابل)							التحضير
							الرئيس 50 د
5 د شرح الأنموذج للتمرينات وعرضها بشكل لفظي وعملي وكيفية تطبيقها ومواقع أدائها في الملعب					الجزء التعليمي		
تطبيق التمرينات التعليمية					الجزء التطبيقي		
عدد التكرارات	الشكل المهاري للتمرين	الراحة	العمل	زمن الأداء الكلي	نوع التصميم	تسلسل التمرينات	
ثلاث محاولات مدة كل محاولة 3 د	أزواج من اللاعبين المتقابلين بوجود الشبكة لتنفيذ الإرسال- الاستقبال بالتناوب	2 د	6 د	8 د	رقم 4	التمرين الأول	
ثلاث محاولات مدة كل محاولة 3 د	ثلاثة لاعبين في كل ملعب استقبال الكرة المرسله من المدرب ومساعدته والتأكيد على توجيهها نحو مركزي 2 أو 3	2 د	6 د	8 د	رقم 4	التمرين الثاني	
محاولتان مدة كل محاولة 2 د	أزواج من اللاعبين بمواجهة الجدار وتنفيذ الإرسال- الاستقبال	1 د	4 د	5 د	رقم 4	التمرين الثالث	
محاولتان مدة كل محاولة 1.5 د	يقف اللاعبون على مسافة بمواجهة الجدار لتنفيذ مهارة التمرير من الأعلى والأسفل تجاه المربع المرسوم	1 د	3 د	4 د	رقم 4	التمرين الرابع	
محاولتان مدة كل محاولة 2 د	يقف اللاعبون على مسافة بمواجهة الجدار لتنفيذ مهارة التمرير من الأعلى والأسفل تجاه المربع المرسوم	1 د	4 د	5 د	رقم 4	التمرين الخامس	
15 د تمرينات لتطوير القدرات الحركية والبدنية							
10 د تمرينات تهدئة وإجابة عن الأسئلة والاستفسارات وتقويم الأداء							
الختامي							

Abstract

((Effect two designs in Conditions of Practice Interference to improve the accuracy of motor performance of Some Skills In Youngsters Volleyball Players))

Prof. Dr. Ali Smoom Alfartosy

Assist. Lect. Ammar Khalil Ibrahim

This study aimed to identify the following: -

1. preparation curriculum is based on two designs according overlapping in scheduling practice suit the capabilities of the research sample.
2. recognition accuracy rates of improvement in motor performance of some of the skills of young players in volleyball for the research sample.
- 3 identify any of my design Find more influential in improving the accuracy of some motor performance skills of young players in volleyball for the research sample.

The research methodology and procedures of the field, the researchers used in their study of the experimental method, and the research community of all youngsters aged 1998 m - 1999's total (31) as a player belonging to the team's Education to the General Directorate for Educational Karkh third / Department of sports activity and Scout, has been formed the research sample of (12) players represented the percentage of (38.7%) of the total research community, and by conducting the draw sample was divided randomly into two experimental groups included each group (6) players have been distributed on a design Find any each design represents experimental group one.

He cited researchers in their studies the following recommendations: -

1. use of the principle of overlap and diversification in the exercise and the number of iterations where appropriate and proper regulation is consistent with the privacy of the skills of the game and the degree of difficulty.
2. coaches must take advantage of the educational curriculum consisting of (24) and educational unit with exercises designed to develop motor skills and skill of the players in the junior volleyball game.
3. for the purpose of obtaining rapid improvement and upgrading of learning and performance in the skills of young players must adopt design ((variable - Massed) to preference phenomenon results in this study.