



معلومات البحث

الاستلام : 2020 / 07 / 02

قبول النشر : 2020 / 07 / 12

النشر : 2020 / 10 / 01

"فاعلية تمارين التوافق الحركي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات"

م.م رؤى عبد الله صخي

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Rouaabd198@gmail.com

هدف البحث في التعرف على فاعلية تمارين التوافق الحركي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات، اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لعينة البحث البالغ عددها (20) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة للعام الدراسي (2017-2018) وقسمت العينة بالتساوي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، واستعملت الباحثة الأدوات والأجهزة لأجراء الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث، وتم اجراء تجربة استطلاعية مصغرة على عينة من الطالبات بلغ عددهن (6) طالبات، وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لاختبار التوافق الحركي ومهارة الدفاع عن الملعب وهي احدى مهارات المنهاج الدراسي للفصل الثاني للمرحلة الثانية لمادة الكرة الطائرة، وتم تنفيذ تمارين التوافق الحركي لمدة (10) أسابيع وبواقع (1) وحدة تعليمية وبعدها كمي (10) وحدات على أفراد المجموعة التجريبية، ومن ثم أجريت الاختبارات البعدية، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، توصلت الباحثة إلى استنتاجات عدة من أهمها ان لتمرينات التوافق الحركي فاعلية قد اثرت بشكل ايجابي في مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ان التمارين التطبيقية الخاصة بالتوافق والمستعملة في الوحدات التعليمية كان لها دور فعال لدى افراد المجموعة التجريبية، وأوصت الباحثة بضرورة استعمال تمارين التوافق الحركي من معلمي ومدربي الكرة الطائرة لتعليم المهارات الاساسية لكرة الطائرة وتطوير دقتها، وتخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية للكرة الطائرة لإدخال تمارين التوافق الحركي لأهميتها في تطوير دقة المهارات الحركية وتعلم المهارات وزيادة الإثارة والتشويق والدافعية لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية : التوافق الحركي، الدفاع عن الملعب.



Effectiveness of kinematic coordination exercises to learn the skills of defending female students's volleyball courts

Asst. L. Ruaa Abdullah Sakhi

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

Rouaabd198@gmail.com

The study aims to establish the efficacy of kinematic coordination exercises in the defense of the volleyball court in the training of female students. The researcher followed the experimental approach by forming two comparable classes for the study sample of (20) second-stage female students for the academic year (2017-2018) at the College of Physical Education and Sports Sciences-University of Kufa. The research was divided equally between two groups, one experimental and the other controlling, and a mini exploratory experiment was conducted on a sample of (6) female students using resources and equipment to conduct variable research experiments. After conducting pre-tests to assess the kinesthetic coordination and defensive skills of the court, which is one of the curricula skills for the second semester of the second stage of the volleyball subject, Coordination exercises were carried out over a period of (10) weeks with (1) an educational unit and a total number of (10) units for the study group participants, and then post-tests were carried out, as well as a number of conclusions were drawn by the researcher after the results were collected and statistically treated, and then discussed, analyzed and answered, the most important of which were that the kinetic coordination activities have had a positive effect on the ability to defend the volleyball court. The coordination exercises used in the educational units had an effective function among the members of the experimental community, The researcher suggested the need to use the kinetic Coordination Exercises of Volleyball teachers and trainers to teach basic Volleyball skills and improve their accuracy, and to devote time during the Volleyball Education Unit to the implementation of kinetic Exercises because of its value in improving the precision of motor skills, learning skills and increasing enthusiasm.

Keywords: Coordination, playing court defense.



1- التعريف بالبحث

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعاب الجماعية التي اخذت بالانتشار المتزايد في مختلف انحاء العالم كونها من الالعاب التي تمارس في معظم الاوقات والاماكن ومختلف المراحل العمرية ، لما تمتاز به من ايقاعات سريعة ومتابعه وتبادلات مستمره بين المهارات الهجوميه والدفاعيه لما تحتويه من طابع يتسم بدقه الاداء الفني وسرعته، وتعد تمارين التوافق الحركي من الجوانب المهمه في نجاح العمليه التعليميه، حيث يعد التوافق الحركي من القدرات البدنيه التي ينتج عنها الاداء الجيد، فإداء مختلف المهارات يتطلب التوافق العالي في الاداء، فمهاره الدفاع عن الملعب تتطلب التركيز، وان عمليات التوافق الحركي ليست متساويه بين الافراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنيه والحركيه بين المتعلمين ، لذا يعد من الاهميه تطوير الوظائف الحركيه، لذا يعد من الاهميه تطوير الوظائف الحركيه وخصوصاً في مهاره الدفاع عن الملعب اذا يزيد من قدراتهم على التوجيه والتحكم في حركاتهم اثناء الاداء.

وعلى هذا الأساس تكمن أهمية البحث في تمارين التوافق الحركي للمهارات الاساسيه بالكرة الطائرة لها فعالية كبيرة ويتطلب ادائها الدقه والتوافق العاليين في الاداء، لذلك لابد من العمل الجاد لتعليمها وتطويرها بصوره جيده وصحيحه.

اما مشكلة البحث ومن خلال متابعة الباحثة الميدانية لاحظت وجود مشكله تعاني منها الطالبات في التوافق الحركي في اثناء عمليه تعلم مهاره الدفاع عن الملعب وتطوير دقه ادائها ، وهذا ينعكس على تنفيذهم للواجبات في اثناء تنفيذهم للاداء، لذا ارتأت الباحثة الى اعداد مجموعه من تمارين التوافق الحركي لتطوير دقه اداء مهاره الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات.

وقد هدف البحث الى :

1. التعرف على فاعلية تمارين التوافق الحركي في تعلم مهاره الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات.
 2. اعداد تمارين تهدف الى تطوير التوافق الحركي لمهاره الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات.
- واقترضت الباحثة ان لتمرينات التوافق الحركي تأثير ايجابي في تطوير دقه اداء مهاره الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات.

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو الآتي :

المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الكوفة المرحلة الثانية للعام الدراسي (2017-2018)
المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة (الساحة المغلقة للكرة الطائرة)

المجال الزمني : للفترة من 2017/12/24 الى 2018/6/3

ام مصطلح الفاعلية الوارد في البحث : فهو "القدرة على عمل شيء أو إحداث تغيير". (1:457)

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

2-2 مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة للعام الدراسي (2017-2018)، والبالغ عددهن (20) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية تم تقسيمهن على مجموعتين متساويتين بالعدد وقامت الباحثة بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسميه وهي(الطول وكتلة الجسم والعمر الزمني)، وكما هو مبين في الجدول (1).



جدول (1) يبين تجانس في متغيرات (الطول وكتلة الجسم العمر الزمني)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
1	الطول	سم	165	5.3	160	0.95
2	كتلة الجسم	كغم	73	6.09	75	0.33
3	العمر الزمني	سنة	22.01	1.5	23	0.66

من خلال نتائج الجدول (1) يبين ان قيم معامل الالتواء أصغر من $(1\pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث ضمن المنحنى الطبيعي في متغيرات (الطول، كتلة الجسم، العمر الزمني).

2-2 تكافؤ مجموعتي البحث : قبل البدء بتنفيذ المنهج (الوحدات التعليمية) لجأت الباحثة الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات وهي (التوافق الحركي، الدفاع عن الملعب والدقة بالكرة الطائرة) وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبليّة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الأداء الفني للدفاع عن الملعب	درجة	5.26	1.62	5.14	0.79	0.28	غير معنوي
2	الدقة للدفاع عن الملعب	درجة	5.60	0.92	5.32	0.98	0.88	غير معنوي

يبين الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

3-2 إجراءات البحث

1-3-2 تحديد متغيرات البحث: بعد اطلاع الباحثة على المصادر العلمية في مجال اختصاص الكره الطائرة والاختبارات والقياس تم اختيار اختبارات مقننة^(2: 117) لقياس الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة (الملحق 1) وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال الكرة الطائرة (الملحق 2)، وبعد جمع البيانات تم الاتفاق على الاختبارات وبنسبة مئوية مقدارها (100%).

2-3-2 التجربة الاستطلاعية:- تم اجراء التجربة الاستطلاعية لاختبارات الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، على (5) طالبات من خارج عينة البحث الرئيسة، الاحد بتاريخ 2018/3/4، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة في تمام الساعة التاسعة صباحاً وبحضور فريق العمل المساعد.

3-3-2 الاجراءات الرئيسة

1-3-3-2 الاختبارات القبليّة : تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على أفراد عينة البحث البالغ عددها (20) طالبة الثلاثاء بتاريخ 2018/3/6 الساعة العاشرة والنصف صباحاً، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة.

2-3-3-2 تنفيذ التجربة الرئيسة : تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسة الاحد بتاريخ 2018/3/11، بعد إن قامت الباحثة بإعداد تمارين التوافق الحركي (ينظر الملحق)، وتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية، ضمن الإجراءات الآتية:

1. استغرقت المدة الزمنية لتنفيذ مفردات التجربة الرئيسة (10) أسابيع.
2. عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (1) وحدة.
3. زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة.
4. تم تنفيذ تمارين التوافق الحركي (الملحق 3) في الجزء التطبيقي من الوحدة التعليمية وبمدة (25) دقيقة.



5. اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من مدرس المادة والخاص بتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
6. تم تطبيق تمارين التوافق الحركي وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالخطوات الآتية :
- أ. تهيئة كل الوسائل والأدوات بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.
- ب. عرض أجزاء مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطلبات بكل دقة وتحديد المواقع التعليمية الخاصة بها.
- ج. قيام الطالبات بتطبيق التكرارات الخاصة بمهارة الدفاع عن الملعب والتأكيد على تطبيق تمارين التوافق الحركي.
- 2-3-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ (10) وحدات تعليمية في مدة (10) أسابيع، على مجموعة البحث نفسها، وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبليّة، إذ تم إجراء الاختبارات البعدية الثلاثاء بتاريخ 2018/5/22 في الساعة العاشرة والنصف، في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة الكوفة.

4-2 الوسائل الإحصائية : استعملت الباحثات الوسائل الإحصائية الآتية: (3:102) ، (4:10، 155، 160، 209، 272، 279) ، (5:156، 160)

1. النسبة المئوية.

2. الوسط الحسابي.

3. الانحراف المعياري.

4. المنوال.

5. معامل الالتواء.

6. اختبار (t) للعينات المترابطة.

7. اختبار (t) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الأداء الفني للدفاع عن الملعب	درجة	5.14	0.79	6.82	0.91	5.6	معنوي
2	الدقة للدفاع عن الملعب	درجة	5.32	0.98	7.14	0.69	4.44	معنوي

يبين الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعة الضابطة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية.

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الأداء الفني للدفاع عن الملعب	درجة	5.26	1.62	9.14	0.94	6.16	معنوي
2	الدقة للدفاع عن الملعب	درجة	5.60	0.92	8.59	0.81	7.30	معنوي



يبين الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعة التجريبية أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية.

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع		
1	الأداء الفني للدفاع عن الملعب	درجة	9.14	0.94	6.82	0.91	10.07	معنوي
2	الدقة للدفاع عن الملعب	درجة	8.59	0.81	7.14	0.69	10.36	معنوي

يبين الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج : من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (3,4,5) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح البعدية ولكلا المجموعتين في اختبارات الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق للمجموعة الضابطة إلى فعالية تمارين التوافق الحركي التي اعتمدها هذه المجموعة إذ أسهمت في تطوير مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وكذلك التكررات في الاداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتطوير المهارة ، "إذا ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد ان يكون هناك تطور في التدريب مادام المدرب يتبع الخطوات والاسس السليمه لعملية التدريب والتمرن على الاداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الاداء وثباته." (6:273)

كذلك تعزو الباحثة التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاءت نتيجة الرغبة والدافعية للمتعلمين، وان تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلم تجعله يصل الى الدقة من الاداء الجيد اذا توجد اساليب عدة لاثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية او اللعبه لتعلم مهارتها وممارستها ومن هذه الاساليب "هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها فضلا عن التوازن في اشباع حاجات المتعلم." (7:29)

اما المجموعة التجريبية فقد ظهرت فروق معنوية ايضا بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات دقة مهارة قيد البحث كما في الجدول (4) وتعزو الباحثة ذلك الى استعمال او تطبيق تمارين التوافق الحركي في اثناء الوحدات التعليمية مع التمارين الخاصة لتعلم الاداء الفني و الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب، وقد بات واضح تأثيرها الايجابي والفاعل على المهارة كذلك ان المهارة تحتاج الى توافق عضلي عصبي بين العين والكره وتطبيق المتعلمين تمارين التوافق الحركي قد اثر بشكل ايجابي على ايجاد توافق عضلي عصبي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مره بعد اخرى وتعزو الباحثة الى "ان التمارين المتكررة تزيد من الاحساس الحركي بالمهارة مع التكرار المستمر لها وان الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي افضليه في تحديد دقة الحركه وتقليل نسبه اخطائها وهذا ما اشار اليه في ان الاحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، ويساهم في تطويرها وخاصة اذا كان ضمن برنامج يستند المعايير العلميه التي تخضع لها العمليه التعليمية" (8:115)

كما تعزو الباحثة التطور للمجموعة التجريبية التكررات التي يؤديها في اثناء اعاده التمرين وتكراره والسيطرة على الاعضاء (الرجلين-واليدين) بشكل كبير مما ادى الى تحقيق الهدف والارتقاء بدقه الاداء المهاري وكسب التوافق الحركي من التمارين المعده في المنهج التعليمي والممارسه من قبل المتعلمين وفق الاوقات المحدده للاداء وهذا يتفق مع ان التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتقان اكثر وتنافس وتالق حركي اكثر دقه. (9:175)



وترى الباحثة ان الدقة تحتاج الى الوصول بالمتعلم الى مرحله التوافق الدقيق وهنا لا يمكن تحقيقه الا من خلال الوحدات التعليمية ، و ان تمارينات التوافق الحركي قد اثرت في تطوير الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكره الطائرة.

4-الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. ان تمارينات التوافق الحركي قد اثرت بشكل ايجابي على الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكره الطائرة .
2. ان التمارينات التطبيقية الخاصه بالتوافق والمستعمله في الوحدات التعليمية والمصاحبه للاداء كان لها دور فعال لدى افراد المجموعه التجريبيه .
3. تفوق المجموعه التجريبيه في الاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكره الطائرة على المجموعه الضابطه .

2-4 التوصيات

1. ضروره استعمال تمارينات التوافق الحركي من مدرسي و معلمي و مدربي الكره الطائره لتعليم المهارات الاساسيه وتطوير دقتها .
2. تخصيص وقت خلال الوحده التدريبيه للكره الطائره لادخال تمارينات التوافق الحركي لاهميتها في تطوير دقه المهارات الحركيه .
3. اجراء بحوث مشابهه على المهارات الاخرى بالكره الطائره ومهارات الالعاب والفعاليات الرياضيه.

المصادر:

1. عزيز إبراهيم مجدي . معجم المصطلحات ومفاهيم التعلم والتعليم، القاهرة ، عالم الكتب، 2009.
2. حيدر محمود عبود : تأثير استراتيجيتي التعلم التعاوني والتنافسي في تطوير مفهوم الذات المهاريه والاداء الدفاعي بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2010.
3. عبد الرحمن عدس. مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ج2 ، عمان، مكتبة الأقصى، 1981.
4. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
5. صلاح الدين محمد علام. القياس والتقويم التربوي والنفسي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
6. magill,A. MOTOR LEARNING and control.batow,mc(2004).
7. ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف ، مطبعه دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.
8. محمد حسن علاوي، ونصر الدين: الاختبارات المهاريه والنفسيه في المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي ، 1987.
9. وجيه محجوب التعلم الحركي ، ط 2 ، الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، 2001.



ملحق (1) استبانة الاختبارات للاداء الفني والدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة
الأستاذ الدكتور المحترم
تحية طيبة:

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم ((فاعلية تمرينات التوافق الحركي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للطالبات))، ونظرا للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يرجى تفضلكم بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة (✓) في العمود المناسب في مربع الاختيار المناسب، مع وإبداء أي ملاحظة تجدونها مهمة ولم ترد في الاستبانة.
شاكرين تعاونكم معنا ...

الباحثة

رؤى عبد الله صخي

- الاسم :

- اللقب العلمي:

- التخصص الدقيق:

- مكان العمل: التوقيع:

1. اختبار تقويم الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

الهدف من الاختبار : تقويم الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

الادوات المستعملة : ملعب كرة طائرة قانوني ، كرات طائرة قانونية عدد (3) ، كاميرة فيديو.

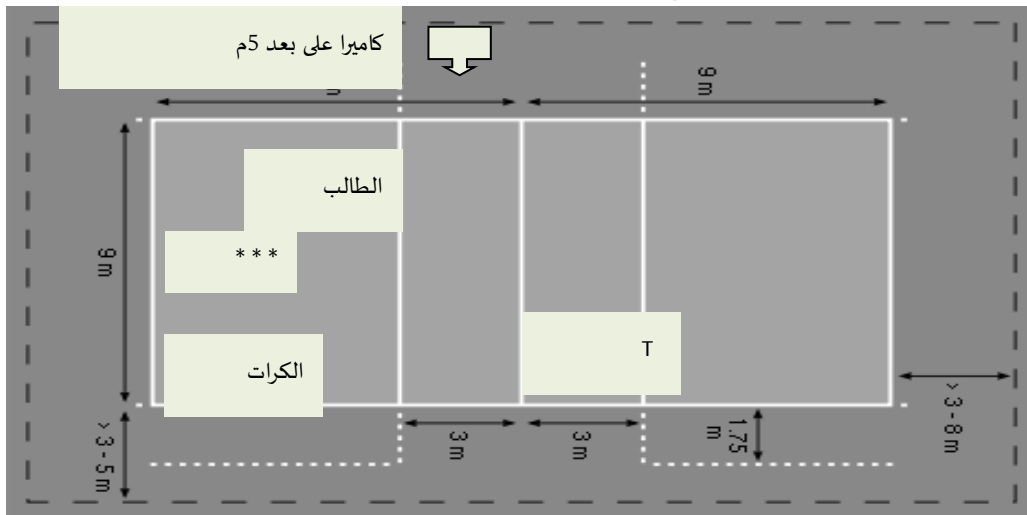
طريقة الاداء : يقوم الطالب المختبر باداء مهارة الدفاع عن الملعب بالذراعين من الاسفل من وضع الوقوف ولثلاث محاولات .

التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات لكل طالب مختبر ويمنح عنها (3) درجات عن كل مقوم علما ان درجة

التقويم النهائية لكل محاولة (10) درجات مقسمة على اقسام المهارة الثلاثة (3) درجات للقسم التحضيري و(4) درجات

للقسم الرئيسي و (3) درجات للقسم النهائي . ويتم بعدها اختيار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط

الحسابي لأفضل (3) درجات حيث يتم استخراج الدرجة النهائية لكل طالب مختبر.



2. اختبار تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

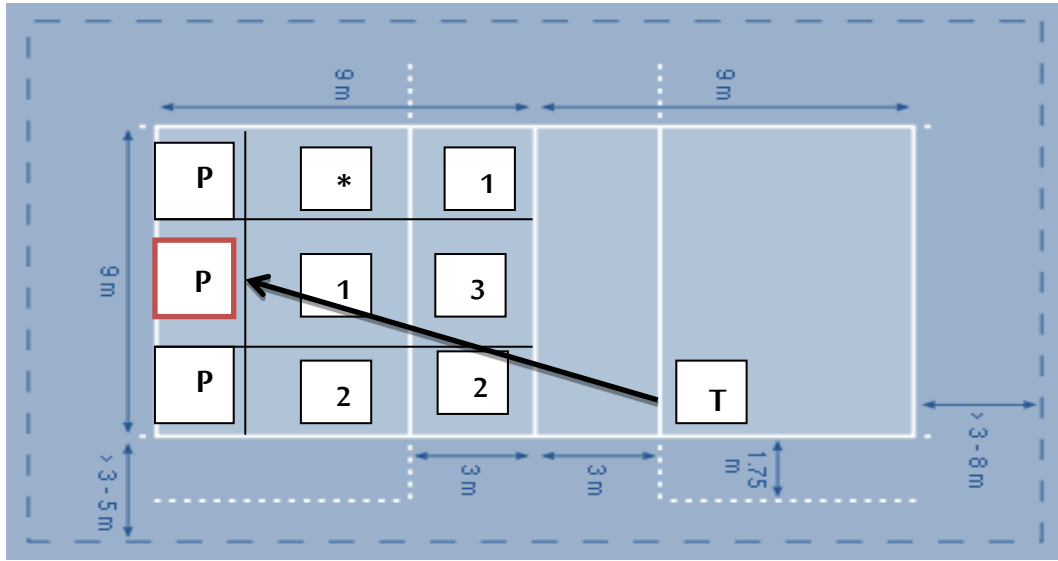
الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .

الأدوات المستعملة : ملعب الكرة الطائرة قانوني كرات طائرة عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب.

مواصفات الاداء : يقف الطالب المختبر جاهزا للدفاع ضد الكرات المضروبة ضربا ساحقا في المراكز (1، 5، 6) ويقف المدرب

في الملعب المقابل على منضدة لاداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم الطالب باداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع.

شروط الاداء : تعطى لكل طالب ثلاث محاولات لكل منطقة (5 ، 6 ، 1) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة . اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .
تسجيل : يعطى الطالب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة وتسجل هذه الدرجات من خلال المقومين.



ملحق (2) أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د. صريح عبد الكريم	تدريب رياضي	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. حسين سبهان	طائرة-تدريب رياضي	جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا.د باسم حسن غازي	طائرة-تدريب رياضي	جامعة الكوفة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د. علي سبهان	طائرة- تعلم حركي	جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د. وسام رياض	طائرة-تعلم حركي	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3) يبين تمارين التوافق الحركي

1. تأخذ وضعية الدفاع بفتح القدمين الى الجانب وتقديم قدم على الاخرى وحسب مكانه في الملعب
2. يظهر تركيزاً في الدفاع عن الملعب
3. ثقل جسمه يكون موزعاً على أصابع القدمين
4. تقف الطالبة على بعد (3-6) متر من الحائط ثم يبدأ المدرس برمي الكرة وضربها مما يجعلها ترتد لأعلى من الأرض ويظهر تحركاً مناسباً لتوقع سقوط الكرة
5. تكون الذراعان ممدوتين بصورة مرتخية الى الامام والجانب
6. تكون المنطقة الداخلية للمساعدتين متجهة للأمام ونظره على الكرة
7. لديه القابلية على البقاء المنخفض للجسم والقدرة على سرعة الاستجابة الحركية واداء المهارة
8. تقوم احدى الطالبات بتوصيل الكرة إلى المدرس ليقوم بأعدادها إلى الطالبة الأخرى لضربها تقف في الجهة المقابلة الطالبات على شكل قطار ، تتقدم الواحدة تلو الأخر لأداء المهارة ويظهر سرعة في العودة الى الوضع الطبيعي بعد القيام بمهارة الدفاع عن الملعب.
9. يظهر حركة تناسق في الدفاع عن الملعب
10. يقوم المدرس من مركز رقم (4) بإعداد الكرة لنفسه وينفذ مراحل الضرب الساحق على الطالبة وتقوم الطالبة بصد الكرة (توافق بين العينين والذراع) بحيث تستطيع اىصال الكرة الى منطقة الاعداد بشكل مناسب او قريب من الشبكة
11. تتمكن من السيطرة على اجزاء جسمه بعد الانتهاء من الدفاع عن الملعب .

