

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صخي

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم م.م علي سبهان صخي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

المخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التمرينات المركبة البصرية بالاسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة للشباب باعمار (١٦ - ١٨ سنة)، استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبي نادي الشرطة ومنتخب تربية الكرخ الثالثة والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة (١٠) لاعبين تستخدم المجموعة الاولى (التمرينات المركبة البصرية بالاسلوب المتغير) وهي مجموعة منتخب تربية الكرخ الثالثة اما المجموعة الثانية مجموعة نادي الشرطة فستخدمت (التمرينات المركبة البصرية بالاسلوب العشوائي)، استمرت مدة تنفيذ البرنامج (١٠) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع، نفذت هذه التمارين في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية، وبعد تنفيذ البرنامج التعليمي توصل الباحثان بان هنالك تطورا حصل بين المجموعتين ولصالح الاختبارات البعدية في اختبارات البحث، في حين لم تحقق اي فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية.

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

الفصل الاول:

١ - ١ المقدمة واهمية البحث:

تعد الكرة الطائرة من الالعاب التي تمتاز بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى ، لأنها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعبين من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس ، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن ، كما وان الوصول باللاعب الى مرحلة الدقة في الاداء المهاري تتوقف على كثير من المتغيرات ومن بينها المتغيرات البصرية واساليب التمرين المستخدمة والتي تتناسب مع نوع المهارة ولعبة الكرة الطائرة. ولهذا على المختصين ان يضعوا في الحسبان كيفية خلق بيئة مناسبة للتدريب وخصوصا تلك التدريبات التي تكون مشابهة للمنافسة من خلال استخدام اساليب متنوعة وتداخل تلك الاساليب فيما بينها. ويعد البصر من اهم مصادر المعلومات الذي يخدم وظائف الجسم كافة من خلال التعرف على المحيط الخارجي واعطائنا معلومات عن كل ما يجري حولنا من حركات أو اشياء تتحرك او اجسام تمر من امامنا أو طيران الكرات وسرعتها واقترابها، وكذلك يستطيع الفرد أن يحدد أماكن الاشياء وموضعها منه سواء من حيث قربها أو بعدها عنه، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن التدريبات البصرية لها تأثير مباشر على دقة اداء اللاعبين وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الفنية ويتضمن الأداء المهاري جانب حركي وجانب بصري، وإذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فإن ذلك بطبيعة الحال سيؤثر على دقة وسرعة الاستجابة الحركية للأداء المهاري ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في اعداد تمرينات مركبة بصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة بهدف تحسين دقة الأداء المهاري واكتساب ميزة تنافسية وبالتالي المقدرة على الأداء المهاري المتميز والدقيق من اجل الوصول إلى تحقيق الاهداف المنشودة.

١ - ٢ مشكلة البحث:

نظرا لما تحتاجه المهارات الفنية بالكرة الطائرة من خصوصية في نوعية التمرينات سواء كانت متعلقة بالمثيرات البصرية أو نوعية الاساليب المستخدمة والتي لها تأثير

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صني

مباشر على دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الفنية للاعبين فضلا عن ان سرعة الكرة أثناء أداء المهارات الفنية تتطلب من اللاعبين استجابة سريعة ودقيقة والتي تتسجم مع متطلبات المهارة. وبالنظر لقلة الاهتمام بالتمارين الخاصة بالمشيرات البصرية وكذلك نوع الاسلوب المستخدم في اعطائها لذا ارتأى الباحثان إعداد تمرينات مركبة بصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لمعرفة الاسلوب الانسب لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة للمساهمة في تحسين عملية التعلم وتحسين دقة اداء المهارات الفنية بشكل افضل.

١ - ٣ هدفا البحث:

- اعداد تمرينات مركبة بصرية لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة بالأسلوبين المتغير والعشوائي .
- التعرف الى تأثير التمرينات المركبة البصرية في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة بالأسلوبين المتغير والعشوائي.

١ - ٤ فروضا البحث:

- هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للتمرينات المركبة البصرية لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعيدة.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للتمرينات المركبة البصرية لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة.

١ - ٥ مجالات البحث:

- المجال البشري : عينة من اللاعبين الشباب لمنتخب تربية الكرخ الثالثة ونادي الشرطة بالكرة الطائرة بأعمار (١٦ - ١٨) سنة .
- المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٤/٢/١ ولغاية ٢٠١٤/٤/١١.
- المجال المكاني : قاعة نادي الشرطة الرياضي / مدرسة العباس بن عبد المطلب للبنين.

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة
الحركية في بعض المهارات الفنية للاعب الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

الفصل الثاني

التمرينات المركبة

إنّ اللعب الحديث بالكرة الطائرة يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالٍ من المهارات المركبة واستخدامها بشكل جيد في الأداء، وهذا يحتم على المدربين في لعبة الكرة الطائرة استعمال وسائل تدريبية يكون من شأنها الجمع بين مكونات أكثر من جانب في التدريب، وواحد من هذه الأساليب التدريبية المهمة التمرينات المركبة. وتعرف (٢ : ١٧٠) " هي تلك التمرينات التي تتكون (تتركب) من فعاليات عدة ومبادئ أساسية، وأنها تبنى على تمرينات أساسية سبق أن أتقنها اللاعبون ، وتعد تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير اللاعب وتقدمه في اللعبة ". " أن سلسلة التمرينات المركبة يمكن من خلالها استخدام أكثر من مهارة فنية أساسية أو صفة بدنية في التمرين، فضلاً عن أن هذه التمرينات تدخل ضمن سلسلة التمرينات التي تحكمها الكيفية في الأداء وبشكل دقيق ، وتثبيت حالات ومتطلبات تدريبية خاصة تخدم تنفيذ الأداء المطلوب في المباراة"(٦ : ٧٢).

أشكال التمرينات المركبة : (٥ : ٨٩)

❖ تمرينات مركبة مهارية : وتشمل أكثر من مهارة فنية، مثل استقبال الارسال ثم الهجوم.

❖ تمرينات مركبة بدنية : وتشمل أكثر من صفة بدنية .

❖ تمرينات مركبة مختلطة : وتشمل مهارة فنية أو أكثر مع صفة بدنية أو أكثر.

المعطيات البصرية:

ان المعطيات البصرية تتحول الى مثيرات بصرية وهي خير عون للمتعلم لاسيما انها مرتبطة مع ظروف التدريب، والمعطيات البصرية المحيطة تكون مفيدة للمتعلم في المراحل الاولى، ومن المهم ان نحلل كيفية استثمار الحافز البصري فعند اعطاء المتعلم مهارة جديدة فسيجد هناك العديد من المثيرات البصرية وعليه ان يتعلم اختيار المناسب والمطلوب منها، وبمرور التكرار يتعلم كيفية عزل المثيرات التي ليس لها علاقة، وهناك مسألة مهمة وهي ليس كل الاشخاص يستجيبون للمعطيات نفسها او يستجيبون للمعطيات البصرية نفسها. وفي مهارات معينة يكون البصر عاملا اساسيا في اداء الحركة ، ففي الحركات المستمرة يستعمل المتعلم النظر لغرض التحكم بالحركة ولاسيما ملاحقة الاشياء

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة
الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صني

الساقطة والمقدوفة، ان المعطيات البصرية في هذه المهارات هي التي تحدد نجاح او فشل
المحاولة او مدى التحرك المطلوب. ان القدرة على مسك الكرة يرتبط ارتباطا مباشرا
بقدره البصر على تحديد المسار الحركي للكرة وبعد ذلك تحديد كيفية استلامها، وهناك
شيء آخر هو ان الفرد لا يحتاج الى مراقبة الكرة المقذوفة طوال الوقت لطيرانها لان
خبراته السابقة ومستوى مهارته تخبره اين ستذهب الكرة بمجرد نظرة واحدة الى الكرة ،
ولكن القاعدة تقول كلما زاد الوقت والزمن لمراقبة الكرة كان المسك ناجحا(٧: ١٨٥ -
١٨٦)

الفصل الثالث

٣ - ١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

٣ - ٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبون الشباب لمنتخب تربية الكرخ
الثالثة ونادي الشرطة الرياضي للموسم (٢٠١٣ - ٢٠١٤) والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا
وبأعمار (١٦ - ١٨) سنة ، حيث يبلغ لاعبي منتخب تربية الكرخ الثالثة (١٠) لاعبا
ولاعبي نادي الشرطة الرياضي (١٠) لاعبين ليصبح العدد الكلي لعينة البحث (٢٠)،
وقام الباحثان بتقسيم عينة البحث على مجموعتين مجموعة منتخب تربية الكرخ الثانية
تحتوي على (١٠) لاعبا ومجموعة نادي الشرطة تحتوي على (١٠) لاعبين. وتم تقسيمهم
الى مجموعتين المجموعة الاولى (التمرينات المركبة البصرية بأسلوب التمرين المتغير)
نادي الشرطة والمجموعة الثانية (التمرينات البصرية بأسلوب التمرين العشوائي).

٣ - ٣ الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة:

من الوسائل المساعدة:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الانترنيت.
- الاختبارات والقياس.

اما الادوات المستعملة في البحث فكانت:

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة
الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صني

١. جهاز دقة الاستجابة الحركية البصري (جهاز اطلاق الالوان) .
٢. ساعة توقيت الكترونية نوع (SEWAN) عدد (٢) .
٣. كرات طائرة قانونية نوع (MIKASA) عدد (٢٠).
٤. (علامات ملونة).
٥. شريط لاصق ملون .
٦. صافرات نوع (FOX) عدد (٤) .
٧. شريط قياس (فيتيه) عدد (١) .
٨. كاميرا فيديو نوع (SONY) عدد (١) .
٩. قطع خشبية مربعة الشكل ملونة (احمر - اصفر - اخضر - ازرق) قياس ٥٠ × ٥٠ سم.
١٠. مساند خشبية بارتفاع ١ م .
١١. قطع خشبية مربعة الشكل ملونة (احمر - اصفر - اخضر - ازرق) قياس ١,٥٠ × ١,٥٠ .

جهاز اطلاق الالوان (البصري) :

وهو جهاز تم تصميمه من قبل الباحثان ويعمل بالريمونت عن بعد حيث يمكن التحكم
باللون المطلوب (احمر - اصفر - اخضر - ازرق) وهذا يساعد اللاعب في التدريب
على الدقة وسرعة الاستجابة للمهارة المطلوب التدريب عليها.



شكل (١)

يوضح جهاز اطلاق الالوان الاربعة مع ملحقاته

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

٣ - ٤ اجراءات البحث الميدانية :

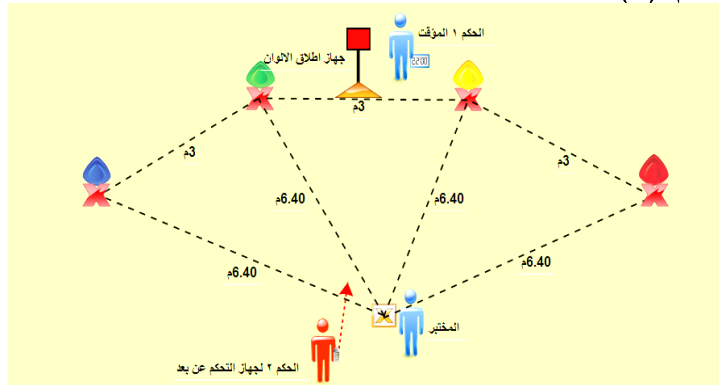
٣-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (المعدل) للمثير البصري (٤ : ١٩٨)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة الحركية السريعة والدقيقة وفقا لأختبار المثير .

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني، ساعة توقيت الكترونية، جهاز اطلاق الالوان الاربعه، مساند خشبية طول (١) م موضوعة عليها الواح خشبية مربعة الشكل بقياس ٥٠×٥٠ سم بالألوان الاربعه (الاحمر، الازرق، الاخضر، الازرق)، شريط قياس ، شريط لاصق .

الاجراءات : تم تعديل اختبار سرعة الاستجابة الحركية عن طريق وضع مثيرات بصيرة وكذلك اتجاه الحركة بدل اربع اتجاهات اصبحت باتجاه واحد بشكل هلالى ليتلائم مع طبيعة اللعبة. تم تخطيط منطقة الاختبار بأربعة نقاط كل نقطة تمثل احد الالوان الاربعه المسافة من الجانب بين نقطة واخرى 3م والمسافة بين نقطة الانطلاق والنقاط الاربعه 6.40 م وتحدد نقطة الانطلاق في منتصف خط النهاية لملاعب الكرة الطائرة بحيث تكون النقاط الاربعه على شكل هلال من اجل ضمان ان تكون المسافات متساوية لكل النقاط بالنسبة الى نقطة الانطلاق ويتم وضع جهاز اطلاق الالوان في المنتصف بين اللونين الازرق والاحمر مباشرة امام المختبر ويحتاج هذا الاختبار الى محكمين اثنين الاول يقف بجانب جهاز اطلاق الالوان لإعطاء اشارة البدء والتوقيت والمحكم الثاني يقف بجانب المختبر ويمسك بيده جهاز التحكم عن بعد لإعطاء احد الالوان من الجهاز كما موضح في الشكل رقم (٢) .



شكل (٢)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري

تأثير التمريينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة المركبة في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

وصف الاختبار :

- يقف المختبر عند نقطة الانطلاق في مواجهة جهاز اطلاق الالوان حيث يكون موقع المحكم الاول بجانب الجهاز لإعطاء اشارة البدء والتوقيت والحكم الثاني بجانب المختبر لإعطاء احد الالوان الاربعة من الجهاز .
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث تكون نقطة الانطلاق تحت احدى قدميه وينحني بجسمه للأمام قليلا والنظر يكون إلى جهاز اطلاق الالوان .
- يمسك المحكم الاول بساعة التوقيت بإحدى يديه والمحكم الثاني بجهاز التحكم عن بعد لأطلاق الالوان .
- يستجيب المختبر إلى أحد الالوان الاربعة ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى النقطة المحددة التي تبعد عن نقطة البداية بمسافة 6.4 م.
- وعندما يصل المختبر الى نقطة النهاية يقوم المحكم الاول بإيقاف ساعة التوقيت .
- واذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم الاول يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الاتجاه الصحيح .
- يعطى للمختبر (8) محاولات متتالية بين كل محاولة والاخرى (10) ثانية وبواقع محاولتين في كل لون من الالوان الاربعة .
- تختار المحاولات في كل لون من الالوان الاربعة بطريقة عشوائية متعاقبة .

الشروط :

- يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار .
- يجب على المحكمين ان يتدربان على اشارة البدء ، وذلك حتى يتمكنوا من اعطاء اللون المراد فتحه وتشغيل الساعة في الوقت نفسه .
- يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه اداء ثمانية محاولات موزعة على محاولتين لكل لون ، وهذا الاجراء هام ايضا للحد من توقع المختبر .
- يجب التنبيه على المختبر بان عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الالوان الاربعة بالتساوي وانما يحتمل ان يكون عدد محاولات لون ما اكثر من

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

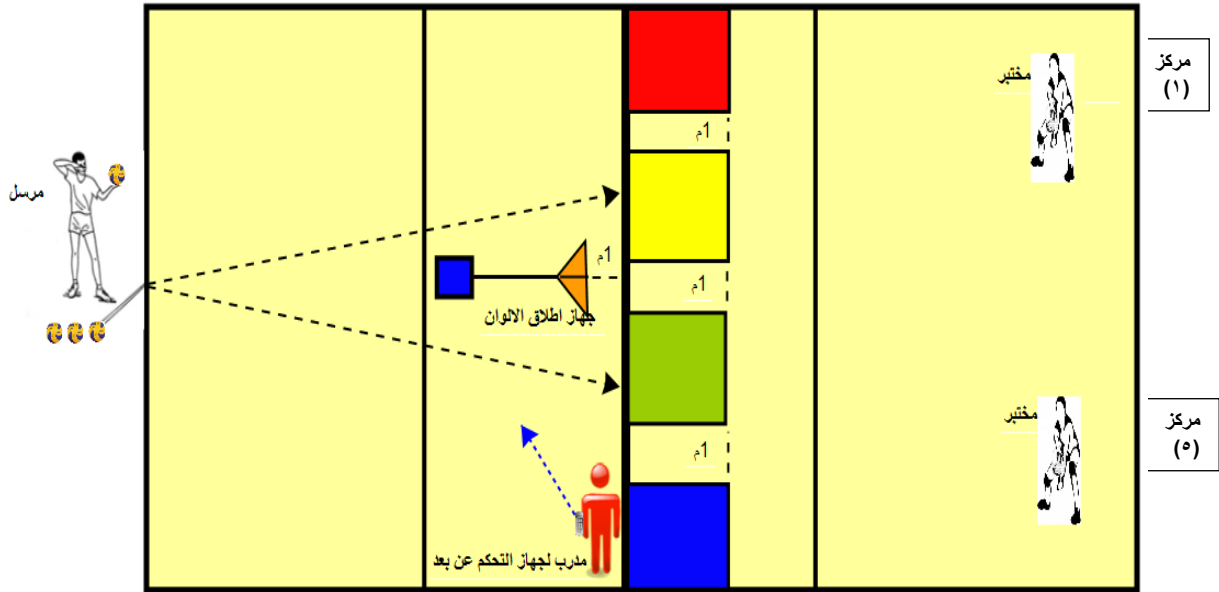
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

الآخر ، وان ترتيب اداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر لآخر .

- يجب ان يبدأ الاختبار بان يعطي المحكم الإشارة الاتية :
- استعد - ابدأ ، وفي جميع المحاولات .

التسجيل : يحسب الزمن الخاص بكل محاولة. ودرجة المختبر هي : متوسط المحاولات الثمانية .

ثانيا: اختبار دقة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة استقبال الارسال (1: 114) الهدف من الاختبار : قياس دقة الاستجابة الحركية للمثير البصري في مهارة استقبال الارسال. الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية، مدربان ، جهاز اطلاق الالوان الاربعة، ثلاث مراتب ملونة بالألوان (احمر، اصفر، اخضر، ازرق) طول (1.5م) وعرض (1.5م)، موضوعة كما في الشكل (3) .



شكل (3)

(يوضح اختبار دقة سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة استقبال الارسال)

مواصفات الاداء : يقف اللاعب في مركز (1) أو (5) متهيأ للقيام باستقبال الارسال ، ويقوم المدرب الاول بأداء الارسال من الملعب الاخر ، وعند لحظة التنفيذ ينطلق المختبر

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعب الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صبي

للاستقبال حيث يقوم بارسال الكرة الى المربع الذي تظهر منه الاشارة والتي يتم التحكم بهذه او الضؤ الذي يظهر عن طريق جهاز التحكم الذي يكون بيد المنفذ للاختبار.

الشروط :

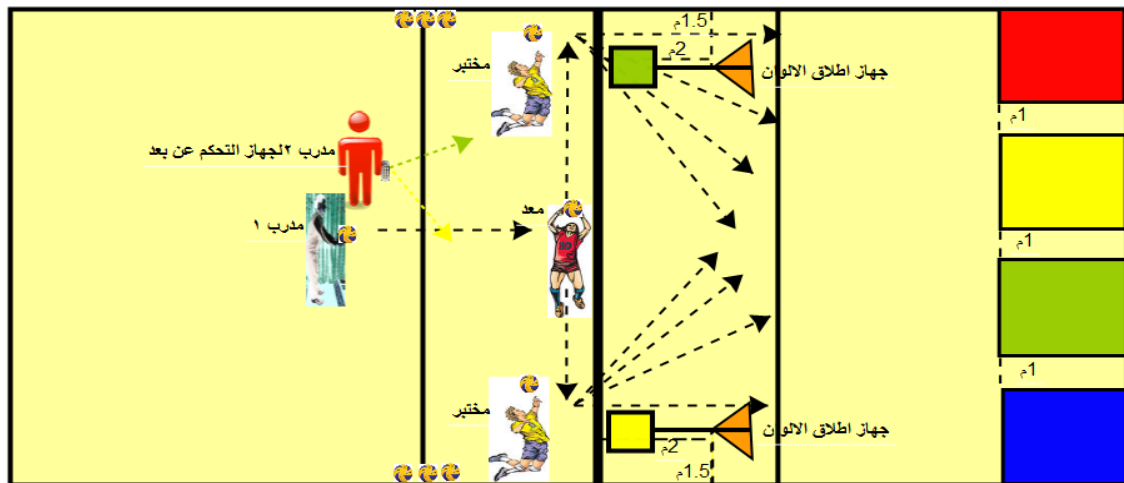
- تعطى للمختبر عشر محاولات مقسمة على المركزين (1) و (5) .
- المحاولة غير الصحيحة تعاد .

التسجيل :

- (3) نقاط لكل استقبال تسقط الكرة في المنطقة المحددة .
- (2) نقاط لكل استقبال تسقط الكرة في احد المناطق المحدد الاخرى .
- (1) نقطة واحدة لكل استقبال تسقط الكرة في غير المناطق المحددة .
- (صفر) لكل استقبال فاشل .
- مجموع النقاط (30) نقطة.

ثالثا: اختبار دقة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة الضرب الساحق (1 : 111)
 الهدف من الاختبار : قياس دقة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة الضرب الساحق من المركزين (4 - 2).

الادوات : ملعب كرة طائرة قانوني، كرات طائرة قانونية، مدربان، جهاز اطلاق الالوان الاربعة، لاعب معد، ثلاث مراتب ملونة بالألوان (احمر، اصفر، اخضر، ازرق) طول (1.5م) وعرض (1.5م) ، موضوعة كما في الشكل (٤).



شكل (٤)

(يوضح اختبار دقة سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري لمهارة الضرب الساحق)

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صني

مواصفات الاداء : يقف المختبر في مركز رقم (4) او (2) متهيأ للضرب الساحق ، ويقف اللاعب المعد في مركز رقم (3)، ليقوم بإعداد الكرات القادمة من المدرب الاول الى اللاعبين، ولحظة خروج الكرة من يد اللاعب المعد ، يفاجئ اللاعب المهاجم بظهور احد الالوان الاربعة المحددة في الملعب الاخر من قبل المدرب الثاني الذي يقف بجانب المدرب الاول ممسكا بيده بجهاز التحكم عن بعد، وعلى المختبر توجيه الكرات بدقة للمنطقة المحددة .

الشروط :

- تعطى للمختبر عشر محاولات مقسمة على مركزي (4) و(2) .
- تعاد المحاولة التي لا تعد على نحو جيد .

التسجيل :

- (3) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط الكرة في المنطقة المحددة .
- (2) نقاط لكل ضربة ساحقة تسقط الكرة في المناطق المحدد الاخرى .
- (1) نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة تسقط الكرة في غير المناطق المحددة .
- (صفر) لكل ضربة ساحقة فاشلة.
- مجموع النقاط (٣٠) نقطة.

الاسس العلمية للاختبار :

نظرا الى التعديلات التي تم اجراؤها من قبل الباحثان على الاختبارات لذا كان من الضروري مراعاة الاسس العلمية للاختبار والتي تم تطبيقها على عينة من خارج عينة البحث إذ تم تطبيقها على (٦) لاعبين من نادي الصناعة الرياضي. وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار على نوعين من الصدق اولها صدق المحتوى او المضمون وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي والكرة الطائرة وقد ثبت صدق الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملاءمتها لهذه الفئة العمرية. فضلا عن الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي. ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٦) لاعبين من خارج عينة البحث بتاريخ ٢٠١٤/١/٥ واعد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الاول. ولغرض

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
 أ.م.د. مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صبي

استخراج موضوعية الاختبارات قام الباحث بمعالجة نتائج درجة محكمين (**)، لمفردات الاختبارات التي استخدمها الباحث وهي (اختبارات سرعة الاستجابة الحركية البصرية واختبارات دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الفنية بالكرة الطائرة البصرية) المرشحة للتطبيق وبحساب قيمة معامل الارتباط البسيط كطريقة إحصائية كما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يمثل الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	الاسس العلمية	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
١	سرعة الاستجابة الحركية للمثير البصري		٠,٨٣	٠,٩١	٠,٨٩
٢	دقة الاستجابة الحركية لمهارة استقبال الارسال للمثير البصري		٠,٨٥	٠,٩٢	٠,٨٨
٣	دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضرب الساحق للمثير البصري		٠,٨٠	٠,٨٩	٠,٩٠

قيمة (ر) الجدولية (٠,٢٩) بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (ن - ٢)

٣ - ٧ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٧-١ الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبيّة الثالثة بتاريخ (٢٠١٤/١/١٣) اما المجموعة التجريبيّة الاولى فتم اجراء الاختبارات القبليّة لها بتاريخ (٢٠١٤/١/١٤) اما المجموعة التجريبيّة الثانية فتم اجراء الاختبارات القبليّة لها بتاريخ (٢٠١٤/١/١٥) وقد تم اجراء الاختبارات بإشراف الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد*.

٣-٧-٢ طريقة تنفيذ التمرينات المركبة :

(**) ١- أ.م.د. حسين سبهان - جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

٢- م.د. علاء محسن - الجامعة التكنولوجية

*د. عائد صباح حسين. جامعة بغداد كلية التمريض

اسامة سلمان طالب ماجستير.

عماد حسن طالب ماجستير.

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

أعد الباحثان التمرينات المركبة استنادا الى خبرتهما العلمية واعتماداً على المصادر العلمية في مجال الكرة الطائرة ، وقد تم تطبيق التمرينات بالاسلوبين (التمرين المتغير - التمرين العشوائي) على عينة البحث كما يلي :

تم تنفيذ (٣٠) وحدة تعليمية طبقت فيها التمرينات المركبة البصرية والسمعية بالأسلوبين المتغير والعشوائي في القسم الرئيس للوحدة التعليمية، حيث استغرقت مدة تطبيقها (١٠) اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تعليمية في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى (الخميس - الجمعة - السبت) بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية، ابتداءً من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٢/١ ولغاية يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٤/١١ . وكان الوقت الكلي لمجموع الوحدات التعليمية الاسبوعية (١٠٠) دقيقة وبواقع (٣٥-٣٠) دقيقة تقريبا من القسم الرئيس في الوحدة التعليمية الواحدة وحصل هذا التباين في الوقت اذ ان بعض التمرينات تستغرق وقتا يختلف عن بعضها الآخر طبقا لمتطلبات كل تمرين بالاعتماد على عدد مرات اداء التمرين وعدد مرات اعادة تكرار التمرين في تنفيذه . واعتمد الباحثان تمرينات الدقة مع تمرينات الاستجابة الحركية ضمن الوحدات التعليمية الاولى بعد ذلك تم الانتقال الى التمرينات المركبة البصرية لدقة وسرعة الاستجابة الحركية لمهاتري (استقبال الارسال - الضرب الساحق). وهذه الفكرة تفترض ان من الاسهل تسريع الاستجابة للمهارة الدقيقة افضل مما لو كان التصحيح للمهارة الغير دقيقة والتي تؤدي بسرعة عالية، وان تلك الاخطاء تعود في المقام الاول الى عامل السرعة، وبذلك يكون التركيز في بادئ الامر على الدقة يليها زيادة تدريجية في السرعة (٨: ١٣٨) كذلك "فان التدريب على المهارة او الاداء بشكل عام بسرعة الاداء نفسها في المنافسات والمباريات امر مهم جدا ويجب ان يخطط المدرب للوصول اليه تدريجيا ويراعى في ذلك اهمية الوصول لدقة الاداء ثم سرعته ثانيا مع التأكيد على زيادة السرعة تدريجيا " (٥: ٢٠٠). ومن اجل تحقيق تطور افضل قام الباحثان بالتحكم بأبعاد وعدد المناطق المحددة ونوع المثير في تمرينات الدقة وكلما تقدمنا في الوحدات التعليمية كلما ازدادت صعوبة التمرينات تدريجيا من حيث زيادة عدد المناطق المحددة وزيادة عدد ونوع المثيرات .

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة
المركبة في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

- وتم تقسيم التمرينات المركبة البصرية والسمعية بالأسلوبين المتغير والعشوائي
المعطاء خلال القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبتين كما يأتي :
- المجموعة التجريبية الاولى: وكانت تتمرن بالتمرينات المركبة البصرية بأسلوب
التمرين (المتغير) .
 - المجموعة التجريبية الثانية: وكانت تتمرن بالتمرينات المركبة البصرية بأسلوب
التمرين (العشوائي).

حيث تتم عملية تطبيق التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي
للمهارات الفنية الثلاثة بإجراء عملية الاحماء بمساعدة مدرب الفريق ثم يتم بعد ذلك
اعطاء فكرة نظرية عن المهارات الفنية التي سوف يتم التمرن عليها في تلك الوحدة
التعليمية، وفي الجزء الرئيسي يتم توزيع اللاعبين بالشكل الذي يلائم المجموعة التي
ينتمي اليها ونوع التمرينات التي سوف يتم التمرن عليها خلال الوحدة التعليمية والجدول
(٢) يوضح تفاصيل توزيع التمرينات المركبة البصرية المقترحة على المجموعتين
التجريبتين وفق تسلسلها وعدد أفراد كل مجموعة .

الجدول (٢)

يوضح تفاصيل توزيع التمرينات المركبة على وفق تسلسلها

المجاميع	عدد افراد كل مجموعة	عدد الوحدات التعليمية	التكرارات وزمن العمل للتمرينات	الراحة بين التمرينات	زمن التمرينات وزمنها في القسم الرئيس	عدد التمرينات للوحدة التدريبية	تقسيم التمرينات على الاسبوع
المجموعة الاولى التي تتمرن بأسلوب التمرين المتغير	١٠	٣٠ وحدة	(٨) محاولات زمن كل تمرين (٥) د	(١) د	زمن التمرينات الفعلي (٣٠) د وزمنها الكلي (٣٠) - ٣٥ د	(٦)	الاسبوع الاول/ تمرينات الدقة للمهارات الفنية الثلاثة باستخدام الاجهزة .
			(٧) محاولات زمن كل تمرين (٧) د	(٢) د	زمن التمرينات الفعلي (٢٨) د وزمنها الكلي (٣٠) - ٣٥ د		الاسبوع الثاني/تمرينات الدقة لمهارة استقبال الارسال مع تمرينات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام الاجهزة .
			(٧) تمرين د		الاسبوع الثالث/تمرينات الدقة لمهارة الضرب الساحق مع تمرينات سرعة الاستجابة		

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

الحركية باستخدام الاجهزة . الاسبوع الرابع/تمرينات الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب مع تمرينات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام الاجهزة . الاسابيع من الخامس حتى الاسبوع العاشر تم الربط في التمرينات بين دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الفنية الثلاثة باستخدام الاجهزة .							
الاسبوع الاول/ تمرينات الدقة للمهارات الفنية الثلاثة بدون استخدام الاجهزة .	(٦) تمرينات	زمن التمرينات الفعلي (٣٠) د وزمنها الكلي (٣٠) - د (٣٥)	(١) د	(٨) محاولات زمن كل تمرين (٥) د			
الاسبوع الثاني/تمرينات الدقة لمهارتي استقبال ارسال والضرب الساحق مع تمرينات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام الاجهزة .					١٠		المجموعة الثانية التي تتمرن بأسلوب التمرين العشوائي
الاسبوع الثالث/تمرينات الدقة لمهارتي الدفاع عن الملعب والضرب الساحق مع تمرينات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام الاجهزة . الاسبوع الرابع/تمرينات الدقة لمهارتي استقبال الرسال والضرب الساحق مع تمرينات سرعة الاستجابة الحركية	(٤) تمرينات	زمن التمرينات الفعلي (٢٨) د وزمنها الكلي (٣٠) - د (٣٥)	(٢) د	(٦) محاولات زمن كل تمرين (٧) د	(٣٠) وحدة		
الاسابيع من الخامس حتى الاسبوع العاشر تم الربط في التمرينات بين دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات الفنية الثلاثة باستخدام الاجهزة .							

٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية الثلاثين تم اجراء الاختبارات البعدية للمجوعتين، حيث تمت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الاولى (للتمرينات المركبة البصرية بالأسلوب المتغير) بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٢ والمجموعة التجريبية الثانية (للتمرينات المركبة البصرية بالأسلوب العشوائي) بتاريخ ٢٠١٤/٤/١٥ وقد حرص الباحثان على اجراءات البحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد على تنفيذ نفس الاجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية مع تهيئة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والادوات .

٣- ٨ الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان باستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) للقوانين الاحصائية التالية .
(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (t) للعينات المترابطة، والغير مترابطة.

الفصل الرابع:

٤- ١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤- ١- ١ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) لسرعة الاستجابة الحركية ومهارتي استقبال الارسال والضرب الساحق للمثير البصري في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة والاولى والثانية ومناقشتها.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) ومستوى الدلالة الاحصائية للمجموعة (الاولى) في الاختبارين القبلي والبعدى

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		T المحسوبة	T الجدولية*	الدلالة
		ع	س	ع	س			
سرعة استجابة حركية للمثير بصري	ثا	٠,١٣٨	١,٩١٩	٠,١١٨	١,٨٦٥	٢,٥٨٠		معنوي
دقة الاستجابة الحركية لمهارة استقبال الارسال للمثير البصري	درجة	٠,١٤٢	١,٢٦٠	٠,١٥٤	١,٤٨٠	٢,٩٦٣	١,٨٣٣	معنوي
دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضرب الساحق للمثير البصري	درجة	٠,١١٧	١,٢٥٠	٠,١٣٣	١,٥٠٠	٣,٥٥٥		معنوي

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

* عند درجة حرية (١٠ - ١) ومستوى دلالة (٠,٠٥%).

يوضح جدول (٣) تفوق المجموعة الاولى في جميع اختبارات قيد البحث اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارات الموضوعية (٢,٥٨٠، ٢,٩٦٣، ٣,٥٥٥) على التوالي وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند درجة حرية (ن - ١) ومستوى دلالة (٠,٠٥). ويعزو الباحثان ذلك الى تأثير التمارين البصرية والاسلوب المتغير والتأكيد على مبدأ التكرار في التدريب فضلا عن استخدام مثيرات متنوعة والمتمثلة بالجهاز البصري حيث تم التدريب بشكل متدرج من السهل الى الصعب فالتدريب على المهارات الفنية (استقبال الارسال - الضرب الساحق) وسرعة الاستجابة الحركية في بادئ الامر كان على الدقة وتمرينات متعددة وبسرعة مناسبة حيث يؤدي ذلك الى زيادة التركيز وثبتت البرامج الحركية وتفعيلها وتحسين السيطرة الحركية ومن ثم زيادة الخبرة وكل ذلك يصب في تطور مستوى الدقة .

ان التدريب لمدة محددة يؤدي الى تحسن الدقة وان الخبرة تتناسب طرديا مع الدقة . اما من ناحية زمن اداء التمرينات والذي يؤدي بشكل بطيء وخاصة في التكرارات الاولى من التدريب فقد اشار (woodworth) ان سبب انخفاض الخطأ عند زيادة الوقت لكل حركة يكمن ضمن التأثير المتزايد للسيطرة الحركية من اجل التقليل من الخطأ (٩: ٢).

اما المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب العشوائي في تنفيذ التمارين فيوضح جدول (٤) تفوق المجموعة في جميع اختبارات البحث وكما هو مبين في ادناه

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) ومستوى الدلالة

الاحصائية ونسب التطور للمجموعة (الثانية) في الاختبارين القبلي والبعدى

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
سرعة استجابة حركية للمثير بصري	ثا	٠,٠٨٥	١,٧٧٥	٠,٠٩٧	٢,٨٦٢		معنوي	
دقة الاستجابة الحركية لمهارة استقبال الارسال للمثير البصري	درجة	٠,١٨٤	١,٦٧٠	٠,٢٢٦	٢,٤٣٣	١,٨٣٣	معنوي	
دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضرب الساحق للمثير البصري	درجة	٠,٠٨٢	١,٦٢٠	٠,٠٩١	٣,٨٥٧		معنوي	

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صني

* عند درجة حرية (١٠ - ١) ومستوى دلالة (٠,٠٥%).

من جدول (٤) نجد بان قيمة (t) المحسوبة للاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية قيد البحث هي (٢,٨٦٢ ، ٢,٤٣٣ ، ٣,٨٥٧) على التوالي وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (١,٨٣٣) عند درجة حرية (ن - ١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويعزو الباحثان هذا التطور الى مدى تأثير استخدام الاجهزة والادوات لغرض تطوير الدقة من خلال اداء وتكرار التمارين المركبة وبشكل يرقى الى ان يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعات التغيير في التمرين وتعدده كذلك فان اندفاع اللاعب نحو الاداء المهاري لأجهزة حديثة وسهلة الاستخدام والتي لم تستخدم سابقا كجهاز اطلاق الارقام وجهاز اطلاق الالوان يثير فضول اللاعب في تجربة ما هو جديد يجعله اي اللاعب ان يؤدي التكرارات بكل ثقة ورغبة والعمل نحو الافضل وبالتالي فان ذلك يدل على ان اتجاه المؤشر يكون نحو التأثير الايجابي للتمرينات المركبة . وان اتاحة الفرصة للاعب لأداء التمارين بسرعة بطيئة خلال التكرارات الاولى يسمح برؤية واضحة مما يتيح له تصحيح المسارات ومن ثم زيادة في الدقة .

فالتمرين هو اداء او انجاز عمل معين او واجب بصورة متكررة الغرض منه الوصول بالمهارة المكتسبة الى شكلها التام ، ومن ضمن المبادئ الاساسية لممارسة التمرين والتي وضعها (singer1980) هي نوعية التمرين ويعني الكيفية التي يؤدي فيها التمرين ويعتمد على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئة التمرين وحالاته اذ ان لهذه المفاهيم اهدافاً وهي التغير الحاصل والواضح في شكل اداء الحركة للتوصل الى مستوى متقدم في الاداء والسيطرة او التحكم في الاداء (٣ : ١١١).

٤ - ١ - ٢ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t)

للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية.

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T.test) ومستوى الدلالة الاحصائية ونسب التطور للمجموعتين التجريبتين للاختبارات لبعدية

المهارات	وحدة القياس	المجموعة الاولى		المجموعة الثانية		T المحسوبة	قيمة T الجدولية*	الدلالة
		س	ع	س	ع			
سرعة استجابة حركية للمثير بصري	ثا	١,٨٦٥	٠,١١٨	١,٧٧٥	٠,٠٩٧	٠,٨٤٩	١,٧٣٤	غير معنوي
دقة الاستجابة الحركية لمهارة استقبال الارسال للمثير البصري	درجة	١,٤٨٠	٠,١٥٤	١,٦٧٠	٠,٢٢٦	١,٣٤		غير معنوي
دقة الاستجابة الحركية لمهارة الضرب الساحق للمثير البصري	درجة	١,٥٠٠	٠,١٣٣	١,٦٢٠	٠,٠٩١	١,١١١		غير معنوي

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للأعبي الكرة الطائرة.....
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م. علي سبهان صني

* عند درجة حرية (٢٠ - ٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥%).

من جدول (٥) نجد بان قيمة (t) المحسوبة لجميع اختبارات البحث هي (٠,٨٤٩، ١,٣٤، ١,١١١) وهي اقل من قيمة (t) الجدول والبالغة (١,٧٣٤) عند درجة حرية (ن - ٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥). مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلية.

ويعزوا الباحثان ذلك الى التمارين المعدة لكلا المجموعتين قد اثرت بشكل واضح على المجموعتين فضلا عن ان المثيرات البصرية التي استخدمت في التمارين متشابهة لكلا المجموعتين ولكن الاختلاف حصل في اسلوب تنفيذ هذه التمارين واحدة بالاسلوب العشوائي والثانية بالاسلوب المتغير. مما ادى الى تقليل الاختلافات بين المجموعتين وهذا ما حصل فعلا من خلال النتائج التي تم التوصل اليها.

الفصل الخامس:

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحثان ما يأتي:

١. ان استعمال التمرينات المركبة البصرية مع اسلوب التمرين (المتغير) ساعد في زيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة
٢. ان استعمال التمرينات المركبة البصرية مع اسلوب التمرين (العشوائي) ساعد في زيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة.

التوصيات:

- ١- استعمال الاجهزة الحديثة في التمرينات لما لها من اهمية في تطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية .
- ٢- الاهتمام بالتمرينات المركبة لتطوير الدقة والسرعة باستخدام مثيرات متعددة ومتنوعة على ان يكون الاداء من الحركة (اي ربط اكثر من مهارة واحدة في التمرين الواحد).
- ٣- تعريض اللاعب الى مثيرات مركبة او متعددة لجعل التمرينات مشابهة لظروف اللعب الحقيقية وخاصة في المهارات الفنية التي تتطلب الدقة والسرعة في نفس الوقت

تأثير التمرينات المركبة البصرية بالأسلوبين المتغير والعشوائي لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة

أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم ، م.م علي سبهان صهي

٤- ان طبيعة الاداء المتغير سواء في المهارة المدروسة ككل التغير بالتمرينات للمهارة الواحدة يكون اقرب لمستوى العينة التي لديها خبرة وليسوا في مراحل التعلم الاولية لذى نوصي باستخدامه مع هذا النوع من العينة.

المصادر:

١. حسين سبهان صخي. منهج تدريبي لتطوير زمن ودقة التوقع والاستجابة الحركية وتأثيره في دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين الكرة الطائرة للشباب. اطروحة دكتوراه. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
٢. سامي الصفار (وآخرون)؛ كرة القدم، ج٢: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
٣. قاسم لزام ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، ط٢: (بغداد: دار الوراق للطباعة والنشر، 2012).
٤. محمد ابراهيم ومحمد جابر بريقع. دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي. الاسكندرية: منشأة المعارف، ١٩٩٥.
٥. مفتي ابراهيم حماد؛ بناء فريق كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
٦. لاديسلاف كاجاني ولاديسلاف كورسكي؛ تدريب لاعبي كرة القدم، (ترجمة) صباح رضا وصباح محمد الموصل، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
٧. يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط١: (بغداد ، مطبعة الكلمة الطيبة ، ٢٠٠٢).
8. Singer, N. Robert And Milne, Conrad. Laboratory and field experiments in motor learning. Usa: Thomas 1975.
9. Zelaznik N. Howard. Advances in motor learning and control . Usa :human kinetics, 1996.

Abstract

(Effect of exercise visual composite American idioms and random variable for the development of accuracy and speed of the motor response in some of the technical skills of volleyball players).

By the researchers: Ph. D. Mustafa Hassan Abdel Karim and Ali Sabhan Cka

The study aimed to identify the impact of exercise visual composite American idioms variable and random to develop accuracy and speed of the motor response in some of the technical skills of volleyball players for youth Reconstruction (16-18 years), use the experimental method for suitability to the nature of the search, and the sample consisted Find players Police Club team and Educational Karkh third's (20) players were divided into two groups, each group (10) players are using the first set (exercise composite visual style variable exercise), a team breeding Karkh third group The second group police Club group Vstkhaddmt (exercise visual composite-style random), continued for implementation of the program (10) weeks and by three training modules in the week, carried out these exercises at the beginning of the main section of the module, and after the implementation of the tutorial They found that there was a development between the two groups in favor of the post tests in tests of the research, while not achieved any differences significantly between the two groups in the post tests.