

فاعلية المنهج التعليمي بمصاحبة تمارينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية

بالكرة الطائرة

أ.م.د. كه زال كاكه حمه سعيد ، أ.م.د. فيان عبد الكريم سعيد ، أ.م.د. ثاوات احمد فقي

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

KeZal Kakah_65@yahoo.com

المخلص

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :

1- تأثير المنهج التعليمي بمصاحبة تمارينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2- الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

وقد اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث عن (38) طالبة من الدراسة الاساسية في الصف الثامن الاساسي في مدرسة (بهار للبنات) في محافظة السليمانية للسنة الدراسية (2018-2019) .

وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد، وبواقع (18) طالبة لكل مجموعة، أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية، وتم التجانس بين مجموعتي البحث في (العمر، والطول، والكتلة) وتم التكافؤ في (بعض قدرات اللياقة البدنية والحركية وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة).

وأعتمد الباحثون على المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس واستمارة تقويم الأداء الفني كونهما أدوات ووسائل لجمع المعلومات للوصول إلى أهداف البحث، ووضع المنهج التعليمي بمصاحبة تمارينات التوافق الحركي نفذ من قبل المجموعة التجريبية، والبرنامج التعليمي المتبع في المدرسة الذي نفذ من قبل المجموعة الضابطة، يتكون المنهجان من (24) وحدة تعليمية وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة موزعة على (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الاسبوع ومدة كل وحدة (40) دقيقة وهو الوقت الاصلي للدرس في المدارس المتوسطة، وتم البدء بتنفيذ المنهجين التعليميين على مجموعتي البحث ابتداء من يوم الاحد الموافق (2019/1/13) وتم الانتهاء من تنفيذهما في يوم الاثنين الموافق (2019/2/18) وللايام (الاحد والاثنين) في كل اسبوع .

الكلمات المفتاحية: المنهج التعليمي ، تمارينات التوافق الحركي ، الكرة الطائرة

The effectiveness of the educational curriculum along with motor alignment exercises in learning some basic skills in volleyball

Assistant Prof.Dr. KeZal Kakah Hama Saeed, Assistant Prof. Dr. Vian AbdulKarim Saeed,
Assistant Prof. Dr. Awat Ahmed Faki

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Science

KeZal Kakah_65@yahoo.com

Abstract

The research aims to investigate :

1.The effect of the educational curriculum along with the motor alignment exercises on learning some basic skills of volleyball.

2.The differences in the post test between the two research groups in learning some basic skills in volleyball.

The researchers used the experimental approach due to its suitability for the research nature. The sample consisted of (38) students from basic education in the eighth basic class at (Bahar Girls School) in Sulaymaniyah Governorate for the academic year (2018-2019)

The sample was divided into two groups equal in number, and by (18) students for each group, one of them is the control and the other is experimental, and homogeneity between the two research groups in (age, height, and mass) and equivalence was done in some fitness and (motor capabilities and some basic volleyball skills).

The researchers relied on the personal interview, questionnaire, tests, measurements and the technical performance evaluation form as they are tools and means for collecting data to reach the research objectives, setting the educational curriculum along with motor alignment exercises carried out by the experimental group, and the educational program used in the school that was implemented by the control group, the curriculum consists of (24) educational units, by (12) educational units for each group distributed over (6) weeks and by two educational units for each group per week and the duration of each unit (40) minutes, which is the original time for studying in intermediate schools, and the implementation of the two curricula began on the two research groups, starting on Sunday, corresponding to (13/1/2019), and their implementation was completed on Monday, corresponding to (18/2/2019) and for days (Sunday and Monday) each week.

Key words: educational curriculum, motor alignment exercises, volleyball

1- المقدمة:

يعد التعلم الحركي من العلوم الرياضية المهمة الذي يقود المتعلم الى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة الكرة الطائرة، وإن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة ، وذلك من خلال الاستعانة بعدد المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصادا بالجهود وبالتالي وصولا الى الهدف المرسوم بكل دقة، التمرينات التوافقية لتعلم الطالبات. والتعلم مجهود شخصي ونشاط وقائي يصدر عن المتعلم نفسه، وقد يكون كذلك بمعونة من المعلم وإرشاده وهو ما يكسبه الفرد من معارف ومعان وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية .

(نجاح مهدي شلش؛ مازن عبدالهادي، مبادئ التعلم الحركي ، 2010،

ص5)

ان التعلم الحركي هو أحد العلوم الذي يهتم به في مجال التربية الرياضية وذلك لأهميته في تعليم المهارات الحركية وتعلمها ، إذ الحركي يعد التعلم الحركي من العلوم الرياضية المهمة الذي يقود المتعلم الى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة الكرة الطائرة ، وإن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الاستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة ، وذلك من خلال الاستعانة بعدد المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجاز مجمل العملية اقتصادا بالجهود وبالتالي وصولا الى الهدف المرسوم بكل دقة، التمرينات التوافقية لتعلم الطالبات.

وتعد التمرينات إحدى الأسس التي يبنى عليها تعلم المهارات الحركية ، وتمتاز بأهمية كبيرة في إعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية بما يتناسب مع الفئة ، ولقد تعددت الآراء حول هذا المفهوم هو ذلك بسبب تعدد أغراضه ، ويرى (وجيه محجوب) ان أهمية التمرينات تكمن في تشغيل أكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتطوير عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول الى التوافق الآلي وإن التمرين يؤهل الرياضي فكريا في اكتساب وربطها بالحركة ومجالها وهو بمثابة نقل التعلم من مهارة الى مهارة ، وإن أهم فائدة من التمرين هو التوسيع الحسي

(وجيه محجوب ، 2011 ،

ص168)

وإن استخدام المناهج التعليمية المختلفة في العملية التعليمية يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية إيجابية ،حيث يصبح المتعلم مسؤولا ومشاركا إيجابيا الى حد كبير، بعد أن كان مجرد مستقبل ومقلد ، وكما يشير المتخصصين في هذا المجال الى أنه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات، فإن الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التعلم، وتخفيض العملية الزمنية اللازمة له حيث يتأثر الأداء

الحركي بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر إتقاناً، ولا يتوقف دور الوسائل التعليمية عند هذا الحد بل يتعداه الى أساس العملية التعليمية وهو التمرينات التوافقية فتعمل على بنائه وتطويره عند الفرد المتعلم. (محمد عبد الغني عثمان ، 1987،

ص152)

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطوراً ملحوظاً وكبيراً إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة ومتابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الأساسية والدفاعية لما تحتويه هذه اللعبة من طابع يتسم بالأداء الفني وسرعته، وقد أدت التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة الى إدخال الكثير من المفردات التعليمية الى عملية التعلم ومن هذه المفردات (تمارين التوافق الحركي) والتي تهتم في جوهرها بالمتعلم بهدف تحسين نوعية التعلم وتطويره فضلاً عن الاقتصاد في الوقت للوصول الى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة ومهاراتها الحركية.

(نجاح مهدي شلش ، 2011 ، ص3)

كما أن النجاح في أداء النشاط الحركي يرتبط بالمعلومات والمفاهيم التي يكتسبها المتعلم والتي تتكون لديه من خلال الموضوعات الدراسية ويتم قياس هذا التحصيل بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في أحد اختبارات التحصيل نتيجة الوعي بعملية التفكير عند إنجاز مهمات معينة من ثم استخدام هذا الوعي بعملية التفكير عند إنجاز مهمات معينة ومن ثم استخدام هذا الوعي لضبط ما تقوم به. ومن هنا تكمن أهمية البحث في دراسة فاعلية المنهج التعليمي بمصاحبة تمرينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى الطالبات .

ومن خلال تجربة الباحثون في دروس التربية الرياضية كونهما مدرسي التربية الرياضية لاحظوا من خلال عملية التعلم يجب ان يتم ايجاد مواقف تعليمية تساعد على تطوير الأداء الفني والذي ينعكس بدوره على الأداء المهاري وفهم لأقسام المهارة لكي يستطيع ربط هذه الأقسام لتكوين صورة الأداء النهائية والتي سيخزنها في ذاكرته.

وهنا تكمن مشكلة البحث في قلة تطبيق المناهج الحديثة واتباع المدرسات اساليب تعليمية متبعة شبه موحدة وقلة مراعاة قابليات الطالبات وقدرات المتعلمات وأعمارهن التي تسهم في تسهيل تعلم المهارات الحركية للألعاب الرياضية، ويظهر هذا جلياً في ضعف أداء الطالبات للمهارات التي تعطى في درس التربية الرياضية وعلى وجه الخصوص المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، هنا برزت مشكلة البحث في محاولة علمية جادة لتجريب فاعلية المنهاج التعليمي بمصاحبة تمرينات التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الأساسية للطالبات بالكرة الطائرة من اجل توظيف نتائج في خدمة العملية التعليمية في مجال لعبة الكرة الطائرة.

ويهدف البحث الى الكشف عن:

1- تأثير المنهاج التعليمي بمصاحبة تمارين التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2- الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الصف الثامن الاساسي في مدرسة (بهار للبنات) في محافظة السليمانية للسنة الدراسية (2018-2019) والبالغ عددهن (75) طالبة موزعة على شعبتين (أ + ب). أما عينة البحث فقد تكونت من (36) طالبة قسمن بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين متساويتين في العدد وبواقع (18) طالبة في كل مجموعة وتم اعتماد شعبة (أ) والبالغ عددها (37) طالبة كمجموعة تجريبية وتم اعتماد شعبة (ب) والبالغ عددها (38) طالبة كمجموعة ضابطة وبذلك أصبحت عينة البحث تمثل نسبة (48%) من المجتمع الاصلي بعد أن تم استبعاد عدد من الطالبات لعدم تجانسهن مع بقية أفراد العينة وهن :

1- الطالبات الممارسات للعبة وعددهن طالبة واحدة.

2- الطالبات الراسبات والتاركات وعددهن (16) طالبة.

3- الطالبات المصابات والمريضات وعددهن (4) طالبات.

4- الطالبات الغائبات وعددهن (3) طالبات.

5- عينة التجارب الاستطلاعية وعددهن (15) طالبة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة بحسب مجموعتي البحث

الشعبة	المجموعة	العدد	المستبعدات	عدد أفراد العينة النهائي
أ	التجريبية	37	19	18
ب	الضابطة	38	20	18
	المجموع	75	39	36

3-2 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والمحكمة الضبط) ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1).
(عبد الجليل ابراهيم الزويبي، ومحمد احمد العتام، 1981،

ص112)

شعبة	مجموعات البحث	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
أ	المجموعة التجريبية	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	المنهج التعليمي بمصاحبة التمرينات التوافق الحركي	بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
ب	المجموعة الضابطة		المنهج المتبع	

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-2 وسائل جمع المعلومات

1-4-2 استمارات الاستبيان

2-1-4-2 استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

قام الباحثون بإعداد استمارة الاستبيان كما في ملحق (2) وتم توزيعها على عدد من المتخصصين الملحق (1) في مجال التعلم الحركي والكرة الطائرة لتحديد أهم أنواع المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، بهدف اختيار الأنسب منها والملائمة لعينة البحث، بعد جمع الاستمارات وتفريغها ثم اتفق معظم المتخصصين وبنسبة بلغت (75%) فأكثر آراء السادة المتخصصين، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه ((على الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء)) وتم الاتفاق على المهارات الآتية (الأعداد من فوق الرأس إلى الامام، الاستقبال من الوقوف وبكلتا اليدين من الاسفل، الارسال المواجه الاسفل) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة المتخصصين حول تحديد أهم أنواع المهارات الأساسية

في الكرة الطائرة

ت	المهارات المختارة من قبل المتخصصين	عدد المتخصصين		نسبة الاتفاق
		الكلية	المتفقين	
1	الأعداد من فوق الرأس إلى الامام	9	9	100%
2	الاستقبال من الوقوف وبكلتا اليدين من الاسفل	9	9	100%
3	الارسال المواجه من الاسفل	9	8	88.89%

2-4-1-2 استمارة استبيان لتحديد مدى صلاحية استمارة تقويم الاداء الفني للمهارات في الكرة الطائرة قيد البحث:

بالنظر لكون المهارات الاساسية المتعلقة بالكرة الطائرة هي من المهارات الثلاثية (الوحيدة) التي تشمل على الاقسام الثلاثة (التحضيرى ، الرئيسى ، الختامى) والتي تؤدي لمرة واحدة، لذا قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان ملحق (3) وعرضها على عدد من السادة المتخصصين ملحق (1) في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة والقياس والتقويم وتم تحديد الدرجة الكلية لكل مهارة من المهارات الاساسية المختارة بـ(10) درجات وحسب النسبة المئوية لاتفاق آراء المتخصصين وعلى وفق أهمية كل قسم من أقسام المهارة الظاهري والجدول (3) يبين ذلك.

وعلى ضوء ذلك أعد الباحثون استمارة تقويم الاداء الفني بالكرة الطائرة لكل من الاختبارين القبلي والبعدي وكما موضح في الملحق (3ب)

الجدول (3) يبين النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة المتخصصين حول تحديد درجة كل قسم من أقسام المهارات

الاساسية بالكرة الطائرة

ت	المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة	درجة القسم التحضيرى	درجة القسم الرئيسى	درجة القسم الختامى	عدد المتخصصين		نسبة الاتفاق
					الكلية	المتفقون	
1	الاعداد من فوق الرأس إلى الامام	3	5	2	14	13	%92.86
2	الاستقبال من الوقوف وبكلتا اليدين من الاسفل	3	5	2	14	13	%92.86
3	الارسال المواجه من الاسفل	3	5	2	14	12	%85.71

5-2 الملاحظة العلمية:

تمت الملاحظة العلمية الغير مباشرة من قبل المقومين الثلاثة (أ.م.د. هوشيار عبد الرحمن محمد ، م.د. بسيم عيسى يوسف ، م.م. عباس مجيد قادر/الكرة الطائرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية) في مجال الكرة الطائرة وفي كل من الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وعلى ضوء استمارة التقويم المعدة لهذه الغرض.

2-6 الاجهزة والادوات المستخدمة

- 1- آلة تصوير فيديو نوع (ستوني) عدد (2).
- 2- جهاز DVD نوع (SONY) عدد (1).
- 3- أقراص ليزرية عدد (1).
- 4- تلفزيون نوع (LG) عدد (1).
- 5- حاسبة الكترونية يدوية نوع (شارب) عدد (1).
- 6- الكرات الطائرة (18) نوع (ميكاسة).

2-7 تجانس مجموعتي البحث و تكافؤهما

2-7-1 التجانس في المتغيرات (العمر والطول والكتلة)

قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجأ الباحثون إلى التحقيق من تجانس مجموعتي البحث إذ "ينبغي على تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث" (ديوبولدفان دالين ، 1993، ص398)

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، وحتى يستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، قام بإجراء التجانس بين أفراد المجموعتين لضبط المتغيرات الأتية، والجدول (4) يبين عملية التجانس:

- 1- العمر الزمني مقاساً بالشهر.
- 2- الطول مقاساً بالسنتيمتر.
- 3- الكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

الجدول (4) يبين عملية تجانس مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات
معامل الاختلاف	\pm ع	س ⁻	معامل الاختلاف	\pm ع	س ⁻		
4.95	8.17	164.72	4.39	7.21	164.11	العمر	الشهر
7.70	11.72	152.17	6.35	9.71	152.78	الطول	السنتيمتر
18.70	9.33	49.88	14.23	7.25	50.94	الكتلة	الكيلوغرام

يتبين من الجدول (4) أن قيم معامل الاختلاف المتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة كانت أقل من (30) وهذا يدل على ان أفراد المجموعتين متجانسين. في تلك المتغيرات.

2-7-2 التكافؤ المهاري لمجموعتي البحث

تمت عملية تقويم الأداء الفني (الملاحظة العلمية التقنية) باستعمال آلة التصوير الفيديوية (Sony) مثبتة على بعد (5-6م) من مكان الاداء على ارتفاع (1.5م)، وقد تمت عملية التصوير في كل من الاختبارين القبلي والبعدي، بعد إعطاء كل طالبة ثلاث محاولات ولكل مهارة، وبعد الانتهاء من اختبار الأداء الفني، قام بعرض الاداء بواسطة (الفيديو CD) على السادة المحكمين السابق ذكرهم، بعد إعطائهم استمارة تقويم فن الاداء المهاري التي قام بإعدادها لهذا الغرض، وقام الخبراء بإعطاء درجة من (10) للأقسام الثلاث لكل مهارة من المهارات الاساسية المختارة، فضلاً عن اختيارهم أفضل المحاولات الثلاثة طالبة، ولكل من مجموعة التجريبية والضابطة، على حدة من أجل تقويمها وذلك عن طريق الاعادة والعرض البطيء بواسطة جهاز (الفيديو CD)، وتم استخراج الوسط الحسابي بين درجات الخبراء الثلاثة لكل طالبة، إذ تمت عملية الملاحظة العلمية التقنية من قبل ثلاثة خبراء في كل الاختبارات القبلية والبعدي، و للتأكد من موضوعية التقويم للمحكمين الثلاثة في الاختبارات القبلية والبعدي، تم اختبار احدى المهارات بصورة عشوائية فكانت مهارة (الارسال من الاسفل) وتم حساب معامل الارتباط المتعمد بين درجات المقومين الثلاثة فكانت نتيجة الارتباط بين درجاتهم في المهارة المذكورة (0.88) مما يدل على أن عملية التقويم كانت موضوعية بين المقومين الثلاثة، وتم إجراء التقويم فن الاداء المهاري بتاريخ (2019/1/11) في مدرسة (بهار) الذي اعد بمثابة الاختبار القبلي لعينة البحث في المهارات الاساسية المختارة، وبعد ذلك قام بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية المختارة وكما مبين في الجدول (5).

الجدول (5) يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ (الاختبارات القبلية) لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
		±ع	س-	±ع	س-			
1.000	0.765	0.59	3.34	0.79	3.93	درجة	الاعداد من فوق الرأس إلى الامام	1
0.911	1.05	0.70	3.71	0.90	3.66	درجة	استقبال الارسال بالذراعين من الاسفل	2
0.884	0.15	0.57	3.55	0.96	3.73	درجة	الارسال المواجه من الاسفل	3

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) بدرجة الحرية (34) قيمة (t) الجدولية = 1.69

يظهر في الجدول (5) أن قيمة (t) الجدولية عند نسبة الخطأ (0.05) وأمام درجة الحرية (34) تساوي (1.69) وعند مقارنتها بقيمة (t) المحسوبة تبين وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المهارات الاساسية بالكرة الطائرة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المهارات قيد البحث.

8-2 المنهج التعليمي

تضمن المنهج التعليمي (24) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وكالاتي:

12 وحدة تعليمية ← بمصاحبة تمرينات التوافق الحركي ← المجموعة التجريبية.

12 وحدة تعليمية ← المنهج المتبع ← المجموعة الضابطة.

وقد استغرقت التجربة الفعلية (6) اسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (وحدتين) تعليميتين لكل مجموعة في الاسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة وهو وقت المحدد في المدارس الاساسية.

وبعد أن قام الباحثون بعرض المنهج التعليمي على مجموعة من السادة المتخصصين المحلق (1) في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذا المنهج، وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث (صلاحية تطبيق المنهج على طالبات الصف الثامن الاساسي) التقسيم الزمني لإجراء الوحدة على وفق الاقسام الخاصة بها فضلاً عن التمرينات التي وضعت من أجل تحقيق هدف المنهج وغيرها). وتم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل المتخصصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها، قامت مدرسة المادة وبإشراف بتنفيذ المنهج التعليمي اعتباراً من يوم الاحد (2019/1/13) ولغاية (2019/2/18).

وتضمنت الوحدة التعليمية في إقسامها الاهداف الحركية والأحماء والتمرينات العامة والخاصة والاقسام التعليمية والتطبيقية والختامي.

9-2 التجربة الرئيسة للبحث

تم البدء بتنفيذ المنهج التعليمي على مجموعتي البحث بواقع يومين في الاسبوع الواحد لكل مجموعة (يوم الاحد والاثنين) للمجموعتين التجريبية والضابطة مع تعويض أيام العطل الرسمية في الاقليم أن وجد ونفذت مجموعتا البحث المنهج التعليمي على النحو الآتي:

2-9-1 المجموعة التجريبية

قامت هذه المجموعة بتنفيذ المنهج التعليمي لمصاحبة بتمارين التوافق الحركي (قبل تنفيذ المنهاج التعليمي قام الباحث ومدرسة المادة بإلقاء محاضرة نظرية عن التوافق الحركي وعلى عينة البحث. تم فيها شرح وتوضيح أهمية وفوائد وأنواع التوافق الحركي ومراحله، والصور التوضيحية الخاصة بالمهارات المستخدمة في البحث)

وقد قامت مدرسة المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي إذ يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنماذج من قبلها، علماً أنها تجيد المهارة بشكل متقن ، ثم تطبيق التمرين الخاص ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من قبل الطالبات ثم الانتقال الى التمرين الثاني مع تصحيح الأخطاء والتأكد من توافق بين اليد والعين ثم القدم والعين في ملعب كرة الطائرة الخاص بالمدرسة. وقد تم التعلم باستخدام الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج البسيط أي دمج التعلم بالطريقة الجزئية مع التوافق الحركي في التعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وتعلم المهارات قيد البحث بحسب اقسام كل المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيسي، القسم الختامي)

2-9-2 المجموعة الضابطة

تقوم هذه المجموعة باستخدام الاسلوب المتبع في التعلم من قبل مدرسة المادة في المدرسة أي من دون الاستعانة بالتمارين التوافقية ، اذ ان مدرسة المادة تقوم بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي عن طريق شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم تقوم بعرض نموذج للمهارة من قبلها ومن ثم من قبل بعض الطالبات بعدها تطبيق الاداء من قبل باقي الطالبات وايضاً استخدمت الطريقة الجزئية وبحسب اقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيسي، القسم الختامي).

2-10 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية (لتقويم الاداء الفني للمهارات الأساسية قيد البحث بالكرة الطائرة) في يوم السبت (2019/2/20). بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبالية.

2-11 الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS لتحليل النتائج وكذلك النسبة المئوية: (وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي ، 1999)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الجدولية ودالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
		±ع	س-	±ع	س-			
0.000	6.49	0.72	6.66	0.79	3.93	درجة	الإعداد من فوق الرأس إلى الأمام	1
0.000	6.25	1.52	6.80	0.90	3.66	درجة	استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل	2
0.000	5.80	0.61	7.33	0.96	3.73	درجة	الإرسال المواجه من الأسفل	3

• معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من الجدول (6) أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الإعداد من فوق الرأس إلى الأمام قد بلغ (3.66) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.72) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (6.46) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.74) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (6.49) بمستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. وأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل قد بلغ (3.66) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.90) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (6.73) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.96) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (6.25) وعند مستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

في حين بلغت الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الإرسال المواجه من الأسفل (3.73) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.96) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (6.60) بانحراف معياري يبلغ مقداره (0.23) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (20.04) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.05) بمستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث بالكرة الطائرة

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و الجدولية ودالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية.

نوع الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المقياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
		±ع	س-	±ع	س-			
0.000	6.49	0.74	5.46	0.59	3.34	درجة	الإعداد من فوق الرأس إلى الأمام	1
0.000	6.25	0.96	5.73	0.70	3.71	درجة	استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل	2
0.000	5.80	1.06	5.60	0.57	3.55	درجة	الإرسال المواجه من الأسفل	3

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من جدول (7) أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الإعداد من فوق الرأس إلى الأمام قد بلغ (3.93) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.73) في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي بلغ (5.46) بانحراف معياري مقداره (0.74) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (6.49) وبمستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار لبعدي. وأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل قد بلغ (3.66) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.90) في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي بلغ (5.73) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.96) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (6.25) وبمستوى الدلالة (0.00) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. وأخيراً أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة الإرسال المواجه من الأسفل قد بلغ (3.73) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.96) في حين أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي وللمهارة نفسها بلغ (5.60) بانحراف معياري مقداره (1.05) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5.80) عند مقارنتها بالقيمة بمستوى الدلالة (0.00) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات المهارات قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة، وتعزوة ذلك إلى استعمال أو تطبيق تمرينات التوافق الحركي في أثناء الوحدات التعليمية مع التمرينات الخاصة في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها ودورها في تعلم المهارات، وقد بان واضحاً تأثيرها الايجابي والفعال في مهارات (الإعداد من فوق الرأس إلى الأمام، واستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل والإرسال المواجه من الأسفل) التي تعد من المهارات الاساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي بين العين والكرة والذراع الضاربة وأيضاً تحتاج تعلم وانتباه جيدين لحركة الذراع وتوافقها مع العينين ، لذلك فإن ممارسة وتطبيق المتعلمات تمرينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل إيجابي على إيجاد التوافق العصبي عضلي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، ويزداد الإحساس الحركي بالمهارة مع التكرار المستمرة لها وأن الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي الأفضلية في تعلم وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية"

(محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين ، 1987 ،

ص115)

كذلك الفروق التي حصلت عليه المجموعة التجريبية نعزوه إلى أن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدرجات متكررة بالإضافة إلى عملية التعلم خلال التمرينات المهارية وتمرينات التوافق الحركي والتي طبقتها المتعلمات منذ أن استطعن امتلاك مجموعة من القدرات التي تتصف بها هذه المهارة مثل السرعة في الحركة والتوافق الجيد طبقاً للأداء المهاري المطلوب تنفيذه، فضلاً عن ذلك كان العمل بها من السهل إلى الصعب، مع التأكيد على الأداء صحيح في أثناء ممارسة المهارة جعل التقدم لدى المتعلمات واضحاً في تعلم هذه المهارات.

أما المجموعة الضابطة فقد ظهرت فروق معنوية أيضاً بين الاختبارات القبليّة و البعديّة لاختبارات من أداء المهارات قيد البحث كما في الجدول (14) ويعزو الباحثون سبب هذا الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها على وفق المنهج المقرر، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو أنه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (A.Magill . 2004. p.273)

كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاءت نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلّمت، إذ إن تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلمة تجعلها تصل إلى الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطورها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم" (ناهدة عبد زيد الدليمي ، 2011 ، ص29)

وعليه أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في فن الأداء ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، ولصالح الاختبار البعدي ومن هنا يتحقق الفرض الأول .

3-4 عرض نتائج المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة و تحليلها

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

نوع الدلالة*	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
		±ع	س-	±ع	س-			
0.000	4.48	0.74	5.46	0.72	6.66	درجة	الأعداد من فوق الرأس إلى الأمام	1
0.029	2.30	0.96	5.73	1.52	6.80	درجة	استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل	2
0.000	5.49	1.06	5.60	0.61	7.33	درجة	الإرسال المواجه من الأسفل	3

* معنوية عند مستوى دلالة اقل من (0.05)

يتبين من جدول (8) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مهارة الأعداد من فوق الرأس إلى الأمام قد بلغ (6.66)، بانحراف معياري بلغ مقداره (0.72) في حين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللمهارة نفسها قد بلغ (5.46) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.74) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغ (4.48) بمستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مهارة استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل قد بلغ (6.80) بانحراف معياري بلغ مقداره (1.52) في حين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللمهارة نفسها قد بلغ (5.73) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.96) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (2.30) بمستوى الدلالة (0.029) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

وأخيراً فإن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مهارة الإرسال المواجه من الأسفل قد بلغ (7.33) بانحراف معياري بلغ مقداره (0.61)، في حين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللمهارة نفسها قد بلغ (5.60) بانحراف معياري بلغ مقداره (1.06) علماً أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5.49) بمستوى الدلالة (0.000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

2-5 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

من خلال الجدول (8) الذي يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث، ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يتحقق صحة الفرض الثاني.

يعزو الباحثون التقدم الحاصل في تعلم المهارات قيد البحث إلى فاعلية المنهج التعليمي، إلى أن أفراد هذه المجموعة التجريبية قد أدوا هذه المهارات بشكل جيد لكونهم اكتسبوا التوافق العصبي- العضلي من خلال ممارستها المتكررة لها الذي كان له دور كبير في الوصول إلى اكتساب المعرفة عن المهارة والأداء الصحيح للمهارة يتناسب وانسجام وسيطرة وبدون تصلب أو توتر "لان التطور الحركي للمتعلقات في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات المخزونة التي سبق أن تعلمها المتعلم" (كورت ماينل ، 1987، ص266)

فضلاً عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية و تمرينات التوافق الحركي التي أعدتها في المنهج التعليمي التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن "تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابليه تركيز عالية من قبل المتعلم"

(هارة ، 1990،

ص289)

وبالإضافة لكل ما تقدم آنفاً فقد أصبحت المتعلمات تؤدين المهارات منذ بدايتها في أثناء إعادة التمرين وتكراره من دون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتها على الأعضاء (الرجلين، اليدين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بتعلم الأداء المهاري وكسب التوافق الحركي المتأتي من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل المتعلمات وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتفاقاً أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة"

وعلى هذا الأساس فإن التحسن في الأداء يأتي من خلال اكتساب التوافق ما بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات إذ "أن التأكيد على التوافق الكامل ما بين حركة الذراع وحركة الرجلين والعين تأتي نتيجة لاتفاق فن الحركات الصحيحة والتقدم بها"

وعليه يؤكد الباحثون على ضرورة الاهتمام بالتوافق ما بين أجزاء الجسم عند تأدية المهارات خاصة بالنسبة للمبتدئات، لأنها تعد إحدى القدرات المهمة في الكرة الطائرة وأن تطورها أمر ضروري إذ يؤكد (حسانين وحمدي) على "أن هناك ضرورة للاعب الكرة الطائرة من مشاركته بعملية الدفاع والهجوم ما يتطلبه ذلك من توافق وسرعة ودقة في الأداء للذراعين والرجلين والعينين"

(محمد صبحي حسانين ، وحمدي عبد المنعم ، 1997،

ص270)

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فرق عندها في فن الأداء المهاري للمهارات (الإعداد من فوق الرأس للأمام واستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل والإرسال المواجه من الأسفل) وتعزو سبب ذلك إلى استمرار هذه المجموعة في عملية التعلم ولكن هذا التحسن كان نسبياً. ويرى أن الطريقة المتبعة في التعلم من قبل مدرسة المادة في المدرسة لا تتيح الفرصة الكاملة للمتعلّمة لكي تظهر قابليتها وقدراتها الخاصة وذلك قلة معرفتها للموقف التعليمي وقلة الاهتمام بأقسام المهارة وربطها مع البعض وقلة استخدام وسائل وأدوات متنوعة لتزويد من دافعية المتعلمات للمشاركة في الدرس بصورة فعلية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية المنهج التعليمي باستخدام تمارين التوافق الحركي في تعلم الطالبات الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.
 - 2- المنهج التعليمي المتبع في المدرسة كان أقل تأثيراً من المنهج التعليمي تمارين التوافق الحركي في تعلم الطالبات الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
 - 3- أن التمارين التطبيقية الخاصة بالتوافق الحركي والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية.
 - 4- تفوقت المجموعة التجريبية التي اتبعت المنهج التعليمي بمصاحبة تمارين التوافق الحركي على المجموعة الضابطة في اختبار تعلم الاداء الفني المهارات الاساسية قيد البحث بالكرة الطائرة.
- 2-4 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي بمصاحبة تمارين التوافق الحركي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 2- ضرورة استعمال تمارين التوافق الحركي من قبل مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والاعدادية لتعليم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 3- تخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية ضمن المنهج الرسمي للنشاط الرياضي المدرسي الخاص بالتربية الرياضية لإدخال تمارين التوافق الحركي لأهميتها في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.
- 4- ضرورة الاهتمام بتطوير الملاكات التعليمية (مدرسي ومدرسات) التربية الرياضية واشتراكهم في الدورات التدريبية والتعليمية داخل العراق وخارجه.
- 5- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لكلا الجنسين على فعاليات وأنشطة الرياضية وللمهارات الأخرى ولمراحل المتنوعة.

المصادر

- ديوبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1993).
- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي، ومحمد احمد العتام؛ مناهج البحث في التربية، ط1: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1981).
- عصام عبد الخالق؛ التربية الرياضية، نظريات وتطبيقات: (القاهرة، دار المعارف، 1992) .
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف: (بغداد، مطابع جامعة بغداد، 1987
- محمد حسن علاوي؛ ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (دار الفكر العربي، 1987) .
- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتعليم الرياضي ، ط1 : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987)
- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مختارات في التعلم الحركي : (النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011) .
- نجاح مهدي شلش، مازن عبدالهادي؛ مبادئ التعلم الحركي : (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة ، 2010).
- نجاح مهدي شلش؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية: (مطبعة الأيك للتصميم و الطباعة، بغداد، 2011) .
- هارة؛ اصول التدريب الرياضي، ط2: (ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1990) .
- وجيه محبوب؛ التعلم الحركي: (الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 1989) .
- وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب: (دار الوائل للنشر ، عمان ، 2011)
- وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- A.Magill , Motor Learning Control. Baton, m c. (2004).

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمتخصصين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	استمارة المهارات الفنية	استمارة تقويم فن الأداء	استبيان المناهج التعليمية
1	أ.د. محمد خضر اسمر	التعلم الحركي - كرة القدم		*	*
2	أ.د. ثريا نجم عبدالله	القياس - الكرة الطائرة	*	*	
3	أ.د. هاشم احمد سليمان	القياس والتقويم الكرة الطائرة		*	
4	أ.د. فرهنك فرج محمد غريب	طرائق التدريس - العاب القوى		*	*
5	أ.د. أزيد حسن قادر	التعلم - الكرة الطائرة	*	*	
6	أ.د. رياض خليل خماس	التدريب - الكرة الطائرة	*	*	*
7	أ.د. جمعة محمد عوض	التدريب - الكرة الطائرة	*	*	
8	أ.م.د. هوشيار عبد الرحمن محمد	التدريب - الكرة الطائرة			
9	أ.م.د. سعيد نزار سعيد	علم النفس - كرة اليد			
10	أ.م.د. خالد عبدالمجيد	التعلم - الكرة الطائرة	*	*	*
11	أ.م.د. حسين سعدي ابراهيم	طرائق التدريس		*	*
12	أ.م.د. جلال خضر احمد	التعلم الحركي - المصارعة			*
13	أ.م.د. سرهنك عبدالخالق	علم التدريب - الاثقال			
14	أ.م.د. شيلان حسين محمد	التعلم الحركي - العاب مضرب			*
15	أ.م.د. حسين سبهان صخي	التدريب - الكرة الطائرة	*	*	
16	أ.م.د. بحري حسن خوشناو	التعلم الحركي - السباحة		*	*
17	أ.م.د. فراس اكرم سليم	الطرائق - الكرة الطائرة	*	*	*
18	أ.م.د. الان قادر رسول	علم النفس - كرة القدم			
19	أ.م.د. حتم صابر قادر	التعلم الحركي - السباحة			
20	د. بسيم عيسى يونس	التعلم - الكرة الطائرة	*	*	*
21	د. مريوان شفيق طاهر	الفلسفة - الكرة الطائرة	*	*	

الملحق (2) استمارة استبيان لتحديد المهارات الأساسية وأنواعها

الترشيح	أنواعها	المهارات الأساسية	ت
	(1) الاعداد من فوق الرأس للأمام	الاعداد	1
	(2) الاعداد من فوق الرأس للخلف		
	(3) الاعداد من فوق الرأس للأمام وبالقفز		
	(4) الاعداد من سقوط		
	(1) الاستقبال من الوقوف وبكلتا اليدين ومن الأسفل	الاستقبال	2
	(2) الاستقبال من امام الوجه الاعلى و من الوقوف وبكلتا اليدين		
	(1) الارسال المواجه من الاسفل	الارسال	3
	(2) الارسال المواجه من الاعلى (التنس)		
	(3) الارسال الخطافي		
	(4) الارسال المتموج		
	(5) الارسال الساحق		
	(1) الضرب الساحق المواجه	الضرب الساحق (الكيس)	4
	(2) الضرب الساحق من الدوران		
	(3) الضرب الساحق بالخداع		
	(4) الضرب الساحق من الملعب الخلفي		
	(5) الضرب الساحق الخطافي		
	(1) حائط الصد بلاعب واحد	حائط الصد (البوك)	5
	(2) حائط الصد بلاعبين		
	(3) حائط الصد بثلاثة لاعبين		
	(1) الدفاع عن الملعب من الوقوف وباليدين	الدفاع عن الملعب	6
	(2) الدفاع عن الملعب من الطيران وباليدين		
	(3) الدفاع عن الملعب مع الطيران وباليدين الواحدة		
	(4) الدفاع عن الملعب باليد الواحدة مع الدحرجة الجانبية		

الملحق (أ3)

استمارة تقويم الاداء الفني المهاري الخاصة بالمختصين لوضع الدرجات التي يرونها مناسبة لعينة البحث

درجة	10	4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	4 3 2 1	درجة التقويم
المجموع		القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	البناء الحركي الظاهري المهارة
					1 الاعداد من فوق الرأس للأمام
					2 الاستقبال من الوقوف وبعكنا اليدين من الأسفل
					3 الأرسال المواجه من الأسفل

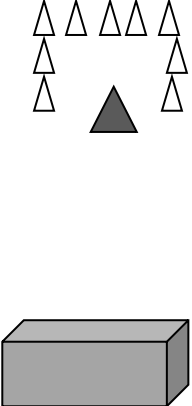

الملحق (3 ب)

استمارة تقويم الاداء الفني بشكلها النهائي

المجموع	القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	البناء الحركي الظاهري درجة التقويم	ت
10	2	5	3		
				1 الاعداد من فوق الرأس للأمام	
				2 الاستقبال من الوقوف وبعكنا اليدين من الأسفل	
				3 الأرسال المواجه من الأسفل	

الملحق (4) أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

ان تؤدي الطالبة حركة استقبال الكرة بدون الكرة ومع الزميلة على المسطبة	الهدف الحركي	وحدة تعليمية المصاحب بتمارين التوافق الحركي لتعلم مهارة استقبال الأرسال بالذراعين من الأسفل بالكرة الطائرة
40 دقيقة	الوقت	عدد المتعلمات 18 طالبة
الثامن	الصف	اسم المدرسة متوسطة بهار للبنات
الأحد :	اليوم والتاريخ	رقم الوحدة الخامسة

التنظيم	شرح النشاط	الزمن	نوع النشاط	اجزاء الوحدة
	تهيئة الأدوات وتسجيل الحضور تهيئة عامة لأعضاء الجسم كافة وعلى الخصوص الذي يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية تمارين الذراعين + تمارين الجذع + تمارين الرجلين	2 د 3 د 3د	التهيئة الأحماء العام الأحماء العام	القسم الإعدادي (8) د
	وقوف الطالبات على شكل مربع ناقص الضلع شرح مهارة استقبال الأرسال بالذراعين من الأسفل وعرضها من قبل المدرسة مع تقديم أنموذج من قبل الطالبات بشرح المهارة مع الاداء. - اداء حركة مهارة استقبال الارسال بالذراعين بدون كرة مع التأكد على عمل الذراعين و الرجلين. - من وضع الجلوس على المسطبة بارتفاع (30) سم والذراعين ممدودتين والكرة ممسوكة من قبل الزميلة مع ضغطها فوق الساعد والنهوض والجلوس لتقليد مهارة استقبال الارسال بالتبادل. - من وضع الجلوس على المسطبة بارتفاع (30) م والذراعين ممدودتين ترمي الكرة للطالبة بهدوء من مسافة متر واحد من قبل الزميلة وبالتبادل. - رمي الكرة من قبل الزميلة (2) م واستقبالها والتأكيد على وضعية المشي مع ثني ومد الرجلين عند استقبال الكرة و بالتناوب مع الزميل.	7 د (20-22) د	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي	القسم الرئيسي (27-29) د
	وقوف الطالبات على خط مستقيم ثم الانصراف وارجاع الأدوات .	3 د		القسم الختامي (3) د

* تم اعطاء فترات الراحة في الجزء التطبيقي بين التمارين تراوحت بين (30 - 40) ثانية