

تأثير تمرينات مركبة بوسائل مساعدة في تطوير القدرة البصرية الثابتة والمتحركة

ومهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة للطالبات

أساور عبد الحسين عبيد، أ.م.د نسرین حسن ناجي

^{1,2} جامعة الكوفة، كلية التربية للبنات، العراق

*الایمیل: asawira.altamimi@student.uokufa.edu.iq

تاریخ نشر: 2025/6/25

تاریخ استلام : 2025/02/18

الملخص

هدف البحث يتمثل اعداد تمرينات مركبه بوسائل مساعده لتطوير القدرة البصرية الثابتة والمتحركة وتطوير الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات ، وكذلك التعرف على تأثير التمرينات المركبة بوسائل مساعده في تطوير القدرة البصرية الثابتة والقدرة البصرية المتحركة للطالبات.

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لكونه الأنسب و الأقرب لحل مشكلة البحث واشتمل مجتمع لبحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية للبنات /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن (27) . ومن اهم ما استنتج الباحثون اليه ان استخدام التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة اثرت وبشكل كبير في تطوير المهارات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية، كذلك ظهور افضلية لتأثير التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة ومدى فاعليتها على المنهج المتبع في الدرس على مستوى الاداء في المهارات (قيد البحث) بالكرة الطائرة ، بالإضافة الى تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (تطور القدرات البصرية قيد الدراسة والاداء الفني والدقة للمهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة على المجموعة الضابطة.

الكلمات المفتاحية:

تمرينات مركبة , القدرة البصرية الثابتة والمتحركة , الكرة الطائرة.



The Effect of Compound Exercises with Assistive Devices on Developing Static and Dynamic Visual Ability and the Skill of Underhand Serving in Volleyball for Female Students

Asawir Abdul-Hussein Obaid, Asst. Prof. Nisreen Hassan Naji

^{1,2} University of Kufa, College of Education for Girls, Iraq.

*Corresponding author: asawira.altamimi@student.uokufa.edu.iq

Received: 18-02-2025

Publication: 25-06-2025

Abstract

The aim of the research is to prepare compound exercises with assistive devices to develop static and dynamic visual ability and develop underhand serve in volleyball for female students. It is also to identify the effect of compound exercises with assistive devices on developing static and dynamic visual ability in female students.

The researchers used the experimental method with a two-group equivalent design, as it is the most appropriate and closest to solving the research problem. The research population included (27) third-year female students in the College for Girls / Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa for the academic year (2024-2025). One of the researchers' most important conclusions was that the use of compound exercises using assistive devices significantly impacted the development of the skills studied in the experimental group. Furthermore, the superiority of compound exercises using assistive devices and their effectiveness over the curriculum followed in the lesson on the level of performance in the skills (under study) in volleyball was evident. Furthermore, the experimental group outperformed the control group in the post-tests (development of the visual abilities under study, technical performance, and accuracy of the skill of the underhand serve in volleyball).

Keywords:

Compound exercises, fixed and dynamic visual ability, volleyball.



1_ المقدمة

إن التقدم الحاصل في مختلف مجالات الحياة فتح باباً من أبواب العلم والمعرفة وأخذت الدول تتسابق فيما بينها لبلوغ أعلى درجات الرقي والتقدم والاستفادة من تجارب الآخرين وإضافة شيء جديد إلى حقل المعرفة الإنسانية، والمجال الرياضي واحد من ركائز هذا التطور واستمد أهميته من أنه ينطلق من عقل الفرد وجسمه ودمج كل حركة يقوم بها الإنسان بالعمليات العقلية الهادفة نحو النشاط الممارس ويتم ذلك من خلال استخدام التمرينات التي تعمل على وصول الرياضي الى أعلى المستويات في تحقيق الإنجاز الرياضي وخاصة التمرينات المركبة التي هي إحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهارى كونها مشابهة لواجب المطلوب في ظروف المنافسة، وتجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مرحلة الاعداد المختلفة فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصرى الرغبة والتشويق عند ممارستها.

وبما أن كرة الطائرة من الألعاب التي تكثر مثيراتها فالتألمح يواجه أثناء الأداء الكثير من المثيرات والتي تستوجب منه التعامل معها والترابط والتداخل الواضح بين مختلف المهارات مما يوجب على الطلاب في كثير من الأحيان أداء حركتين أو أكثر خلال زمن قصير وقبل أداء المهارة الرئيسية ويحتاج هذا بالتأكيد الى تمتع الطالب بقدرات متميزة لقد ظهرت دراسات في العقد الثالث تشير إلى أن الأداء العالي يرتبط بالقدرات البصرية المثالية، وأن ضعف القدرات البصرية يتسبب في إعاقة الأداء، فإذا كانت المعلومات البصرية غير دقيقة، فإن الجسم يفقد للتوقيت المناسب و يتسبب ذلك في انخفاض مستوى الأداء، ان تحسين القدرة البصرية من ناحية دمج المهارات لها القدرة على تكوين برامج ذهنية بصرية لهذه , المهارات بحيث يبدا الطالب بالتصور وهذه الحالة تطور لديه الحالة الذهنية وبناءه المعرفي الحسي مما يساعد على تصور وادراك الحركات بصورة تفصيلية عقلية وليست بأثر العضلات وانما تخلق برنامجاً حركياً في الجهاز العصبي المركزي وعلى قدرة اللاعب في التحكم عن طريق الاسترجاع الحيوي للمعلومات.

ان لكل اداء رياضي جانب حركي وجانب بصري مكمل له , فاذا لم يعمل الجانب البصري بكفاءة فان ذلك سيؤثر على اداء الجانب الحركي، و إن من أولى اهتمامات المدرس والمدرّب هو تعلم طلابهم ولا عيبهم المهارات الرياضية وإتقانها والوصول بها إلى المرحلة الآلية، ولغرض الوصول لهذه المرحلة لابد من تهيئة التمرينات التي تعتبر الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة التعليمية وتعليمها وتطويرها فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتعد من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً للإنجاز العالي سواء في المجال الرياضي أو مجالات الحياة



الأخرى، وان تكون هذه التمرينات مركبة تهتم بالجانب البصري والمهارية من خلال استخدام وسائل تعليمية مساعده من خلال الوحدة التعليمية وذلك لتحسين عملية التعلم والوصول الى الأداء الأفضل. ان اهمية التمرينات المركبة من حيث استخدام وسائل مساعدة وكيفية اداء التمرينات خلالها، من الوسائل المهمة لتطوير القدرات البصرية وإكساب المهارات الأساسية الخاصة بهذه اللعبة، لما لها من تأثير في زيادة دافعية المتعلم بالإضافة الى الإثارة والتشويق التي تساعد في سرعة اكتساب المهارات وتطويرها.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على أعداد تمرينات مركبة بوسائل مساعدة المبنية على أسس علمية، محاولة منها التطوير الصورة المنقولة للدماغ من خلال ممارسة هذه التمرينات ومعرفة تأثيرها على تطوير القدرة البصرية الثابتة والمتحركة بالإضافة الى تطوير مهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات، تناولت الباحثة هذه المهارات ايماناً منها بأن التمرينات المعدة ستسهم في تطوير المستوى المهارى للطالبات، وان تسهم في تطوير اللعبة في قطرنا العزيز.

اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مركبة بوسائل مساعده لتطوير القدرة البصرية الثابتة والمتحركة وتطوير الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات.
2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة بوسائل مساعده في تطوير القدرة البصرية الثابتة والقدرة البصرية المتحركة للطالبات.
3. التعرف على تأثير التمرينات المركبة بوسائل مساعده في تطوير مهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات.

2_ منهج البحث إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث

اتبع الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لكونه الأنسب و الأقرب لحل مشكلة البحث و تحقيق أهدافه.

2_2 مجتمع البحث وعيناته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية للبنات /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2024-2025) و كما تم اختيار عينات البحث بالطريقة العشوائية البسيطة بأسلوب القرعة و تم تقسيمها وفق اسس علمية تتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث.



1-2-2 عينة التطبيق الرئيسية:

تكونت عينة بحث التطبيق الرئيسية من طالبات المرحلة الثالثة من كلية التربية للبنات /قسم التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة الكوفة و بواقع (20) طالبة للعام الدراسي (2024 – 2025) و تمثلت النسبة المئوية (% 74) و تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

2-2-2 عينة التجربة الاستطلاعية:

تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة الكوفة و بواقع (7) طالبة للعام الدراسي 2024_2025

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعيناته

ت	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	27	%100
2	عينة التجربة الرئيسية	20	% 74
4	عينة التجربة الاستطلاعية	7	% 26

2_1_3 تجانس أفراد عينة البحث:

من اجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في دقة النتائج و التعرف على صلاحية العينة و توزيع قيم متغيراتها اعتداليا استعانت الباحثة ببعض الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , المنوال , معامل الالتواء) للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات المذكورة وهي (الطول والكتلة والعمر) وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول, و الكتلة والعمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	159.57	5.199	160	0.51
2	الكتلة	كغم	60.3	7.71	65	0.21
4	العمر	السنة	23.5	23	24	0.81



و قد أظهرت النتائج إن أفراد عينة البحث قد توزعوا توزيعاً طبيعياً في المتغيرات المذكورة أذ أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر جاءت أقل من $(1 \mp)$ وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول و الكتلة و العمر).

2_1_4 تكافؤ مجموعتي البحث :

بالرغم من أن مجموعتي البحث اختيرتا من مجتمع متجانس، أي أن جميع أفراد عينة المجتمع من قسم ومرحلة واحدة ويفترض أنهن مقاربات في الأداء الرياضي، إلا أن عدم تكافؤ الطالبات في مجموعتي البحث أمر وارد؛ لذا قامت الباحثة بأجراء التكافؤ لكي تكون نقطة الشروع واحدة لكلا المجموعتين (الضابطة و التجريبية) بصورة متكافئة في متغيرات البحث التي تم تحديدها وعدم التحيز من قبل الباحثة لمجموعتها التجريبية تم إجراء التكافؤ للمجموعتين وبتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين Independent Sample t-test عند مستوى دلالة (0, 05) وبدرجة حرية (18) ومقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (2.101) فإذا كانت المحسوبة أقل من الجدولية كان هذا مؤشراً على تكافؤ المجموعتين في ذلك المتغير، وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة احصائية في الفرق بين في متغيرات القدرات البصرية والمهارات الأساسية الإرسال من الأسفل والاستقبال بالكرة الطائرة، وكما في الجدول (3).

جدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات القدرات البصرية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة (sig)	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القدرة البصرية الثابتة	درجة	8.5	3.8	8.00	3.3	0.314	0.703	غير معنوي
القدرة البصرية المتحركة	درجة	9.9	3.63	10.4	3.03	0.334	0.602	غير معنوي
الأداء الفني للإرسال من الأسفل	درجة	3.89	0.87	4.02	1.02	0.66	0.465	غير معنوي
دقة الإرسال	درجة	8.92	0.75	8.85	1.28	0.75	0.65	غير معنوي



2_2 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة لتحديد اهم القدرات البصرية.
- استمارات ورقية لتسجيل البيانات
- استمارات ورقية لتفريغ البيانات.
- استمارات ورقية لتقييم الأداء
- الاختبارات والقياسات

ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ملعب الكرة الطائرة قانوني.
- كرات طائرة قانونية عدد (4).
- شريط قياس
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- صفارة عدد (2).
- ساعة إيقاف الكترونية لقياس وحساب الزمن للاختبارات
- اشرطة لاصقة ملونه عدد (6).
- لوحة خشبية.
- ستار أبيض.
- حاسبة لابتوب نوع (DELL) عدد (1).
- أدوات مكتبية (أوراق وأقلام).
- كرات ملونه (4)
- حلقات ملونه (8)
- صندوق خشبي (6)



2_3 إجراءات البحث الميدانية :

2_3_1 تحديد متغيرات البحث :

بعد اطلاع على المصادر العلمية وأجراء المقابلات الشخصية تم تحديد متغيرات البحث وكانت كالآتي :

أولاً: القدرات البصرية :

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات البصرية الخاصة بالكرة الطائرة قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات (التعلم الحركي والاختبارات والقياس والكرة الطائرة) لاهم القدرات البصرية الخاصة بمهارة الأرسال بالكرة الطائرة، وقد كانت النتائج كما في الجدول (4)، علماً إن النسبة المقبولة هي، حسب تطبيق قانون نسبة القبول و ان عدد الخبراء (15).

جدول (4)

يبين قيم (كا²) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول اختبار لترشيح أهم القدرات البصرية لمهارات الأرسال والاستقبال بالكرة الطائرة.

ت	القدرات البصرية	عدد الموافقين (يصلح)	عدد غي موافقين (لا يصلح)	قيمة كا المحسوبة	الدلالة
1	القدرة البصرية الثابتة	15	0	15	معنوي
2	القدرة البصرية المتحركة	14	1	11.26	معنوي
3	المتابعة البصرية	10	5	0.83	غير معنوي
6	التركيز البصري	8	7	0.33	غير معنوي
8	القدرة على تحديد الابعاد	8	7	0.33	غير معنوي

2_3_2 الاختبارات المستعملة في البحث :

أولاً: اختبارات القدرات البصرية وتضمنت :

1- اختبار القدرة البصرية الثابتة:

2- اختبار القدرة البصرية المتحركة

ثانياً: وصف اختبارات المهارات الأساسية بالكرة الطائرة :

1- اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل.

2- اختبار دقة الإرسال.



2_3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/8 على عينة من مجتمع البحث الأصلي وبعدد (7) طالبات من مجتمع البحث الكلي وبمساعدة فريق العمل المساعد في قاعة الرياضية الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة الساعة وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :-

- التحقق من مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة، وسهولة تطبيقها.
- التحقق من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد* في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج.
- معرفة مدى ملائمة التمرينات الخاصة لأفراد عينة البحث وامكانية تطبيقها.
- معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
- إيجاد الثقل العلمي للاختبارات وذلك عن طريق استخراج المعاملات العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) للاختبارات المستخدمة.
- وبعد الانتهاء من إجراء التجربة الاستطلاعية، تم تحقيق الأهداف التي وضعت جميعها.

2_3_4 الأسس العلمية للاختبارات :

تم استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستعملة في البحث وهي :-

اولاً : صدق الاختبارات :

يعد الاختبار صادقا " إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط " ، وللتأكد من صدق الاختبارات المستعملة قامت الباحثة بعرضها على اللجنة العلمية للامتحان الشامل وعليه تم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بوساطة الصدق الظاهري، والمتفق على صلاحيتها لأفراد عينة البحث من قبلهم في قياس الصفات المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

ثانياً : ثبات الاختبارات :

تم إيجاد معامل الثبات من خلال الاختبار وإعادة الاختبار اذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية بواقع (7) طالبات في القاعة الرياضية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.



و بعد 7 أيام أعيدت الاختبارات نفسها أي بتاريخ 2024/10/15 المصادف يوم الثلاثاء ثم قامت الباحثة بإيجاد العلاقة بين التطبيقين من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) و قد أظهرت النتائج أن الاختبارين تمتعها بدرجة عالية من الثبات، وكما هو مبين في الجدول (5)

ثالثاً : الموضوعية :

ومن أجل الحصول على موضوعية الاختبارات المهارية بالكرة الطائرة (الارسال من الاسفل) اعتمدت الباحثة على درجات محكمين اثنين و من ثم استخرجت العلاقة بين درجات المحكمين من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) و اتضح ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية، وكما موضح في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين معاملات الثبات و الموضوعية لاختبارات القدرات البصرية واختبارات المهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة

الموضوعية	الثبات	الشروط العلمية الاختبار	ت
0.89	0.92	القدرة البصرية الثابتة	1
0.87	0.89	القدرة البصرية المتحركة	2
0.88	0.86	الارسال من الاسفل	5

يبين الجدول (5) ان قيم معامل الارتباط المذكورة أعلاه جميعها جاءت أعلى من القيمة الجدولية عند درجة حرية (1) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات و موضوعية عالية.

2_3_5 إجراءات التجربة الرئيسية :

2_3_5_1 الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة :

قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) الخاصة بمتغيرات الدراسة في أيام (الثلاثاء، الخميس) الموافق 22 و 24 / 10 / 2024، وكانت الاختبارات على وفق التسلسل الآتي :-

✓ اليوم الأول : اختبارات القدرات البصرية.

✓ اليوم الثاني : اختبارات مهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة.



2_3_2 اعداد وتنفيذ التمرينات المركبة :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية قامت الباحثة بإعداد وتنظيم التمرينات المركبة، اعتماداً على خبرة المشرفة، فضلاً عن الإفادة من آراء بعض الخبراء والمختصين التي حصلت عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال التعلم الحركي، تم تطبيق التمرينات المركبة على أفراد المجموعة التجريبية بتاريخ 2024/10/29 المصادف يوم الثلاثاء، والانتهاه بتاريخ 2024/12/17 يوم الثلاثاء، وقننت الباحثة التمرينات على أساس علمي، وكذلك الأدوات المساعدة وطريقة التدريب، لتكون قادرة على تطوير القدرات البصرية ومهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة لتحقيق أغراض وأهداف العملية التعليمية.

وجاءت تفاصيل التمرينات الخاصة كالآتي :-

- عدد الوحدات التعليمية الكلي تضمنت التمرينات المركبة (4) وحدات تعليمية.
- عدد وحدات المنهج التعليمي في الاسبوع وحدة واحدة
- زمن التمرينات في الوحدة التعليمية الواحدة (40) دقيقة.
- ايام الوحدة التعليمية خلال الاسبوع هو (الثلاثاء).
- عدد اسابيع تطبيق المنهج التعليمي (4) اسابيع.
- 1- يبلغ وقت القسم التحضيري (20 دقيقة) , و يتم التأكيد على النواحي الإدارية و تهيئة الطالبات و البدء بالإحماء العام و الخاص مع إعطاء تمارين تخدم القسم الرئيس اذ تشترك المجموعتان معا في الإحماء.
- 2- يبلغ وقت القسم الرئيس (60 دقيقة) , يقسم إلى الآتي :
- القسم التعليمي (20 دقيقة) , اذ تشرح المهارات و التي تتضمن شرح النواحي الفنية و المعرفية الخاصة بالمهارات و التمرينات التي ستقوم الطالبة , بأدائها في القسم التطبيقي.
- القسم التطبيقي (40 دقيقة) تعطى مجموعة من التمارين المركبة للقدرات البصرية وللمهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة.
- القسم الختامي : أما القسم الختامي في الوحدة التعليمية فيتمثل بإعطاء تمرينات تهدئة واسترخاء عام للطالبات، وملاحظات عامة والانصراف.



2_3_5 تطبيق الوحدات التعليمية :

قامو الباحثون بإعداد منهج التعليمي للمجموعة التجريبية وتضمن المنهج (8) تمرينا مركباً باستخدام وسائل مساعده لتطوير القدرات البصرية (القدرة البصرية الثابتة، القدرة البصرية المتحركة) والمهارة الارسل من الأسفل بالكرة الطائرة.

اما فيما يخص تطبيق التمرينات المركبة بوسائل مساعدة للمرحلة الثالثة اتبعت الباحثة الخطوات الآتية بما يتلاءم مع اختصاص التربية الرياضية وهي:-

✓ تم اجراء التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق 29 /10/ 2024 لغاية يوم الثلاثاء الموافق 19/11/2024 في الساعة 12:30 pm في القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات جامعة الكوفة و تتضمن تطبيق التمارين المركبة بوسائل مساعدة على افراد العينة التجريبية والبالغ عددهن (10) طالبات وبواقع 4 أسابيع (لكل أسبوع وحدة تعليمية واحدة).

✓ تم تطبيق (8) تمرينا مركبا بواقع تمرينين بالوحدة التعليمية الواحدة.

✓ تم البدء تطبيق الوحدات التعليمية للتمرينات وباستخدام الوسائل المساعدة لتطوير القدرات البصرية وتطوير مهارة البحث.

✓ قامت الباحثة في الـ (20) دقيقة الاولى من كل وحدة تعليمية بشرح المهارة التي سوف تنفذ خلال الوحدة التعليمية، بعدها يبدأ تنفيذ التمرينات من قبل افراد المجموعة التجريبية ولمدة 40 دقيقة، وراعت الباحثة خلال الأداء التمرين تصحيح الاخطاء وتم الانتهاء من الوحدات التعليمية في يوم الثلاثاء (19 / 11 / 2024) وتم بناء التمرينات بالاعتماد على خبرة السيدة المشرفة وبعض المصادر العلمية.

2_3_6 الوسائل المساعدة :

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب إعداد وسائل مساعدة وهي :

1 – اسم الوسيلة : دائرة خشبية

الوصف : تم تصنيع شكل دائرة من ألواح خشبية قطرها (40سم) وتحتوي من الخلف على حلقات معدنية من اجل تثبيتها على الشبكة وتكون بثلاث الألوان (احمر، برتقالي، ازرق).

2– اسم الوسيلة : صندوق خشبي

الوصف : تم تصنيع شكل مربع من ألواح خشبية ذات ابعاد (1×1) ارتفاعها عن الأرض (10سم).

3- اسم الوسيلة: كرات ملونة

الوصف : كرات طائرة ملونه بالألوان (احمر، اصفر، اخضر، ازرق).



4_ اسم الوسيلة : حلقات مضيئة

الوصف : حلقات دائرية قطرها (95سم) ذات تحكم بالاضاءه تثبت على الحائط.

5_ اسم الوسيلة: ستار ابيض

الوصف : قماش ابيض بعرض 1 متر، طول 9 متر مع اشربة لربطها بالشبكة والعمود الحامل للشبكة.

6_ اسم الوسيلة :مصباح ضوئي

الوصف : مصباح كهربائي مربوط بسلك كهربائي عند تشغيله يفتح بلون احمر أو اصفر.

7_ اسم الوسيلة :اشربة ملونه

الوصف : اشربة لاصقه ملونه بالألوان (اصفر، احمر، ازرق، اخضر، فضي)

8_ اسم الوسيلة : حلقات دائرية

الوصف : حلقة دائرية مصنوعة من مادة البلاستيك قطرها 95سم تثبت على الأرض.

2_4 الاختبارات البعدية :

- أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك بعد إكمال (4) وحدات تعليمية لتطوير القدرة البصرية الثابتة والمتحركة وتطوير مهارة الارسل من الأسفل بالكرة الطائرة للطلبات و كما يأتي:.

- طبقت الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة في يوم الثلاثاء الموافق 11/26 /2024 في القاعة الداخلية لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية للبنات جامعة الكوفة.

2-5 الوسائل الإحصائية:

. استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية



3_النتائج

1-3 عرض النتائج وتحليلها:

1-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض القدرات البصرية ومهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لبعض القدرات البصرية ومهارة الارسال من الأسفل للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
القدرات البصرية	8.00	3.29	10.1	2.6	6.03	0.00	معنوي
	10.4	3.025	11.6	2.83	9.01	0.00	معنوي
الارسال بالكرة الطائرة	4.05	0.89	5.21	1.02	3.81	0.004	معنوي
	9.2	0.79	11.9	1.28	8.06	0.00	معنوي

يُبين الجدول (6) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المذكورة، ولبيان حقيقة الفروق فقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين Paired-Sample t-test للمتغيرات ومن خلال نتائجه تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما الأداء الفني للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة استخدمت الباحثة اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة ومن خلال نتائجه تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , أما بالنسبة لمتغير الدقة للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة حيث تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي



2-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات لبعض القدرات البصرية ومهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لبعض القدرات البصرية ومهارة الارسال من الاسفل للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
القدرات البصرية	8.5	3.81	12.9	3.24	14.4	0.000	معنوي
	9.9	3.63	14.1	1.79	5.77	0.000	معنوي
الارسال بالكرة الطائرة	4.3	0.91	6.65	0.62	5.32	0.000	معنوي
	9.3	0.67	14.1	1.10	12.35	0.000	معنوي

يُبين الجدول (7) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات المذكورة، ولبيان حقيقة الفروق فقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين Paired-Sample t-test للمتغيرات تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أما الأداء الفني للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة استخدمت الباحثة اختبار (T.TEST) للعينات المترابطة حيث تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي , أما بالنسبة لمتغير الدقة للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة حيث تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.



3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات لبعض القدرات البصرية ومهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة (بعدي – بعدي) لمجموعتي البحث:

الجدول (8)

يُبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لبعض القدرات البصري و مهارة الارسال من الاسفل للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

المتغيرات	الاختبار البعدي التجريبي		الاختبار البعدي الضابطة		قيمة t المحسوبة	sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
القدرات البصرية	12.9	3.24	10.1	2.6	2.13	0.04	معنوي
	14.10	1.79	11.6	2.83	2.36	0.03	معنوي
الارسال بالكرة الطائرة	6.65	0.63	5.21	1.02	3.8	0.001	معنوي
	14.1	1.1	11.9	1.28	4.11	0.001	معنوي

يُبين الجدول (8) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعنوية الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة، ولبيان حقيقة الفروق لمتغير استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين Independent Sample t-test (T.TEST) للعينات المستقلة حيث تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما الأداء الفني للارسال من الاسفل بالكرة الطائرة حيث تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية , أما بالنسبة لمتغير الدقة للارسال من الأسفل بالكرة الطائرة تبين ان قيم (sig) للاختبارات جميعها جاءت اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال ماتم عرضه في الجدول (6،7،8) لاختبارات القدرات البصرية وكفاءة الاداء الفني والدقة لمهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة، اذا أظهرت النتائج في الجدول (6)



وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وللمجموعة الضابطة.... ويعزو الباحثون سبب ظهور هذه الفروق فيما يخص الى ان المنهج المتبع من قبل المدرس وما احتواه من عدد تكرارات له تأثير في تطوير أداء الطالبات في المتغيرات قيد البحث اذ اكدت المصادر على ان التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في اثناء التطبيق العملي تساعد على اكتساب التعلم

اما فيما يخص المجموعة التجريبية فأظهرت النتائج في الجدول(7) وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المتغيرات قيد البحث.. ويعزو الباحثون هذه الفروق في المجموعة التجريبية الى ادخال التمرينات المركبة بوسائل مساعدة والتي لها تأثير في تطوير المتغيرات قيد البحث اذ ان تلك التمرينات تزيد من الاثارة والتشويق لدى الطالبات فهي تجلب روح السرور والمرح والسعادة وكذلك تساهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية وتعد من افضل الوسائل للأعداد البدني واللياقة البدنية

ويعزو الباحثون ايضاً الى فاعلية الوسائل التعليمية المساعدة المستخدمة بالمنهج التعليمي للمجموعة التجريبية التي تحقق من خلالها رفع مستوى التعلم وجذبهم للعمل ودفعهم الى ابداء اهتمام وجدية اكثر اثناء الوحدات التعليمية مما كان له الاثر الايجابي في معنوية الفروق لنتائج الاختبار البعدي لهذه المجموعة والذي جاء من خلال التنوع في التمارين إذ إن " الادوات المساعدة تجعل المتعلم اكثر تركيزاً على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد على التنوع واستثارة اللاعبين لتحسين الاداء الى الافضل"، ولا يتوقف دور الوسائل التعليمية الى هذا الحد بل يتعداه الى الممارسة الحرة في الاداء وتصحيح الاخطاء وزيادة الاحساس بالمهارة المراد تعلمها، ان التعلم باستخدام الوسائل التعليمية تطور لدى المتعلم من ناحية الاداء الفني للمهارة اذ ان الاهتمام بالاداء الحركي يحسن الوعي بالعملية التعليمية، وتشير(عفاف احمد،1998) الى ان " الادوات والوسائل التعليمية المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارة الفنية واقتانها وتثبيتها "

وترتبط دقة الاداء المهاري بما تقدمه الوسائل المساعدة من تطور بشكل مباشر وحدائتها والتي تساعد على حماس المتعلم، وكان لاداء التمارين المركبة المتنوعة من خلال استخدام الوسائل المساعدة باوضاع مختلفة واماكن متعددة الدور المهم في رفع مستوى الطالبات من ناحية الاداء المهاري والتحرك الصحيح الى اماكن سقوط الكرة وتوجيهها الى المكان المطلوب، وتؤكد الباحثة ان الوسائل والادوات المساعدة تشكل اساساً لنموذج التعلم الجديد وهذا ما اتفق مع دراسة(وسام رياض حسين،2011) اذ اشار الى ان الوحدات التعليمية تتكامل بالوسائل والادوات المساعدة في عملية التعليم."



وفي ضوء نتائج الجدول (8) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات البصرية وكفاءة الاداء الفني والدقة لمهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات ولصالح المجموعة التجريبية....

ويعزو الباحثون ذلك الى فاعلية التمرينات المركبة المعدة والتي عملت جميعها على تطوير القدرات البصرية فقد طبق افراد هذه المجموعة التمرينات المركبة المتنوعة بوسائل تعليمية مساعدة التي عملت على اثارة حاسة البصر التي تضمنت مثيرات متنوعة وكثيرة أغنت عملية الادراك لان البصر يعد عنصر ضروري في لعبة كرة الطائرة فالمتعلم ينقل ما يراه عن طريق المستقبلات الحسية (البصرية) الى المخ وبالتالي اي ادراك خاطئ سوف يؤدي الى اتخاذ قرار خاطئ وهذا يتفق مع ما تم ذكره في الدراسات التي اشارت الى ان اهم نتائج للعمليات العقلية تلك التي لها علاقة بالمعرفة المتمثلة بالإحساس والادراك والتفكير والتذكر والابصار.

وان ملائمة وفاعلية التمرينات لأفراد المجموعة التجريبية ساهم في تطوير القدرات البصرية وكفاءة الاداء الفني والدقة لبعض مهارات كرة الطائرة والتي اتسمت بالشمولية فضلا عن تنفيذ هذه التمرينات اعتمدت اساسا على مبدأ التدرج في التعلم الحركي لأمر الذي ادى الى تعزيز التعلم وتطوير متغيرات البحث كافة.

وهنا تأتي أهمية التمرينات المركبة بوسائل مساعدة ومساهمتها في تطوير القدرات البصرية لدى الطالبات من خلال التدرج في سرعة اداء التمرينات المصممة ويعزو الباحثون سبب تطور الطالبات الى ان الطالبة تحاول فهم كل المثيرات التي تحيط به داخل الملعب والاستجابة السريعة لهذه المثيرات. كذلك ساهمت التمرينات في تطوير اهم القدرات البصرية لدى الطالبات من خلال سرعة وفاعلية الاداء للتمرينات وتكرارها مما ساهم في تنمية تلك القدرات البصرية بصورة جيدة ويذكر ان للقدرات البصرية لها أثر هام في عملية تأدية المهارات الخاصة بكرة الطائرة فعن طريقها تستطيع الطالبة معرفة مكانها وتحديد نوع الحركات التي تستطيع أدائها وتذكر الطالبة عن طريق هذه القدرات تحركات الفريق المنافس وبالتالي تستطيع اتخاذ المواقف المناسبة سواء هجوما ودفاعيا، اما عن كفاءة الاداء الفني والدقة لجميع المهارات من خلال النتائج نلاحظ ان جميع الاختبارات قد تطورت ويعزو الباحثون سبب ذلك الى التمرينات والتي صممت على ضوء المسار الحركي للمهارات والتي تشابه مواقف اللعب المختلفة.

وبما ان التمرينات تؤدي ضمن المسار الحركي للمهارة المطلوب تعلمها وان اغلب التمرينات تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها العضلة او عدة عضلات عند اداء حركة المنافسة



واتصفت ايضا بالشمولية الكافية من حيث الاعداد البدني والمهاري والتي تتسجم مع مستوى عينة البحث وقابليتهم فضلا عن تنفيذ التمرينات والتي تعتمد في اساسها على التدرج في التعلم قد ادت الى تعزيز التعلم وتطوير السرعة الادراكية واهم القدرات البصرية وكفاءة الاداء الفني والدقة ويتفق هذا مع ما اشير اليه بانّه لغرض الحصول على التعلم لابد من ان تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان اهم متغير في التعلم الحركي هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه. ولقد راعت التمرينات المستعملة في الدراسة الحالية التمرينات البصرية المهارية من خلال الوسائل التعليمية بما تخدم الاداء المهاري والدقة إضافة إلى تطوير القدرات البصرية (القدرة البصرية الثابتة والمتحركة وادراك العمق وسرعة رد الفعل البصري).

ويعزو الباحثون تطور وتطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى عدة اسباب منها التأثير الفعال والايجابي للتمرينات المعده حيث بنيت هذه التمرينات على اسس علمية صحيحة كما تميزت بعنصر التشويق والاثارة والتنوع في ادوات المساعدة وهذا ساهم في تطوير اهم القدرات البصرية وكفاءة الاداء الفني لمهارة الارسال من الاسفل بالكرة الطائرة وكذلك ان التمرينات المركبة وان تفاعل الطالبات مع التمرينات وهذا ساعد على زيادة التشويق في اداء الدرس.

الخاتمة

من خلال نتائج البحث استنتج الباحثون ان استخدام التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة اثرت وبشكل كبير في تطوير المهارات المبحوثة لدى المجموعة التجريبية، كذلك ظهور افضلية لتاثير التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة ومدى فاعليتها على المنهج المتبع في الدرس على مستوى الاداء في المهارات (قيد البحث) بالكرة الطائرة، بالإضافة الى تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية (تطور القدرات البصرية قيد الدراسة والاداء الفني والدقة للمهارة الارسال من الأسفل بالكرة الطائرة على المجموعة الضابطة).

وقد أوصى الباحثون على استخدام التمرينات المركبة باستخدام الوسائل المساعدة في تطور المهارات قيد البحث كونها اكثر تأثيرا وفي مختلف مراحل التعلم وتكون جزءاً اساسياً في محتوى المنهج الدراسي وتأكيد على ضرورة استخدام الوسائل والادوات المساعدة في تعلم المهارات الاخرى بالكرة الطائرة والتأكيد على الجهات ذات الاختصاص والعلاقة بتوفير الادوات والوسائل المساعدة لتعلم المهارات الاخرى للالاعاب الفردية والجماعية وضرورة اجراء الدراسات المشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في كرة الطائرة.



المصادر والمراجع

- افراح باقر ؛ تأثير تمرينات تنافسية في تطهير السرعة الادراكية واهم القدرات البصرية وكفاءة الأداء الفني لبعض المهارات في الكرة الطائرة للطالبات، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية للبنات/ القسم التربيه البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، 2017.
- عفاف عبد الكريم : التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية , منشأ المعارف في الاسكندرية '1994
- علي مهدي هادي وعادل مجيد خزل : الاختبارات الميدانية في فعالية الكرة الطائرة , ط 1 , دار نيبور للطباعة والنشر والتوزيع – العراق , رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق العراقية 2293 , سنة 2015 ,
- حاتم فتح الله: برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة اداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة, اطروحة دكتوراه, جامعة المنصور, كلية التربية الرياضية للبنين, 2011
- وجيه محجوب , موسوعة علم الحركة التعلم وجدولة التدريب الرياضي: ط1 , عمان , دار وائل للنشر , 2001.
- وجيه محجوب : موسوعة علم الحركة والتعلم وجدولة التدريب, دار وائل للنشر والتوزيع, عمان, 2001,
- زينب فهمي وآخرون :الكرة الطائرة, دار المعارف, الاسكندرية 1981م.
- ذكي محمد حسن: طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم- تدريس- تطبيق- تقويم, الاسكندرية, مطبعة الاشعاع الفنية, 2002,
- يوسف قطامي ؛ سيكولوجيا التعلم والتعلم الصفي, ط1: (عمان, دار الشروق, 1998)
- عفاف احمد توفيق ؛ فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الاهداف التعليمية : (مجلة علوم وفنون, مج (3), جامعة حلوان, 1989
- افراح باقر ؛ تأثير تمرينات تنافسية في تطهير السرعة الادراكية واهم القدرات البصرية وكفاءة الأداء الفني لبعض المهارات في الكرة الطائرة للطالبات، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية للبنات/ القسم التربيه البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، 2017،
- عادل فاضل علي: تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة, اطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية, 2000,
- فرج عبد الحميد توفيق: موسوعة التمرينات البدنية- تمرينات جمل العروض الرياضية, ط1, الاسكندرية, دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر , 2007.

