

## أثر تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية على تحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة

\* د/ منى محمد عطية شرشوم

### الملخص :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية على تحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لطالبات المستوى الثانى بقسم التربية الرياضية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث بلغ عدد عينة الدراسة على (٤٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٢٠) حيث تم التدريس لها بتطبيق برنامج تعليمى بإستخدام التدريبات الحس حركية والاخري ضابطة وعددها (٢٠) تم التدريس لهم بالاسلوب المتبع فى التدريس بالكلية الشرح والنموذج العملى فى الملعب وبلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (١٦) طالبة خارج عينة الدراسة الأساسية، وكانت أهم النتائج البرنامج التعليمى له تأثير إيجابى على تحسن مكونات الإدراكات الحس حركية المرتبطة بالإرسال الساحق فى الكرة الطائرة، يؤدى مستوى القدرات الإدراكية الحس حركية (الإدراك البصرى- إدراك الزمن- إدراك المسافة- إدراك إتجاه الجسم- إدراك قوة دفع الرجلين- إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين- إدراك الإلتزان) إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة

### Abstract

Assistant Professor, Department of Curricula and Instruction of Physical Education, Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University. The study aims to identify the impact of developing cognitive abilities, sense of kinetics, on improving the level of skill performance of crushing transmission in volleyball for second-level students in the Department of Physical Education, and the researcher used the experimental method. Two groups, one experimental and numbering (20), where they were taught by applying an educational program using sensory-motor exercises, and the other control group (20) who were taught by the method used in teaching at the college, the explanation and the practical model in the playground. The sample size of the exploratory study was (16) students outside the sample of the basic study , The most important results were the educational program has a positive effect on the improvement of the components of kinetic perceptions associated with the crushing transmission in volleyball, which leads to the level of kinetic perceptual abilities (visual perception - perception of time - perception of distance - awareness of body direction - awareness of the pushing force of the legs - perception of force characteristic of speed For the arms - awareness of equilibrium) to improve the level of skill performance of the smashing serve in volleyball

\* أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق التدريس- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية.

## المقدمة :

إن التعلم المبني على الإدراك والفهم والإحساس القوى لا ينسى بل يتم الإحتفاظ به لحين استدعائه، كما أن الإحساس والإدراك والفهم والتفكير والتذكر هي محاور رئيسية للتنظيم المعرفي للمتعلم، كما أنها مهمة جدا في سرعة التعلم الحركي، وأيضا في سرعة تصحيح الأخطاء وإتقان الأداء. (٢٤ : ٨٩)

وكفاية الأداء وطبيعة التعلم ما هي إلا مظاهر مختلفة للضبط الناتج عن التغذية الراجعة التي يحتفظ بها الفرد لتوجيه سلوكه وضبط إتجاهاته، فيدرك أو يحس بالخطأ ويحاول أن يعدله عن طريق الإحساس الداخلى المستمد من أجهزته العصبية الحسية والحركية، فهي عملية تنظيم داخلية تتبع من التكوين الانساني قادرة على تنظيم السلوك في كل الأوقات، وإن عملية التكامل بين أجهزة الاستقبال (الحواس) ومكنات الإستجابة المتعددة الأبعاد تتحقق بواسطة عملية التغذية الراجعة الحسية وتخصص أنماط الضبط أو التحكم الذاتي في ضوء الخصائص الزمنية والمكانية والعضلية. (٣ : ٢٨٣)

ويعرف "جرش Grush" (٢٠٠٩) أن الإدراك الحركي بأنه عملية إستقبال المعلومات والمثيرات الحسية بواسطة حواس الفرد المختلفة ثم تنسيقها والإستجابة لمعناها بواسطة الحركة. (٢٦ : ٦٢)

ويرى "جلال شامخ" (٢٠١٢) ان للإدراك الحس- حركى أهمية كبيرة في النشاط الرياضى وذلك من خلال التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة التي تحتاج على مقدار معين من الربط بين القوة والسرعة والأداه المستخدمة، وذلك يستدعى أن يكون الإدراك الحس- حركى حاضرا وقت الأداء وإلا فإنه سوف توجد أخطاء كثيرة تظهر في الأداء الخاطيء لعدم تركيز الكمية اللازمة في إستخدام القوة والسرعة المستخدمة والمطلوبة لهذا الأداء الناجح والدقيق. (٥ : ١٩)

ويوضح "تايلور Tylor" (٢٠٠٧) أن تنمية الإدراك الحس حركى لدى المتعلم تضمن تطوير مقدراته على استدعاء واسترجاع ما يمتلك من الذاكرة من معلومات وخبرات، وتوظيفها للإستفادة منها فى تكوين الخبرة الجديدة التى يتعلمها، الأمر الذى يساهم فى تسريع وتسهيل عملية التعلم ونقلها للمرحلة التالية. (٣٦ : ٤٥)

ويذكر "ماجد مصطفى" (١٩٩٩) أن أهمية الإدراك الحس حركى غير مقتصرة على التعلم فقط بل تمتد إلى طبيعة التكنيك ومن ثم فإنه يحسن القدرة على التحكم الحركى ودقته والمحافظة على الأوضاع الحركية الصحيحة واصلاح الأخطاء أثناء الأداء من حيث الشكل والإتجاه والمدى الحركى. (١٣ : ٢٨)

وتؤكد "تاھده عبد زيد" (٢٠١٣) أن الأنشطة الجماعية تتميز بعدة إدراكات في وقت واحد لأداء المهارات الحركية بصورة أكثر فاعلية وإيجابية، وتعتبر مستقبلات الإدراك الحس- حركي هي المهيمنة على تشكيل وتكيف وضع الجسم وإتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ، وزيادة سرعة الحركة مما يؤدي إلى إنجاز مميز في الأداء (١٩: ٢)

ويرى "وجيه محجوب" (٢٠٠١) أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي يكون محيطها وثيرا بالمشيرات والمتغيرات، وهي تحتاج إلى عمليات ذهنية مثل الانتباه، التركيز، الإحساس، الإدراك، كما إن خصائص كل نوع من أنواع الرياضات تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس، ومن بينها لعبة الكرة الطائرة التي تحتاج إلى مدركات حسية خاصة. (٢١: ٤١)

وترجع أهمية الادراك الحس- حركي في الكرة الطائرة إلى التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة التي تحتاج إلى مقدار معين من القوة، فعندما يتم تنفيذ الارسال الساحق مثلا فإن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس- حركي حاضرا وقت الأداء وإلا فإن الخطأ سيكون واضح لعدم تركيز الكمية اللازمة من قوة الإنقباض للعضلات، ويلجأ الاعبين إلى إستخدام الإدراكات الحس- حركية حينما يؤديون مهارة معينة من مهارات الكرة الطائرة ويجدون أنفسهم مضطرون إلى إستبدال طريقة الجرى أو الوقوف أو الركضات التقريبية أو نوع القفز لأنه لا يحس بصحتها، فتعديل إتجاه الارسال الساحق على ملعب المنافس مثلا يعتبر نوع من تحسين الإدراكات الحس- حركية لأن عين اللاعب تمده بالمعلومات على إتجاه الضرب والذي تعتمد على حاسة البصر وترجمتها إلى تعديل حركة أجزاء جسمه. (٣٢: ٦٥-٦٦)

ويعد الإدراك الحس حركي احد الأبعاد المهمة في لعبة الكرة الطائرة، وتظهر أهميته من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه وبالأداة (الكرة)، ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم مع الكرة أو بدونها وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن. (١: ١٧٥)

ويعد الارسال الساحق أحد المهارات الهجومية المهمة بالكرة الطائرة ذات التأثير الفعال على دفاع المنافس وإن إستطاع اللاعب أثنان أدائه سوف يكسب نقطة مباشرة لأن أداء اللاعب في الارسال يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه وإذا إستطاع اللاعب إختيار اللحظة المناسبة وتوجيه إرساله إلى المكان المناسب فيحصل على نقاط كثيرة لفريقة فضلا عن تأثيره في إستقبال الفريق المنافس وإرباكه مما يجعل وصول الكرة إلى اللاعب المعد بشكل غير جيد، ومن أهداف الارسال الساحق إستسمار نقاط ضعف الفريق المنافس ومنها نقاط الضعف

الفردية إضافة إلى المناطق المكشوفة والشغرات التي تظهر والذي يجب استغلالها بتوجيه الارسال الساحق إليها وبذلك لايمكنهم من تنفيذ الخطة الموضوعة (٩: ٤٤)

ومن خلال ماسبق يتضح مدى أهمية الادراك الحس- حركى والذى يقدم دورا بالغ الأهمية في الأداء الحركى، فالحركة تكون غير مكتملة بدون الإدراك الحس- حركى لأبعادها من الزمان والمكان والإتجاه والسرعة والتسلسل والترابط مع الحركات الأخرى. (١٤: ٢٢٣) وترى الباحثة أن الإدراك الحس- حركى هو إحدى أهم العمليات الذهنية التى ترتبط بالمجال الرياضى وتؤدى إلى تطوير المهارات فى مختلف الأنشطة الرياضية، كما يعتبر عاملا اساسيا في التعلم الحركى وكلما زادت كفاءات القدرات الإدراكية الحس - حركية لدى الطالبات ارتقت منحنيات التعلم الحركى لديهم إضافة إلى إرتفاع مستوى أدائهم للمهارات المتعلمة، والكرة الطائرة مرتبطة كثيرا بالادراكات الحس- حركية التي يمكن تطويرها أثناء التعلم إذ يتأسس الإدراك المثالى على دقة التحكم في جميع المهارات، لان الكرة الطائرة تمتاز بالإيقاع السريع في الأداء بين العمل الهجومى والدفاعى، ويعتمد نجاح حركات المتعلم على إمتلاكه الإدراكات المناسبة إذ يعطيه القابلية على إكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركى وإن اللاعبين الذين يمتلكون الإحساس الحركى قادرين على إنجاز مهارات لا يستطيع الآخرون إنجازها ويعتبر الإدراك الحس- حركى ذو أهمية في أداء مهارات الكرة الطائرة من ناحية السيطرة والتحكم في الأفكار والقدرات البدنية وتنظيم السلوك الحركى وإستغلال الأفكار الجيدة في عملية التعلم.

وقد لاحظت الباحثة وجود مستوى ضعيف ومقبول في نتيجة الاختبارات العملية لطلبة المستوى الثانى بقسم التربية الرياضية وبالتحديد مهارة الارسال الساحق مقارنة بالمهارات الأخرى، الى جانب أن هذه المهارة الطالبات يستغرقون وقتا طويلا لتعليمها وأدائها. وهذا ما أكدته نتائج فصلين دراسيين والجدول التالى يوضح ذلك

### جدول (١)

بيان نسبة نجاح الطالبات في مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة للفصل الدراسى الأول / الثانى ٢٠١٩ / ٢٠٢٠

م	التقديرات	الفصل الدراسى الأول		الفصل الدراسى الثانى	
		عدد الطالبات	النسبة المئوية	عدد الطالبات	النسبة المئوية
١	ممتاز	١	٢.٥٦%	٢	٥.٨٨%
٢	جيد جدا	٤	١٠.٢٦%	٣	٨.٨٢%
٣	جيد	١٠	٢٥.٦٤%	١٣	٣٨.٢٤%
٤	مقبول	١٣	٣٣.٣٣%	١١	٣٢.٣٥%
٥	ضعيف	٦	١٥.٣٨%	٥	١٤.٧١%
	المجموع الكلى	٣٩	١٠٠%	٣٤	١٠٠%

وتوضح "تاھده عبد زيد" (٢٠١٣) بأن ضعف مستوى الأداء قد يرجع إلى وجود صعوبات تواجه الطالبات في تعلم هذه المهارة مما يعيق أدائهم بطريقة صحيحة والذي يؤدي إلى عدم نجاح ربط المرحلة التمهيدية بالمرحلة الأساسية وهو الهدف من مسار الحركة وأحياناً يظهر في عدم استخدام العضلات في التوقيت السليم بالقدر اللازم من الطاقة وفي الاتجاه المطلوب، وعلى ذلك يفقد الطالبات التحكم في إخراج القوة المطلوبة والإتجاه الصحيح وقد يؤدي ذلك إلى بذل العضلات مجهوداً زائداً عن اللازم أثناء أداء المسار الكلي للمهارة مما يؤدي إلى ضعف في دقة وتركيز الطالبات أثناء الأداء. (١٩ : ٨٩)

وترى الباحثة أن انخفاض المستوى قد يرجع إلى ضعف تنمية القدرات الإدراكية الحس- حركية المطلوب أدائها والتي تمكنهم من الضبط والتحكم في كمية القوة أثناء الأداء كما أن المتعلمين أثناء أداء مهارة الإرسال الساحق يحتاج إلى بعض الإدراكات الحس- حركية مثل الإحساس بالمسافة والزمن والإتجاه المراد توجيه الكرة إليه بالإضافة إلى إدراك الإحساس بدقة التحكم بالكرة من حيث إرتفاعها وسرعتها وكمية القوة اللازمة للأداء السليم.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات منها دراسة إستيفان مولر **Stefan Muller** (٢٠٠١) (٣٤)، فارير فرانك وآخرون **Farrer frank and other** (٢٠٠٣) (٢٧)، صاحب الشحات (٢٠٠٨) (١١)، سعيد نزار (٢٠٠٩) (١٠)، محمد رمضان (٢٠١٣) (١٥) إلى أن تنمية وتحسين الإدراك الحس- حركي يسهم بدرجة كبيرة في تعليم المهارات الحركية ويؤهل الفرد لأدائها بدقة وكفاءة عالية.

لذا ترى الباحثة أن الطالبات المتعلمين لمهارات الكرة الطائرة عامة والإرسال الساحق خاصة يحتاجون إلى الإدراكات الحس- حركية الخاصة بالمسافة والقوة والزمن والإتجاه المطلوب والمراد توجيه الكرة إليه بالإضافة إلى إدراك الإحساس بدقة التحكم بالكرة من حيث الارتفاع والسرعة وكمية القوة اللازمة للأداء الصحيح والذي يهدف إلى تحسين مستوى الأداء للمهارة من خلال تطبيق برنامج لتحسين الإدراك الحس- حركي المرتبط بمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

#### هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية على تحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.

#### فروض الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في إختبارات القدرات الإدراكية الحس حركية وإختبار الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الإدراكية الحس حركية وإختبار الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية فى إختبارات القدرات الإدراكية الحس حركية وإختبار الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية

#### مصطلحات الدراسة :

#### - الإدراك الحس حركى :

هو قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة فى الدماغ، الذى يقوم بدوره بتفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركى للإستجابة لها، وهو يمثل عملية تنظيم للبيانات المدخلة، والبيانات المخزونة فى الذاكرة، والتي تترجم إلى مخرجات تقود إلى الإستجابة الحركية. (٣١ : ٤٦)

#### الدراسات السابقة :

- دراسة "أميمة أنور العقدة" (١٩٩٨) (٢) بعنوان "أثر إستخدام برنامج بالأدوات على تنمية الإدراك الحس حركى لدى المكفوفين"، واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ تلميذ، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي فى المتغيرات الحس حركية.
- دراسة "خالد عبد المجيد وزهير يحي محمد" (٢٠٠٦) (٦) بعنوان "تركيز الإنتباه والإدراك الحس حركى وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج الوصفى، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي نادى شقلاة الرياضى للشباب بالكرة الطائرة المشارك فى بطولة محافظة اربيل للشباب ٢٠٠٥ والبالغ عددهم ٥ لاعبين، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط ضعيف بين درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة لصفق مستوى القدرات العقلية لدى عينة البحث، وجود ارتباط ضعيف بين الإدراك الحس- حركى ودقة الإرسال الطويل لصفق مستوى الأداء.
- دراسة "ستون وآخرون stone et all" (٢٠٠٣) (٣٥) بعنوان "تأثير الإدراك الحس حركى على الأداء الحركى، استخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٢ طالب وأوضحت النتائج إيجابية تأثير البرنامج التعليمى للإدراك الحس حركى على الأداء بشكل مميز للمجموعة التجريبية.

- دراسة "فيلير Villarreal" (٢٠٠٣) (٣٧) بعنوان "تأثير تدريبات الأثقال والإدراك الحس حركى على تحسين القدرة على الوثب فى العاب القوى لطالبات الجامعة" وكانت أبرز النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية.

إجراءات الدراسة :

مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الثانى بقسم التربية الرياضية - جامعة البحرين للعام الدراسى ٢٠٢٠ والبالغ عددهن ٩٠ طالبة.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية حيث بلغ عدد عينة الدراسة على (٤٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٢٠) حيث تم التدريس لها بتطبيق برنامج تعليمى بإستخدام التدريبات الحس حركية والاخرى ضابطة وعددها (٢٠) تم التدريس لهم بالاسلوب المتبع فى التدريس بالكلية الشرح والنموذج العملى فى الملعب وبلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية (١٦) طالبة خارج عينة الدراسة الأساسية.

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمة لطبيعة واهداف الدراسة

مجالات الدراسة :

المجال الزمنى :

اجريت الدراسة فى الفترة من ٢٠/٩/٢٠٢٠ الى ٣١/١٢/٢٠٢٠ حيث اجريت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٣/٩ الى ٢٦/٩/٢٠٢٠ والدراسة الاساسية من ١/١٠ الى ١٧/١١/٢٠٢٠م.

المجال المكانى :

قامت الباحثة بالتطبيق وإجراء الدراسة داخل الصالة الرياضية بقسم التربية الرياضية

أدوات جمع البيانات :

- إختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالارسال الساحق فى الكرة الطائرة.

- الاختبارات التي تقيس القدرات الإدراكية الحس- حركية.

- إختبار دقة الأداء لمهارة الارسال الساحق (قياس كمى).

## إعداد البرنامج التعليمي :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والأبحاث والدراسات السابقة التي أجريت فى مجال التعلم الحركى، والتي أجريت لتنمية متغيرات القدرات الإدراكية الحس حركية ومنها جاردر (٢٠٠٧) (٢٥)، فيجين Feygin (٢٠٠٩) (٢٨)، آى Ay (٢٠١٠) (٢٣) قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي وفق الخطوات التالية :

## ١- تحديد هدف البرنامج :

أ- تحسين القدرات الإدراكية الحس- حركية والتي ترتبط بمهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة

ب- تحسين مستوى الأداء المهارى للارسال الساحق في الكرة الطائرة

## ٢- مرحلة تصميم البرنامج :

قامت الباحثة ومن خلال استطلاع رأى الخبراء، المسح المرجعى للتعرف على التسلسل الحركى للأداء الفنى للارسال الساحق في الكرة الطائرة وذلك لتحديد المتطلبات الخاصة بالقدرات البدنية والمتغيرات الحس- حركية للمهارة.

وبعد ذلك تم وضع تدريبات لكل متغير حس حركى ملحق (٤) ومن ثم تصميم

البرنامج ملحق (٨) كما يلي :

أ- تم تقسيم البرنامج إلى ١٤ وحدة تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع الواحد تماشيا مع خطة الدراسة الموضوعية وذلك يومى (الاثنين- الأربعاء).

ب- تحتوى كل وحدة على ٣ تدريبات بحيث يكون التدريب الأول من متغير حس- حركى معين والتدريب الثانى من متغير حس- حركى آخر والتدريب الثالث من متغير حس- حركى الذى يليه.

ج- يعاد تكرار كل تدريب وذلك بعد مرور (٧) أيام من أداءه أول مرة وكما يلي:

- الوحدة الأولى: متغير ادراك البصر (تدريب أ)، متغير الاتزان (تدريب أ)، متغير الزمن (تدريب أ).

- الوحدة الثانية: متغير المسافة (تدريب أ)، متغير إتجاه الجسم (تدريب أ)، متغير إدراك دفع الرجلين (تدريب أ).

- الوحدة الثالثة: متغير إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراع (تدريب أ)، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) الخاص بمتغير أدراك البصر، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) الخاص بمتغير الاتزان.



- **الوحدة الرابعة:** يعاد تكرار (تدريب أ) الخاص بمتغير الزمن، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) الخاص بمتغير المسافة، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) الخاص بمتغير إتجاه الجسم.
- **الوحدة الخامسة:** يعاد تكرار أداء (تدريب أ) والخاص بمتغير إدراك دفع الرجلين، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) والخاص بمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراع، يعاد تكرار أداء (تدريب أ) والخاص بمتغير ادراك البصر.
- **الوحدة السادسة:** متغير الاتزان (تدريب ب)، متغير الزمن (تدريب ب)، متغير المسافة (تدريب ب) وهكذا لحين إكمال جميع التدريبات وجميع الوحدات.

### ٣- مرحلة التقويم :

وهو عملية أساسية تجرى أثناء إعداد البرنامج للتأكد من صلاحيته ومدى فعاليته في تحقيق الاهداف الموضوعية والمراد تحقيقها وذلك من خلال عرض البرنامج بعد تصميمه على مجموعة من الخبراء ملحق (١) لإبداء الآراء بالموافقة أو الرفض وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل بما يروونه مناسب. وبعد إجراء التعديلات تم إتفاق الخبراء على صلاحية البرنامج.

### أسس بناء البرنامج :

- يحقق محتوى البرنامج التعليمي المقترح الهدف العام من الدراسة وذلك لمراعاته الأسس العلمية الصحيحة في تصميمه وتطبيقه والذي بنى على الأسس التالية :
- التدرج في تعليم المهارة المختارة وبما يتناسب مع قدرات الطالبات.
- الإهتمام بالتسلسل المنطقي للوحدات التعليمية والإهتمام بتنوع التمرينات وبتكرارات مناسبة وكافية في كل وحدة تعليمية بما يخدم الهدف من الدراسة.
- الإهتمام بتوضيح الأخطاء للمتعلمين من خلال التغذية الراجعة بأنواع وتوقيتات مختلفة كما ونوعا وعلى نطاق فردي وجماعي، بالإضافة إلى تطبيق التشجيع والتعزيز واللدان يزيدان من دافعية التعلم.
- الإهتمام بعوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة أن يتوافر في البرنامج التعليمي تنوع التمرينات، سهولة الفهم، الإستمرارية، التقدم بالمستويات، المرونة، التحدى والتشوق في البرنامج التعليمي.
- إختيار مجموعة من التمرينات الحركية والتي تساعد على تنمية كل متغير من متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.
- إضافة التمرينات الحركية لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي إلى البرنامج التعليمي لتعليم مهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

### الدراسة الاستطلاعية :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى وتهدف الى :

- القياسات الأساسية للقدرات البدنية
- اختبارات المتغيرات الحس- حركية المرتبطة بالارسال الساحق
- تقييم مستوى الأداء المهارى للارسال الساحق (قياس كفي)
- تقييم دقة الارسال الساحق (قياس كمى)
- تجريب البرنامج بعد إجراء التعديلات اللازمة للوقوف على مدى فهم الطالبات للتعليمات- تحديد الصعوبات- تحديد الزمن- التعرف على مدى ملائمة الأجهزة.
- بعد تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٦) طالبة من طالبات المستوى الثانى بقسم التربية الرياضية (من خارج العينة الأساسية).
- تم جمع البيانات ومن ثم معالجتها إحصائياً.

#### ضبط المتغيرات :

- قامت الباحثة بضبط المتغيرات المرتبطة بإجراء التجربة حيث تم توحيد :-
- أ- وقت إجراء التجربة يومى الاثنين والأربعاء من كل أسبوع.
- ب- عدد الوحدات التعليمية (١٤) وحدة بواقع (٢) وحدة تدريسياً.
- ت- الزمن الخاص بكل وحدة (٩٠) دقيقة والزمن الخاص بكل جزء.
- ث- قامت الباحثة بالتدريس لمجموعتى الدراسة لضمان توافر المماثلة.
- ج- تم التدريس لمجموعتى الدراسة في نفس الصالة الرياضية الخاصة بقسم التربية الرياضية.
- ح- تم استخدام نفس الأدوات وبنفس العدد لكلا المجموعتين.

#### الدراسة الأساسية :

#### ١- القياسات القبليّة :

- تم إجراء القياسات القبليّة على عينة وعددها (٢٠) طالبة وذلك فى الفترة ما بين ٩/٢٨ إلى ٢٠٢٠/٩/٢٩ وتتضمن القياسات ما يلى :
- أ- اختبارات المتغيرات الحس- حركية. ملحق (٥)
- ب- إختبار مستوى الأداء المهارى للارسال الساحق فى الكرة الطائرة. ملحق (٧)
- ج- اختبار دقة الارسال الساحق فى الكرة الطائرة. ملحق (٦)

١- تطبيق التجربة الأساسية : قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية على مجموعتي

الدراسة كما يلي :

أ- البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية. ملحق (٨)

ب- البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة.

٢- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) وتحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياس القبلي وذلك في الفترة ما بين ١١/١٧ إلى ٢٠٢٠/١١/١٨ وذلك في كل من:

أ- اختبارات المتغيرات الحس- حركية.

ب- إختبار مستوى الأداء المهارى للارسال الساحق في الكرة الطائرة.

ج- اختبار دقة الارسال الساحق في الكرة الطائرة.

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق- الثبات)

- معامل صدق وثبات الإختبارات البدنية :

أ- معامل صدق الإختبارات البدنية :

جدول (٢)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميزة ن = ٨		المجموعة المميزة ن = ٨		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع±	س	ع±	س	
0.91	**6.00	3.00	0.92	16.50	1.07	13.50	الرشاقة ( الزمن ثانية )
0.86	**4.43	2.12	0.89	3.25	0.92	5.37	قوة الذراع الايمن
0.85	**4.20	2.37	0.92	3.50	0.99	5.87	مميزة بالسرعة الذراع الايسر
0.87	**4.65	2.62	1.55	5.87	0.92	8.50	قوة مميزة بالسرعة للرجلين ( سم )
0.91	**5.71	9.12	3.07	27.37	3.16	36.50	مرونة العمود الفقري ( سم )
0.81	**3.63	4.50	2.81	27.75	1.67	32.25	قوة عضلات البطن (عدد/٣٠ث)
0.95	**8.08	4.25	1.03	9.25	0.92	13.50	إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة ( درجة )

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٧

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول رقم (٢) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الصدق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية للاختبارات البدنية تتحصر ما بين (٣.٦٣ : ٨.٠٨) وقد جاء معامل الصدق ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٥) وهذا يدل علي صدق الاختبار قيد الجدول ب- معامل ثبات الإختبارات البدنية :

### جدول (٣)

الفروق بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات = ١٦

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	إعادة التطبيق		التطبيق		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع±	س	ع±	س	
0.93	0.37	0.06	1.61	15.06	1.82	15.00	الرشاقة ( الزمن ثانية )
0.91	1.73	0.25	1.26	4.56	1.40	4.31	قوة مميزة الذراع الايمن
0.94	1.38	0.19	1.36	4.87	1.54	4.67	بالسرعة الذراع الايسر
0.96	1.73	0.25	1.55	7.44	1.83	7.19	قوة مميزة بالسرعة للرجلين ( سم )
0.99	0.56	0.06	5.49	32.00	5.59	31.94	مرونة العمود الفقري ( سم )
0.97	1.29	0.25	3.21	30.25	3.22	30.00	قوة عضلات البطن ( عدد/٣٠ث )
0.89	1.38	0.37	2.35	11.75	2.39	11.37	إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة ( درجة )

\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٥

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول رقم (٣) والخاص بالفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق فى الاختبارات البدنية لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية ما بين (٠.٣٧ : ١.٧٣) وقد جاء معامل الثبات ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٩) وهذا يدل علي ثبات الاختبار.

- معامل صدق وثبات الإختبارات الحس حركية :

أ- معامل صدق الإختبارات الحس - حركية :

جدول (٤)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الاختبارات الحس حركية لإيجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميزة ن = ٨		المجموعة المميزة ن = ٨		الاختبارات التى تقيسها	وحدة القياس	المتغيرات الحس - حركية
			ع ±	س	ع ±	س			
0.97	**9.97	0.96	0.26	1.44	0.04	0.48	المقارنة بالمسافة باستخدام المسطرة ذات المؤشرين المنزلقين	سم	الادراك البصرى
0.89	**5.17	0.10	0.05	0.78	0.02	0.68	ساعة الإيقاف (١٠ ث) بعصب العينين	ثانية	إدراك الزمن
0.77	**3.15	0.26	0.05	2.20	0.20	1.94	إدراك مسافة الوثب ٦٠ سم بعصب العينين	سم	إدراك المسافة
0.93	**6.55	4.62	1.67	35.75	1.46	31.12	مدى الانحراف عن الخط المستقيم بعصب العينين	سم	إدراك اتجاه الجسم
0.87	**4.58	1.50	0.83	4.87	0.52	3.37	قياس ٥٠% من القفز العمودى بعصب العينين	سم	إدراك قوة دفع الرجلين
0.87	**4.62	4.37	1.98	36.25	1.73	31.87	متوسط أبعاد نقطة لقف الكرة الطبية بعصب العينين	سم	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.91	**5.96	0.30	0.10	2.06	0.08	2.36	الاتزان لثابت بواسطة اللوح والعارضة الخشبية (يمين)	ثانية	إدراك الإتزان
0.88	**5.01	0.33	0.13	1.84	0.07	2.16	الاتزان لثابت بواسطة اللوح والعارضة الخشبية (يسار)		

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٧

يتضح من جدول رقم (٢) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات الحس حركية لإيجاد معامل الصدق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية للاختبارات الحس حركية تنحصر ما بين (٣.١٥ : ٩.٩٧) وقد جاء معامل الصدق ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٧) وهذا يدل علي صدق الاختبار قيد الجدول.

ب- معامل ثبات الإختبارات الحس - حركية

جدول (٣)

الفروق بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق في المتغيرات الحس حركية لإيجاد معامل الثبات  
ن = ١٦

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات الحس - حركية
			ع±	س	ع±	س	
0.89	1.38	0.08	0.54	1.04	0.53	0.96	الإدراك البصرى
0.86	1.00	0.01	0.06	0.74	0.62	0.73	إدراك الزمن
0.69	1.30	0.05	0.10	2.12	0.19	2.07	إدراك المسافة
0.93	1.46	0.37	2.51	33.81	2.83	33.44	إدراك اتجاه الجسم
0.63	1.69	0.37	1.03	4.50	1.02	4.12	إدراك قوة دفع الرجلين
0.94	1.23	0.31	2.55	34.37	2.89	34.06	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.99	1.00	0.01	0.18	2.22	0.18	2.21	إدراك يمين
0.95	1.26	0.02	0.20	2.02	0.20	2.00	إدراك يسار

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٥

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول رقم (٤) والخاص بالفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات الحس حركية لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الحس حركية ما بين (١.٠٠ : ١.٦٩) وقد جاء معامل الثبات ما بين (٠.٦٣ : ٠.٩٩) وهذا يدل علي ثبات الاختبار.

معامل صدق وثبات الإختبارات المهارية :

أ- معامل صدق الإختبارات المهارية :

### جدول (٥)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في إختبار دقة الأداء واستمارة  
تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال الساحق لإيجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الغير مميزة ن = ٨		المجموعة المميزة ن = ٨		الدلالات الإحصائية الإختبارات	المهارة
			ع±	س	ع±	س		
٠.٩٠	**٥.٣٥	٤.٦٣	١.٨٥	٢٨.٣٧	١.٦٠	٣٣.٠٠	إختبار دقة الأداء ( القياس الكمي )	الإرسال الساحق
٠.٩٣	**٦.٥٦	٤.٢٥	١.١٢	١٠.١٢	١.٤١	١٤.٣٧	استمارة تقييم مستوى الأداء ( القياس الكيفي )	

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٧ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤

يتضح من جدول رقم (٥) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في إختبار دقة الأداء واستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال الساحق لإيجاد معامل الصدق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية لإختبار دقة الأداء بنسبة ٥.٣٥ وجاء معامل الصدق بنسبة ٠.٩٠، وجاءت قيمة "ت" لاستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال الساحق بنسبة ٦.٥٦، ومعامل الصدق بنسبة ٠.٩٣ وهذا يدل علي صدق الاختبارات قيد الجدول.

ب- معامل ثبات الإختبارات المهارية :

### جدول (٦)

الفروق بين التطبيق الاول وإعادة التطبيق في إختبار دقة الأداء واستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال الساحق لإيجاد معامل الثبات ن = ١٦

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	إعادة التطبيق		التطبيق		الدلالات الإحصائية الإختبارات	المهارة
			ع±	س	ع±	س		
٠.٩٤	١.٢٣	٠.٣١	٢.٨٠	٣١.٠٠	٢.٩١	٣٠.٦٩	إختبار دقة الأداء ( القياس الكمي )	الإرسال الساحق
٠.٩٢	١.٨١	٠.٤٤	٢.٣٩	١٢.٦٩	٢.٥٢	١٢.٢٥	استمارة تقييم مستوى الأداء ( القياس الكيفي )	

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٥ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول رقم (٦) والخاص بالفروق بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبار دقة الأداء واستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال الساحق لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة في إختبار دقة الأداء بنسبة ١.٢٣ وجاءت

لإستمارة تقييم مستوى الأداء بنسبة ١.٨١، وقد جاء معامل الثبات بنسبة ٠.٩٤ لإختبار دقة الأداء، وبنسبة ٠.٩٢ لإستمارة تقييم مستوى الأداء وهذا يدل على ثبات الاختبار.

تجانس عينتى الدراسة (التجريبية- الضابطة):

أ- المتغيرات الأساسية (السن- الطول- الوزن)

### جدول (٧)

التوصيف الإحصائى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
0.18 -	1.13	20.00	20.30	تجريبية
0.11	1.18	20.00	20.15	ضابطة
0.03 -	1.14	20.00	20.22	مجموعة الدراسة الكلية
0.05	1.36	160.50	160.45	تجريبية
0.37 -	1.53	160.50	160.35	ضابطة
0.20 -	1.43	160.50	160.40	مجموعة الدراسة الكلية
0.48 -	1.97	63.00	62.25	تجريبية
0.37 -	2.11	62.50	61.95	ضابطة
0.42 -	2.02	63.00	62.100	مجموعة الدراسة الكلية

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالتوصيف الإحصائى لمجموعتى الدراسة (التجريبية والضابطة) فى متغيرات كل من (السن- الطول- الوزن) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات ما بين (٠.١١ : -٠.٤٨) وهذه القيم انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يعنى أنها تقع تحت لمنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة.

ب- الإختبارات البدنية:

### جدول (٨)

التوصيف الإحصائى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبارات البدنية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				مجموعتى الدراسة	المتغيرات
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.12	1.78	15.00	15.00	تجريبية	الرشاقة (الزمن ثانياً)
0.43	1.73	14.50	14.75	ضابطة	
0.26	1.74	15.00	14.87	مجموعة الدراسة الكلية	
0.12	1.09	5.00	4.60	تجريبية	الذراع الايمن قوة مميزة بالسرعة ( بالمتر)
0.29	1.29	4.00	4.25	ضابطة	
0.14	1.19	5.00	4.42	مجموعة الدراسة الكلية	



تابع جدول (٨) التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				مجموعتى الدراسة	المتغيرات
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.27 -	1.35	5.00	4.85	تجريبية	الذراع الأيسر
0.05	1.39	4.50	4.65	ضابطة	
0.11-	1.35	5.00	4.75	مجموعة الدراسة الكلية	
0.78 -	1.45	8.00	7.700	تجريبية	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (سم)
0.56 -	1.70	8.00	7.40	ضابطة	
0.66-	1.57	8.00	7.55	مجموعة الدراسة الكلية	
0.70	4.00	32.00	32.65	تجريبية	مرونة العمود الفقري (سم)
0.55	4.38	31.50	32.20	ضابطة	
0.57	4.15	32.00	32.42	مجموعة الدراسة الكلية	
0.94 -	2.32	29.00	28.300	تجريبية	قوة عضلات البطن (عدد/٣٠ث)
0.66 -	2.74	28.50	27.85	ضابطة	
0.78-	2.51	29.00	28.07	مجموعة الدراسة الكلية	
0.08	2.32	11.50	11.65	تجريبية	إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة (درجة)
0.06	2.15	11.00	11.30	ضابطة	
0.09	2.22	11.00	11.47	مجموعة الدراسة الكلية	

يتضح من الجدول رقم (٨) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمجموعتى الدراسة (التجريبية والضابطة) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية ما بين (-٠.٩٤ : ٠.٧٠) وهذه القيم انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يعنى أنها تقع تحت لمنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة.

ج- إختبارات الإدراك الحس - حركية

جدول (١٠)

التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبارات الحس حركية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				مجموعتى الدراسة	المتغيرات
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.80 -	0.04	0.96	0.95	تجريبية	الإدراك البصرى
0.65 -	0.04	0.95	0.94	ضابطة	
0.71 -	0.04	0.96	0.95	مجموعة الدراسة الكلية	
0.04 -	0.05	0.92	0.92	تجريبية	إدراك الزمن
0.21	0.05	0.90	0.92	ضابطة	
0.08	0.05	0.91	0.92	مجموعة الدراسة الكلية	
0.14 -	0.42	3.63	3.59	تجريبية	إدراك المسافة

## تابع جدول (١٠)

التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات الحس حركية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				مجموعتى الدراسة	المتغيرات	
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
0.07	0.42	3.55	3.55	ضابطة	إدراك اتجاه الجسم	
0.03 -	0.41	3.56	3.57	مجموعة الدراسة الكلية		
0.75 -	1.84	37.00	36.70	تجريبية		
0.74 -	2.11	37.00	36.45	ضابطة		
0.74 -	1.96	37.00	36.58	مجموعة الدراسة الكلية	إدراك قوة دفع الرجلين	
0.04 -	0.99	6.00	5.85	تجريبية		
0.29 -	1.18	6.00	5.65	ضابطة		
0.24 -	1.08	6.00	5.75	مجموعة الدراسة الكلية		
0.66	1.69	37.00	37.00	تجريبية	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
0.20 -	1.22	37.00	36.65	ضابطة		
0.52	1.47	37.00	36.82	مجموعة الدراسة الكلية		
0.02	0.50	1.85	1.72	تجريبية	يمين	إدراك الأتزان
0.27	0.51	1.50	1.68	ضابطة		
0.14	0.50	1.65	1.70	مجموعة الدراسة الكلية	يسار	
0.09	0.42	1.88	1.81	تجريبية		
0.80 -	0.37	1.88	1.76	ضابطة		
0.25 -	0.39	1.88	1.78	مجموعة الدراسة الكلية		

يتضح من الجدول رقم (١٠) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمجموعتى الدراسة (التجريبية والضابطة) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية ما بين (٠.٦٦- : ٠.٨٠) وهذه القيم انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يعنى أنها تقع تحت لمنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة.

د- إختبار دقة الأداء وإستمارة تقييم الأداء

## جدول (٩)

التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى إختبار الأداء الحركى وإستمارة تقييم مستوى الأداء قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.32	1.94	31.00	31.100	تجريبية	إختبار دقة الأداء (القياس الكمي)
0.77	1.85	30.00	30.80	ضابطة	
0.51	1.88	30.50	30.95	مجموعة الدراسة الكلية	
0.13	1.23	12.00	12.45	تجريبية	إستمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفي)
0.33	1.22	12.00	12.30	ضابطة	
0.22	1.21	12.00	12.37	مجموعة الدراسة الكلية	

يتضح من الجدول رقم (٩) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمجموعتى الدراسة (التجريبية والضابطة) عدم وجود تشتت فى البيانات حيث تراوح معامل الإلتواء للمتغيرات

في إختبار دقة الأداء، إستمارة تقييم مستوى الأداء ما بين (٠.١٣ : ٠.٧٧)، ما بين وهذه القيم انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يعنى أنها تقع تحت لمنحنى الإعتدالى مما يدل على تجانس أفراد العينة.

تكافؤ عينتى الدراسة (التجريبية- الضابطة)

أ- المتغيرات الأساسية (السن- الطول- الوزن)

جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		القياسات الدلالات الإحصائية	
		ع	س	ع	س		
		1.37	0.15	1.18	20.15	1.13	20.30
1.45	0.10	1.53	160.35	1.36	160.45	الطول	سننيمتر
1.67	0.30	2.11	61.95	1.97	62.25	الوزن	كيلو جرام

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤ \* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥

يتضح من جدول رقم (١١) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية مما يدل على تكافؤ عينة الدراسة.

ب- الإختبارات البدنية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات المرتبطة بالقدرات البدنية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٣٠		المجموعة التجريبية ن = ٣٠		الدلالات الإحصائية الإختبارات	
		ع	س	ع	س		
		1.42	0.25	1.74	14.75	1.78	15.00
1.79	0.35	1.29	4.25	1.09	4.60	قوة مميّزة	الذراع الايمن
1.28	0.20	1.39	4.65	1.35	4.85	بالسرعة ( بالمتر )	الذراع الايسر
1.67	0.30	1.70	7.400	1.45	7.700	قوة مميزة بالسرعة للرجلين (سم)	
1.12	0.45	4.38	32.200	4.00	32.65	مرونة العمود الفقري (سم)	
1.44	0.45	2.74	27.85	2.31	28.300	قوة عضلات البطن (عدد/٣٠ث)	
1.00	0.35	2.15	11.30	2.32	11.65	إختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة (درجة)	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤ \* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥

يتضح من جدول رقم (١٢) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في المتغيرات المرتبطة بالقدرات البدنية قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل على تكافؤ مجموعات الدراسة قبل إجراء التجربة.

### ج- المتغيرات الحس حركية

#### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في الإختبارات الحس حركية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		القياسات الدلالات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
1.19	0.01	0.04	0.94	0.04	0.95	الإدراك البصرى
1.28	0.01	0.05	0.92	0.05	0.92	إدراك الزمن
1.00	0.04	0.42	3.55	0.42	3.59	إدراك المسافة
1.00	0.25	2.22	36.45	1.84	36.700	إدراك إتجاه الجسم
1.28	0.20	1.18	5.65	0.99	5.85	إدراك قوة دفع الرجلين
1.58	0.35	1.22	36.65	1.68	37.00	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين
1.37	0.04	0.51	1.68	0.50	1.72	يمين
1.31	0.05	0.37	1.76	0.42	1.81	يسار

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول رقم (١٣) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة فى الإختبارات الحس حركية قبل التجربة (التكافؤ) حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل على تكافؤ مجموعات الدراسة قبل إجراء التجربة.

### د- إختبار الأداء الحركى وإستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة فى الإختبار المعرفى وإختبار الأداء الحركى وتقييم الأداء قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		القياسات الدلالات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
1.45	0.30	1.85	30.800	1.94	31.100	إختبار دقة الأداء (القياس الكمي)
1.00	0.15	1.22	12.30	1.23	12.45	إستمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفى)

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

يتضح من جدول رقم (١٤) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي الدراسة في إختبار الأداء الحركي وإستمارة تقييم مستوى الأداء الفني والإختبار المعرفي قبل التجربة (التكافؤ) حيث أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (٠.٠١) مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل علي تكافؤ مجموعات الدراسة قبل إجراء التجربة.

### عرض ومناقشة النتائج

#### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهاري للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي للمجموعة الضابطة ن = ٢٠

نسبة التحسن ن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس القبلي		القياس البعدي		القياسات المتغيرات	
			ع	س	ع	س		
٨.٧٧	7.29*	٢.٧٠	١.١٠	٣٣.٥٠	١.٨٥	٣٠.٨٠	إختبار دقة الأداء (القياس الكمي)	المهاري
١٢.٢٠	*9.75	١.٥٠	٠.٩٥	١٣.٨٠	١.٢٢	١٢.٣٠	استمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفي)	
12.63	4.73*	0.12	0.10	0.82	0.04	0.95	الإدراك البصري	الإدراك الحس حركية
7.61	.72٤*	0.07	0.09	0.85	0.05	0.92	إدراك الزمن	
25.92	*3.52	0.92	1.27	2.63	0.42	3.55	إدراك المسافة	
14.13	*3.89	5.15	5.80	31.300	2.11	36.45	إدراك إتجاه الجسم	
29.20	*3.94	1.65	2.22	4.00	1.18	5.65	إدراك قوة دفع الرجلين	
12.69	*3.60	4.65	5.51	32.00	1.22	36.65	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
38.69	*3.60	0.65	0.60	2.33	0.51	1.68	إدراك الإتزان	
35.23	*3.77	0.62	0.75	2.38	0.37	1.76	يمين يسار	

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٨٦ \* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول رقم (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهاري للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي للمجموعة الضابطة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وكانت نسبة التحسن للإختبار المهاري (٨.٧٧%) لإختبار دقة الأداء (١٢.٢٠%) لإستمارة تقييم مستوى الأداء، ونسبة التحسن للإختبارات الحس- حركية تتراوح ما بين (٧.٦١ : ٣٨.٦٩).

#### مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح وجود فروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهاري للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي

وتعزو الباحثة نسبة التحسن في نتائج المجموعة الضابطة إلى أن الأسلوب التدريسي الذي تم اتباعه للمنهاج التعليمي الإعتيادي المتضمن هذه المهارة والذي تحققت فيه مراعاة الأسس العلمية سواء في تصميمه أو تطبيقه والتدرج في تعليم المهارة وكذلك كفاية التكرارات والتمريبات المتبعة في المنهاج أدى للوصول إلى نتائج أفضل.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أرايولا وآخرون Raiola , et , all (٢٠١٤) (٣٠)، إيمان سيد أحمد (٢٠٠٦) (٤) على أن الانتظام في البرامج يؤدي إلى تحسن الأداءات مهارية لدى المجموعة الضابطة.

وفي هذا الصدد يشير "ساليز وآخرون Sallis , et , all" (٢٠٠١) إلى أن النشاط الرياضي الممارس بشكل منتظم له اثر مميز في الإرتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها في تحسين المستوى البدني والمهاري. (٣٣ : ٢١٤)

كما يوضح "محمود داوود الربيعي، سعيد صالح حمد" (٢٠١٠) على أن الأسلوب التقليدي الذي يعتمد على الشرح اللفظي وأداء نموذج والتكرار من المتعلم وتصحيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية التعلم أتاح الفرصة للمتعلمين للتعلم بطريقة جيدة. (١٧ : ١٥٥)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "ظافر Zafer" (٢٠٠٢) (٣٨)، لي Lee (٢٠٠٧) (٢٩) من أن مراعاة الأسس العلمية في تصميم البرنامج وتطبيقه لابد من تؤدي إلى تطور أداء المتعلمين وكذلك توضيح الأخطاء للمتعلمين وتطبيق معلومات تتعلق بأدائهم من خلال التغذية الرجعية ساهمت في تعلم المهارة. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول وهو:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في الأداء المهاري للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة

### جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعديّة) ونسبة التحسن للأداء المهاري للإرسال الساحق في الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات المتغيرات
			ع	س	ع	س	
22.03	*11.60	٦.٨٥	٢.٤٤	٣٧.٩٥	١.٩٤	٣١.١٠	إختبار دقة الأداء (القياس الكمي)
40.96	*4.07	٥.١٠	٢.٠٦	١٧.٥٥	١.٢٣	١٢.٤٥	استمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفي)

## تابع جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركى للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

نسبة التحسن	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياسات المتغيرات				
			القياس القبلى		القياس البعدى		
			ع	س	ع	س	
75.79	*12.97	0.72	0.24	0.23	0.04	0.95	الإدراك البصرى
54.35	*6.28	0.50	0.34	0.42	0.05	0.92	إدراك الزمن
80.50	*13.78	2.89	0.66	0.70	0.42	3.59	إدراك المسافة
55.45	*6.51	20.35	13.63	16.35	1.84	36.700	إدراك إتجاه الجسم
88.03	*18.16	5.15	0.73	0.70	0.99	5.85	إدراك قوة دفع الرجلين
63.24	*7.39	23.40	13.70	13.60	1.68	37.00	إدراك القوة المميّزة بالسرعة للذراعين
124.42	7.04*	2.14	1.10	3.87	0.50	1.72	إدراك الإتزان يمين
132.04	*7.54	2.39	1.24	4.20	0.42	1.81	يسار

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٠١ = ٢.٨٦ \*معنوى عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من جدول رقم (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركى للمجموعة التجريبية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدى عند مستوى (٠.٠٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وكانت نسبة التحسن للإختبار المهارى (٢٢.٠٣%) لإختبار دقة الأداء (٤٠.٩٦%) لإستمارة تقييم مستوى الأداء، ونسبة التحسن للإختبارات الحس - حركية تتراوح ما بين (٥٤.٣٥ : ١٣٢.٠٤).

## مناقشة نتائج الفرض الثانى :-

يتضح وجود فروق بين متوسط القياسات (القبليّة- البعدية) ونسبة التحسن للأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

وتعزو الباحثة نسبة التحسن فى أن ممارسة طالبات المجموعة التجريبية للأنشطة والمهارات التى احتوى عليها البرنامج المقترح فى هذه الدراسة وبانتظام إلى تحسين الأداء المهارى من خلال توظيف ما اكتسبوه من قدرات إدراكية حس حركية فى عملية التعلم لمهارة الإرسال الساحق وإتقانها.

وفى هذا الصدد يذكر "محمد لطفى السيد" (٢٠٠٦) أن تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية تنعكس على جودة الأداء الحركى وفاعليته. (١٦ : ١٢٤)

وهذا ما أكدته دراسة كل من "رائدة شوقى سيد" (٢٠٠٩) (٨)، "جلال محمد شامخ" (٢٠١٢) (٥) والتى توصلت إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدى عن

القياس القبلي في القدرات الحركية الخاصة بالأداء المهارى، وأيضا في الإدراكات الحس حركية.

وفي هذا الصدد يرى "عماد الدين عباس أبوزيد" (٢٠٠٧) إلى وجوب التطوير الجيد للمدركات الحس حركية حتى نتحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإقاع المنسجم والاحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم. (١٢: ٣٥٥)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى وهو: -

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي و البعدي في الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

### جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

نسبة الفروق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=٣٠		المجموعة التجريبية ن=٣٠		القياسات المتغيرات	
			ع	س	ع	س		
13.28	*8.16	٤.٤٥	١.١٠	٣٣.٥٠	٢.٤٤	٣٧.٩٥	إختبار دقة الأداء (القياس الكمي)	المهارى
27.17	*7.47	٣.٧٥	٠.٩٥	١٣.٨٠	٢.٠٦	١٧.٥٥	استمارة تقييم مستوى الأداء (القياس الكيفى)	
.95٧١	*9.66	0.59	0.10	0.82	0.24	0.23	الإدراك البصرى	الإدراك الحس حركية
50.59	*4.78	0.43	0.09	0.85	0.34	0.42	إدراك الزمن	
73.38	*5.85	1.93	1.27	2.63	0.66	0.70	إدراك المسافة	
47.76	*5.00	14.95	5.80	31.300	13.63	16.35	إدراك إتجاه الجسم	
82.50	*6.63	3.300	2.22	4.00	0.73	0.70	إدراك قوة دفع الرجلين	
57.50	*6.07	18.40	5.51	32.00	13.70	13.60	إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
66.09	*6.08	1.54	0.60	2.33	1.10	3.87	إدراك يمين	
76.47	*4.90	1.82	0.75	2.38	1.24	4.20	الإتزان يسار	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤

\*\* معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٥



يتضح من جدول رقم (١٥) والخاص بدلالة الفروق بين متوسط القياسات البعدية للأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركى للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى (٠.٠١) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية وكانت نسبة الفروق للإختبار المهارى (١٣.٢٨%) لإختبار دقة الأداء (٢٧.١٧%) لإستمارة تقييم مستوى الأداء، ونسبة الفروق للإختبارات الحس - حركية تتراوح ما بين (٤٧.٧٦ : ٨٢.٥٠).

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من دلالة الفروق بين المتوسطات للقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبار المهارى والإدراكات الحس - حركية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى الأداء الفنى لمهارة الإرسال الساحق كانت نتيجة التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والذى أدى إلى تحسين مستوى متغيرات الإدراك الحس حركى، وكفاية التكرارات ومناسبتها أدى إلى تحسين وتطوير المستوى المهارى لمهارة الإرسال الساحق. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من أميمة أنور العقدة (١٩٩٨) (٢)، وستون وآخرون (٢٠٠٣) Stone et, all (٣٥)، فيليرل Villarreal (٢٠٠٣) (٣٧) والتي أكدت أهمية الإدراك - الحس حركى فى مجال النشاط الرياضى تكون واضحة فى التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة.

وأكدت دراسة كل من نيفين هريدى (٢٠٠٠) (٢٠)، منى شرشوح (٢٠٠٩) (١٨) على أن البرامج المقترحة أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية فى الأداء الفنى لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة فى القياسات البعدية على المجموعة الضابطة التى كانت تتبع البرنامج التقليدى.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جلال محمد شامخ (٢٠١٢) (٥)، خميس محمد عبد الرحمن (٢٠١٠) (٧) حيث أسفرت عن تأثير برنامج الإدراك - الحس حركى فى التعليم إذا ما قورن بتأثير إستخدام البرنامج التقليدى، أن البرامج المقترحة والتي تحتوى على تدريبات حس حركية أدت إلى تفوق المجموعة التجريبية فى القياسات البعدية.

وفى هذا الصدد يشير آرنولد Arnold, p (٢٠٠٣) أن الإدراك الحس حركى يعد الدعامة الأساسية التى تبنى عليها عملية اكتساب وتنمية واتقان المهارات الحركية والوصول

إلى المستويات الرياضية العالية حيث يعد الإرتقاء فى دقة القدرات الإدراكية الحس حركية يزيد من مقدرة المتعلمين على التحكم والتوجيه الواعى لحركتهم ككل فى الفراغ، كما يزيد من المقدرة على التحكم فى العضلات لإخراج وتوجيه القوة لأداء الحركة فى شكلها الصحيح. (٢٢: ١١٢)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث وهو:

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية فى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة وإختبارات الإدراك الحس حركى لصالح المجموعة التجريبية  
الإستخلاصات:

توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

- البرنامج التعليمى له تأثير إيجابى على تحسن مكونات الإدراكات الحس حركية المرتبطة بالإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.
- يؤدى تحسين مستوى القدرات الإدراكية الحس حركية (الإدراك البصرى- إدراك الزمن- إدراك المسافة- إدراك إتجاه الجسم- إدراك قوة دفع الرجلين- إدراك القوة المميزة بالسرعة للذراعين- إدراك الإتران) إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.
- البرنامج التعليمى المقترح لتحسين متغيرات القدرات الإدراكية الحس حركية أكثر فعالية فى تعليم مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة من البرنامج التعليمى التقليدى.

التوصيات :

وفى ضوء ما سبق توصى الباحثة بالتالى :

- العمل على تطوير القدرات الإدراكية الحس- حركى لدى طالبات المستوى الثانى أثناء تعليم مهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة.
- ضرورة الإهتمام بخصوصية كل من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة مع ربطها بالقدرات الإدراكية الحس- حركية أثناء الوحدات التعليمية.
- إجراء بحوث مشابهة على الفعاليات الجماعية الأخرى (كرة القدم- كرة السلة- كرة اليد).



- ١٠- سعيد نزار سعيد: أثر التمرينات لتطوير الادراك الحس- حركى وبعض مظاهر الانتباه في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة السلمانية، ٢٠٠٩م.
- ١١- صاحب الشحات البهنسي: تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الادراك الحس- حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٢- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٣- ماجد محمد مصطفى: دراسة علمية لقدرات الإدراك الحس حركى للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٩م
- ١٤- محمد السيد خليل، احمد عبد العظيم عبدالله: التربية الحركية النظرية والتطبيقية، مطبعة ٦ أكتوبر المنصورة، المنصورة، ٢٠٠٨م.
- ١٥- محمد رمضان محمد: تنمية الادراك الحس حركى بدلالة مؤشرات بيوميكانيكية لتحسين بعض الأداءات في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م
- ١٦- محمد لطفى السيد: الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٧- محمود داوود الربيعي، سعيد صالح حمد: الاتجاهات الحديثة فى تدريس التربية الرياضية، مطبعة المنارة، اربيل العراق، ٢٠١٠م.
- ١٨- منى محمد عطية شرشوح: برنامج مقترح بإستخدام الطريقة الجزئية العكسية فى تعلم مهارة الضربة الساحقة المستقيمة فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٢٠- ناهده عبد زيد: الكرة الطائرة، الميزان للطباعة، النجف الاشراف، ٢٠١٣م.
- ٢١- نيفين فاروق هريدى: فاعلية بعض أساليب عرض شريط الفيديو فى تعلم الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١، عمان: دار وائل، ٢٠٠١.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Arnold, p: Kinas this the stick perception and sport skills , som empirical findings , philosophic comment and possible

- application for the teaching of golf , moray house college , Edinburgh , Scotland , 2003.
- 24- Ay, Kh:** The effect of proposed educational program for enhancing some kinesthetic perception variables on transfer of learning from start skill in swimming to dive skill in volleyball, PH. d research, the university of Jordan, faculty of physical education, Amman, Jordan , 2010.
- 25- Beilock, A., & Carr, T.:** When Paying Attention Becomes Counterproductive: Impact of Divided Versus Skill-Focused Attention on Novice and Experienced Performance of Sensorimotor Skills, Journal of Experimental Psychology: Applied, 8(1), New York , 2008.
- 26- Gardner, H.:** Bodily - Kinesthetic Learning and Children's Motor Development, Tusculu College, Britain , 2007.
- 27- Grush, R.:** The Emulation Theory of Representation: Motor Control-Imagery-and Perception, Behavior Brain, Research Quarterly for Exercise and sport, UK , 2009.
- 28- Farrer Frank , paillard geannero:** the role of proprioception in recognition Elsevier, ganuary, 2003
- 29- Feygin, M.:** Haptic Guidance: Experimental Evaluation of A Haptic Training Method For A Perceptual Motor Skill, In Proc, (10th) Symposium on Haptic Interfaces For Virtual Envirment and Teleoperator Systems, Research Quarterly For Exercise and sport, London , 2009
- 30- Lee, T.:** Evaluating the Relationship between Explicit and Implicit Knowledge in a Sequential Reaction Time Task, Journal of Experimental Psychology, 25(6), USA , 2007.

- 31- **Raiola , et , all** : sport skills in youth volley ball by video analysis teaching method Gaetano , 3rd international congress on physical education , sport and kinetotherapy ( ICPEsk 2013) , volume 117 ,19 march , 2014.
- 32- **Rhodes, B.:** Learning and Production of Movement Equences: Behavioral, Neurophysiological and Modeling Perspectives, HumanMovement Science, 1(23). London, 2009
- 33- **Roger Bartlett:** introduction to sports Biomechanics analyzing Human Movement pttrens , rout ledge London and new York , 2007
- 34- **Sallis , et , all:** Determination of youth physical activity , the cooper Institute , Dallas , USA , 2001
- 35- **Stefan Muller:** psychophysik willkurlicher bewegungen, diss msthematisch- Hein- Universitat Dusseldorf , 2001.
- 36- **Ston.M.H:** The effect of Kinesthetic perception on performance of dynamic. sports science. united states Olympic committee , 2003.
- 37- **Tylor, M.:** Transfer of Learning, Planning Workplace-Kelso, Dynamic Patterns: The Self-Organization of Brain and Behavior, Cambridge, MA: MIT Press , 2007
- 38- **Villarreal T.M:** The effect of weight and Kinesthetic perception training in improving vertical jump ability research quarterly for sports medicine.V 01 62 no 2 , 2003.
- 39- **Zafer, H.:** The effect of interdisciplinary teaching on learning and evolving through spatial organizational choices for tennis education environment, PH. D research, faculty of physical education, Baghdad University, Iraq , 2002.