

تأثير برنامج تعليمي على وفق استراتيجية دورات التعلم الثلاثية في تطوير القدرات البدنية المرونة والرشاقة في دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق لكرة الطائرة للناشئين (١٥-١٧) سنة

م.د. نورالهدى جبار عبد النبي ثامر
مديرية تربية الرصافة الثانية

Noornwara602@gmail.com

استلام البحث: ٢٠٢٥/١٢/١٤

قبول البحث: ٢٠٢٦/١/١٨

ملخص البحث

إن ما توصل إليه العلم الحديث في مجالات الرياضة وتطورها ولاسيما الألعاب الجماعية للعبة الكرة الطائرة التي حظيت باهتمام كبير للمتابعين والمختصين في الآونة الأخيرة والتي تعد ثالث الألعاب بعد كرة القدم والسلة شعبية جعل المتابعين لمجال تطوير مراحل اللعبة وأساليب التعلم والوصول بالتطور فيها كونها تعتمد على المرتكزات الأساسية كل القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة ودورها في اداء المهارات وخاصة الارسال والضرب الساحق المهارتين الأساسيتين في هذه اللعبة لأفراد عينة البحث باعمار ١٥-١٧ سنة مراكز الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد لأهمية القدرات البدنية المرونة والرشاقة في دقة المهارتين قيد الدراسة. استخدمت الباحثة اسلوب التعلم لستراتيجية دورات التعلم الثلاثية الذي يجعل التعليم أكثر تنظيماً وأكثر شيوعاً وسهولة ويعتمد على خلق جوّاً تربوياً يساعد المتعلم على اكتشاف التصميم والتطبيق للمواقف التدريبية والتعليمية تعلم المهارات واتقانها، لذلك لجأت الباحثة الى استخدام هذا الاسلوب لتعلم وتطوير القدرات البدنية قيد الدراسة في دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق وفق استراتيجية دورات التعلم الثلاثية وأثرها على تطوير القدرات الحركية لحل مشكلة البحث، لذلك هدف البحث الى وضع برنامج تعليمي يهدف الى تطوير الرشاقة والمرونة في تطوير دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق، اما فروق البحث ان هناك فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لتطوير القدرات البدنية الرشاقة والمرونة في دقة مهارتي الارسال والضرب لأفراد عينة البحث. كما استنتجت الباحثة ان البرنامج التعليمي ومن هكذا استراتيجية تعلم في تطوير الرشاقة والمرونة ودقة مهارتي الارسال والضرب الساحق لأفراد العينة في الاختبار البعدي، كما اوصت الباحثة استخدام برامج تعليمية وفق استراتيجية دورات التعلم الثلاثية في تطوير قدرات اخرى في فعاليات رياضية مغايرة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية تعلم الدورات الثلاثية، المرونة الرشاقة، الارسال، الضرب الساحق.

The impact of an educational program based on the three-cycle learning strategy accuracy of the on developing physical abilities, flexibility, and agility in the serve and spikeskills in volleyball for juniors (15-17) years old

Dr. Noor Al-Huda Jabbar Abdul-Nabi
Thamer

Al-Rusafa Second Education Directorate
Department of Sports Supervision

Abstract

Modern scientific advancements in sports, particularly in team sports like volleyball, have garnered significant attention from fans and specialists recently. Volleyball, the third most popular sport after football and basketball, has prompted researchers to focus on developing its stages, learning methods, and overall performance. This is because volleyball relies on fundamental physical abilities such as agility and flexibility, which are crucial for skill execution, especially the serve and the spike – the two core skills in this game. The study focuses on a sample of 15-17 year olds from sports talent centers within the Ministry of Youth and Sports in Baghdad Governorate, highlighting the importance of physical abilities, flexibility, and agility in the accuracy of these two skills. The researcher employed the three-cycle learning strategy, which makes learning more organized, accessible, and easier. This strategy relies on creating an educational environment that helps learners discover, design, and apply educational and learning situations, enabling them to learn and master skills. Therefore, the researcher utilized this approach to learn and develop the physical abilities under study, specifically the accuracy of the serving and smashing skills, according to the three-cycle learning strategy and its impact on developing motor skills to address the research problem. The research aimed to develop an educational program based on improving agility and flexibility in the

accuracy of the serving and smashing skills. The study revealed differences between the pre- and post-tests in developing physical abilities, agility, and flexibility in the accuracy of the serving and smashing skills for the research participants. The researcher concluded that the educational program, using this learning strategy, effectively developed agility, flexibility, and the accuracy of the serving and smashing skills for the participants in the post-test. The researcher also recommended using educational programs based on the three-cycle learning strategy to develop other abilities in different sports activities.

Keywords: Three-cycle learning strategy, flexibility, agility, serving, smashing.

١ - المقدمة.

إن الدور الكبير الذي وصل إليه العلم ، وما للرياضة حصة فيه، حيث التطور الكبير لجميع العلوم ومنها علوم الرياضة وخاصة البطولات واللقاءات الأولمبية والدولية ومنها الكرة الطائرة التي حظيت باهتمام كبير لجمال مهاراتها الكثيرة. أخذت الاهتمام المتزايد كونها من أكثر الألعاب شعبية بعد كرة القدم والسلة في العالم وشهدت تطوراً متزايداً في السنوات الأخيرة على نطاق دولي واسع في نواحيها البدنية والتي منها الرشاقة والمرونة والمهارة الإرسال والضرب الساحق والتي ترتبط بعلاقات متداخلة لنوع مهارتها، لذا تلعب القدرات البدنية كالمرونة والرشاقة دوراً مهماً في تحقيق متطلبات الأداء المهاري في اللعبة، وذلك اعتمدت هذه النواحي على أداء هذه المهارات فيها، ومنها مهارتي الإرسال والضرب الساحق إحدى المرتكزات الأساسية في هذه اللعبة. ومن خلال اتقان مستوى الأداء هاتين المهارتين كونهما عناصر للفوز بعد جهد أداء مثالي، وتعد هذه المهارتين من المهارات الصعبة والمهمة في تحقيق الهدف كون منفذي هذه المهارات الإرسال والضرب الساحق يجب أن يمتازوا بقدرات بدنية فعالة لإتقان مهارتي الإرسال والضرب الساحق في عملية تسجيل النقاط من خلال ذلك. ومن هنا قامت الباحثة باستخدام أسلوب إستراتيجية التعلم الثلاثية ضمن استخدام هذا الأسلوب التعليمي والذي يعد أحد أساليب التعلم ضمن تعلم هاتين المهارتين في الوحدات التدريبية التعليمية بشكل فعال ويتمشى مع القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة بالكرة الطائرة والذي يعد هذا الأسلوب أسلوباً فعالاً ، لذلك أن يؤخذ هذا الأسلوب بنظر دورات الذهن التعليمية لمستويات للتعلم لأفراد العينة لاتقان هاتين المهارتين، لذلك يتخذ القرار لأداء الحركات في المستوى الذي يعكس ضمن العمل الواحد. أن تحقيق النقاط وتطوير الموضوعات المهمة في التدريب للموهوبين يؤخذ بنظر الحسبان على تطوير قابلياتهم البدنية كالرشاقة والمرونة الفعالة لأداء مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة لأفراد العينة باستخدام هذا الأسلوب المتقدم الجديد لمعالجة الضعف وبناء برنامج تعليمي وفق استراتيجية دورات التعلم الثلاثية لتنمية عمليات التعلم في الجانبين التطبيقي والنظري لتحقيق الهدف. أما مشكلة إن ما وصل إليه التطور لابد أن يحتاج إلى مجالات بحث جديد لكافة الألقاب بصورة خاصة في أساليب تعلم المهارات ولاسيما القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق، لكن هذه الأساليب في التعلم تواجه مشاكل عديدة تحول من دون التقدم وأتقان المهارات، ولاسيما هذه المهارتين جاءت نتيجة أداء فعال لإتقان فعال، لذلك فإن الباحثة استخدمت أحد أساليب التعلم لدورات التعلم وفق إستراتيجية التعلم الثلاثية لأفراد العينة وفق متطلبات القدرات البدنية كالمرونة والرشاقة في دقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق لأفراد العينة كون هذا الأسلوب من التعلم يعتمد على الإستراتيجية لدورات التعلم هذه في هاتين المهارتين يعطي للمتعلم الاهتمام وأكثر تنظيم لتعلم واتقان المهارتين قيد الدراسة. ومن ذلك أصبح واحد من الأمور المهمة التي يجب على المدرب في تحديد مستوى أداء لاعبيه لاتقان المهارتين على وفق القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة الخاصة بالكرة الطائرة لأفراد عينة البحث.

٢- الغرض من الدراسة

١. تحديد برنامج تعليمي لتطوير القدرات البدنية الرشاقة والمرونة ودقة الإرسال والضرب الساحق لأفراد العينة بالكرة الطائرة من للناشئين بأعمار ١٥-١٧ سنة من أفراد العينة.

٢. معرفة تأثير هذا البرنامج التعليمي على تطوير القدرات البدنية الرشاقة والمرونة في دقة الإرسال والضرب الساحق لأفراد العينة بالكرة الطائرة.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

"إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول إلى الحقيقة وبالتالي الكشف عنها، لذلك فالمنهج هو عبارة عن الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستنتاجي ويستخدم أسلوب الملاحظة العلمية وفروض البحث لحل مشكلة معينة (١: ١٣٥)، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل والدقيق للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث"، فالمنهج هو "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير الفعل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة مقبولة (٢: ٣١)، وعليه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي لمعالجة متغيرات البحث قيد الدراسة لتحقيق فروض واهداف البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث

إن عملية اختيار العينة المناسبة التي هي الجزء والذي يمثل مجتمع الأصل تعد الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله (٣: ٨٤) يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية بحيث تمثل المجتمع. حيث مثل لاعبو مركز الموهبة الرياضية بالكرة الطائرة، وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية كونهم يمثلون مجتمع الأصل والبالغ عددهم (١٠) لاعباً وتم اختيار (٨) لاعبين بنسبة (٨٠٪) من مجتمع الأصل، وتم ابعاد (٢) من مجتمع الأصل وخارج عينة البحث لغرض التجربة الاستطلاعية.

جدول (١)

يمثل التوزيع الجغرافي لمتغيرات عينة البحث

المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء	القرار
المرونة	سم	١٤,٨٣٣	١٤,٥	٠,٩٨٣	٠,٤٥٦	معتدل
الرشاقة	ثا	١٤	١٤	٠,٨٩٤	٠,٠٠٠	معتدل
الارسال	درجة	٢٨	٢٨	٠,٨٩٤٨	٠,٠٠٠	معتدل
الضرب الساحق	درجة	٣٠,٧٤٠	٠,٦٨٩	١,١٣٨	٠,٣٢١	معتدل

٣-٣ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤ وسائل جمع البيانات

١. المصادر العربية والأجنبية.
٢. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
٣. الملاحظة والتجريب.
٤. استمارة تسجيل البيانات

٣-٤-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١. شواخص وأقماع.
٢. ساعة الكترونية عدد (٢)
٣. ملعب كرة طائرة قانونية
٥. صفارة. عدد (١)
٦. شريط لاصق.
٧. فريق عمل مساعد.
٩. كرات طائرة عدد (٦).

٣-٤-٢ الاختبارات الخاصة بالبحث

٣-٤-٣ الاختبارات البدنية

- اختبار الركض المتعرج (الزكزاك) 9×4 م لقياس الرشاقة (٤: ٧١)

هدف الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الركض.

الأدوات: ميدان للركض يقام على أرض صلبة طوله (٩م) وعرضه لا يقل عن (٢م) يرسم خط للبدية طوله (٨,٨م) وعرضه (٥ سم) ، توضع اربعة حواجز أو شواخص في واجهة خط البدية بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد (٦,٣م). من هذا الخط والمسافة بين كل خط وآخر (٨,٨م) وتستعمل أيضاً ساعة توقيت لحساب الزمن المستغرق.

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية، وعند اعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ في الركض بين الشواخص، ثم يدور المختبر حول الشاخص الأخير ويستمر بالركض بين الحواجز بالطريقة نفسها وعندما يصل إلى الشاخص الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية، ويكون اتجاه الركض بين الشواخص الأربعة، ثم ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة. وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

التسجيل: يقوم المقياتي بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن

٣-٤-٤ اختبار المرونة (٥: ٨٢)

اسم الاختبار: قياس مرونة الجذع.

الأدوات: صندوق مقسم بارتفاع (٥٠سم)، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر على الصندوق وقدماه محاذية لنهاية الصندوق حيث يقوم بمد ذراعيه للأسفل على المسطرة المدرجة وأبعد مسافة حسب مرونة الجذع أسفل مستوى القدمين.

القياس: يقاس إلى نهاية سلاميات اليد من أسفل الساقين ، يحاول مرتين تحتسب له أفضل محاولة لقياس مرونة الجذع.

٣-٤-٥ الاختبارات المهارية

اختبار الإرسال (التنس) (٦: ٨٥)

الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال (تنس)

الأجهزة والأدوات: ملعب الكرة الطائرة، عشر كرات طائرة، شريط لاصق، شريط قياس .

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء عشر إرسالات قانونية صحيحة بحيث يرسل الكرة من نهاية خط الملعب المواجه لنصف الملعب المخطط كما في الشكل (5) وتعتبر كل درجة داخل هذا التقسيم عن الدرجة التي تمنح للمختبر إذا سقطت الكرة بداخل هذه المنطقة .

الشروط: يشترط في أداء كل مرة إرسالاً على وفق الشروط القانونية للإرسال (التنس).

في حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى .

طريقة التسجيل: تسجيل درجة اللاعب بحسب مكان سقوط الكرة وكما مثبت بالساحة فالدرجة العظمى تعطى (50) درجة ويعطى المختبر صفراً إذا لمست الكرة الشبكة أو في حالة سقوط الكرة خارج الملعب المخطط .

٣-٤-٦ اختبار دقة مهارة الضرب الساق (٧: ١٩٦)

الغرض من الاختبار

قياس دقة مهارة الضرب الساق

الأجهزة والأدوات

ملعب الكرة الطائرة، عشر كرات طائرة، شريط لاصق، مرتبتان توضع إحداها في ركن الملعب بحيث تكون زاويتين داخليتين على بعد (5) سم من خطي الجانب والنهاية .

مواصفات الأداء:

بعد أن يقوم المدرب بأداء الإعداد من مركز (3) وتوجيه الكرة إلى مركز (4) التي يتواجد فيها المختبر وبعد وصول الكرة يقوم المختبر بأداء مهارة الضرب الساق عشر مرات بطريقة قانونية صحيحة بحيث يؤدي المختبر (5) محاولات على المرتبة الخلفية ثم (5) محاولات أخرى على المرتبة الأمامية كما في الشكل (8)

الشروط:

يشترط لأداء الضرب الساق في كل مرة أن تكون على وفق الشروط القانونية للمهارة .

في حالة خطئ المدرب أو المعد في الإعداد للضرب الساق تعاد المحاولة .

طريقة التسجيل:

تعطى (4) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .

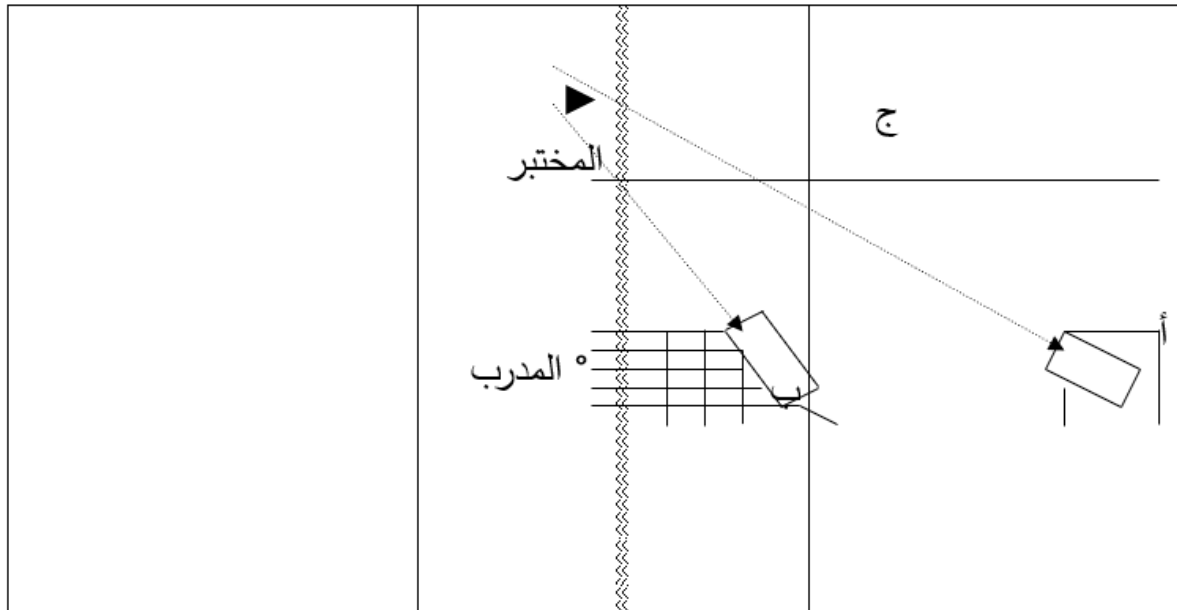
تعطى (3) نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .

تعطى نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) (ب) .

تعطى نقطة واحدة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (ج) .

يعطى صفر لكل ضربة ساحقة تسقط فيها الكرة خارج الملعب أو ترتد من الشبكة .

شكل يوضح اختبار دقة مهارة الضرب الساحق



٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية يومي ١٦-١٧/٩/٢٠٢٥ وتم اجراء التجربة على (٢) لاعب خارج عينة البحث من لاعبي المركز الوطني للكرة الطائرة- وزارة الشباب والرياضة محافظة بغداد، وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل سلامة الاجراءات التي يمكن للباحثة معرفة السلبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها في الاختبار والتجربة الرئيسية، وكذلك للتعرف على ما يأتي :

- معرفة الوقت اللازم لأجراء الاختبارات في البحث.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة في الاختبارات
- التعرف على فريق العمل المساعد وفهمهم لطرق القياس وطريقة العمل في التجربة لاجزاء الاختبارات.

٣-٦ الاختبارات القبلية

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية لعينة البحث للقدرة البدنية الرشاقة والمرونة في دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق يومي ١٨-١٩/٩/٢٠٢٥.

٣-٧ المنهج التعليمي المقترح لستراتيجية دوات التعلم الثلاثية

بعد إتمام الباحثة الاختبارات القبلية عمدت الباحثة إلى إعداد برنامج تعليمي خاصاً لأفراد المجموعة التجريبية وبعد ذلك بدأت بتطبيق المنهج يوم ٢٠/٩/٢٠٢٥ ولغاية ٢٠/١١/٢٠٢٥ فالمجموعة التجريبية استخدمت (ستراتيجية دورات التعلم الثلاثية) تأخذ الوحدة التعليمية يومي (السبت والثلاثاء) من كل أسبوع و(١٦) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وبزمن قدره ٩٠ دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة.

وفيما يأتي التوزيع الزمني للمنهج المقترح وفق تمارين استراتيجيات دورات التعلم الثلاثية.

- عدد الأسابيع التعليمية (٨) اسابيع
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (٢) وحدة فيكون لدينا (١٦) وحدة تعليمية.
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة .
- الزمن الكلي للوحدات التعليمية (٩٠ × ١٦ = ١٤٤٠) = دقيقة .

وقد عرض المنهاج على السادة الخبراء والمتخصصين(*) في مجال كرة الطائرة طرائق التدريس والتعلم والبايو، إذ تم تعديله وتشذيبه ليخرج بالصيغة النهائية على النحو الآتي :^١

الجامعة المستنصرية- قسم النشاطات الطلابية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

تعلم حركي الكرة الطائرة
بايو الكرة الطائرة
تعلم الكرة الطائرة

(*) أ.م.د. علي سبهان صخي
أ.م.د. علي مناتي أحمد
أ.د.د. سوسن جدوع كاظم

- القسم التحضيري: وشمل ما يلي:

١. **الخطوة الأولى:** ضمن تبديل الملابس للاعبين والحضور إلى ساحة اللعب.
 ٢. **الخطوة الثانية:** وتسمى الإعداد (الإحماء) والقائمة على أساس تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للعمل الأصعب والأقوى للمهارات والقدرات البدنية.
 ٣. **الخطوة الثالثة:** وتتمثل بعامل الإثارة على إيقاظ القابليات على الأداء الجيد وزيادة قدرة اللاعب في الوصول إلى نتائج جيدة كشرح الواجبات المطلوبة بأسلوب شيق ومثير لأداء المهارات.
- وقد تم تقسيم هذا القسم إلى (١٠ دقيقة)، إذ يحتوي على الجانب النظري والإداري والمقدمة عن المهارة في فترة (الإعداد العام) و(التمارين المعدة) والإعداد الخاص للقدرات البدنية (الرشاقة والمرونة).
- القسم الرئيسي:** في هذا القسم يتحقق الغرض الأساسي من الوحدة التعليمية، تضمنت (١٠) دقيقة، وكما هو معلوم أن هذه (الوحدة التعليمية) مفردات تعلم هو أصغر وحدة في البرنامج التعليمي والذي يتضمن الأمور الأساسية لبناء القدرات الحركية، وكذلك بناء مهارتي الإرسال والضرب الساحق، وأيضاً القسم الرئيسي من الناحية التدريبية لأداء المهارات يشمل الإجراءات:
- الناحية التعليمية:** وبها يتم التأكيد على تعليم الأداء الجيد للمهارة وبأسلوب وطريقة جيدة حتى تستطيع تحقيق الهدف الأساس لإخراج الوحدة التعليمية متكاملة من الناحية الفنية والعلمية والتربوية، وكانت هذه الناحية تشكل (١٥) دقيقة في (شرح المهارة وعرض الأنموذج) للأداء لهذه المهارات.
- الناحية التطبيقية:** أي عملية تطبيق ما تعلمه اللاعب من الأنشطة والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم مع مرحلة اللاعب بدنياً مهارياً وذلك لأن درجة صعوبة التمارين وأنواعها تطبيق القدرات البدنية والمهارية تعتمد على مستوى اللاعب البدني، وكانت هذه الناحية تشكل (٣٠) دقيقة من الجزء التطبيقي. وبذلك يشكل القسم الرئيسي (٦٠) دقيقة من الوحدة التعليمية.
- القسم الختامي:** وهو الجزء الأخير من التعلم (الوحدة التعليمية) والغرض منها هو تهدئة أعضاء الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، وقد كان يشكل الجزء الختامي (٥ دقيقة) من الوحدة التعليمية وتشمل استرخاء صغيرة وتمارين تهدئة لإعادة النشاط.

٣-٩ الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٢١ لاختبارات القدرات البدنية (المرونة- الرشاقة) ودقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق على المجموعة التجريبية (إستراتيجية دورات التعلم الثلاثية) وفي تمام الساعة الثالثة عصراً، وقد راعت الباحثة قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي طبقت للاختبار القبلي ومن كافة الجوانب المكانية والأجهزة والأدوات وفريق العمل.

٣-١٠ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول رقم (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة وقيمة (ف) وقيمة (ف هـ) و(ت) المحتسبة ومستوى الخطأ ومستوى الدلالة للمتغيرات في الاختبارات

١ لمتغير	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة T	مستوى الخطأ	الدلالة
		س.	ع	س.	ع					
المرونة	سم	١٤,٨٣٣	٠,٩٨٣	١٥,٨٣	٠,٧٥٢	١,٠٠	٠,٦٣٢	٣,٨٧٣	٠,٠١٢	معنوي
الرشاقة	ثا	١٤	٠,٨٩٤	١٣,٧٦٦	٠,٧٥٠	٠,٢٣٣	٠,٢٠٦	٢,٧٦٧	٠,٠٤٠	معنوي
الارسلال	درجة	٢٨	٠,٨٩٤	٢٩,٥٠	١,٣٧٨	١,٥٠٠	٠,٥٤٧	٦,٧٠٨	٠,٠٠١	معنوي
الضرب الساحق	درجة	٣٠,٧٤٠	٠,٦٨٩	٣٢,٣٠	٠,٦٧٨	١,٣	٠,٤٤٦	٦,٦٨	٠,٠٠١	معنوي

من الجدول رقم (٢) تبين من نتائج الاختبارات للمرونة والرشاقة والارسلال والضرب الساحق ظهور متوسطات معنوية للاختبارات للقبلي والبعدي في جميع المتغيرات المدروسة.

مناقشة النتائج

إن التدريبات وفق برنامج تعليمي لستراتيجية التعلم الثلاثية أظهرت التطور لمتغيرات البحث في القدرات البدنية في دقة مهارتي الارسل والضرب لساحق لأفراد العينة، أظهرت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الرشاقة والمرونة ودقة مهارتي الارسل والضرب لساحق لأفراد العينة. وأن هذه القدرات أدت إلى تنظيم عملية التعلم وأظهرت استراتيجية التعلم الثلاثية الدور الاساسي وفق التطور لهذا اسلوب من التعلم والذي ينسجم مع فاعلية اللاعبين للوصول إلى النتائج الايجابية. وكذلك الأسس التنظيمية التي تربط أهداف الوحدة التعليمية للمتعلم للمعلومات في الموقف الاساسية (مفهوم مبدأ... قانون نظرية) والتي ساعدت أفراد العينة من لاعبي الكرة الطائرة الناشئين على تطبيق هذه المعلومات في المواقف تعلم جيد وعملت على تنمية مهارات الأداء (٨: ٢٦٦).

وكذلك أن اسلوب التعلم بدائرة التعلم تعمل على فرص التعلم المتباينة. وهذا يتجلى روح التعاون والعمل الجماعي (٩: ٧٨) لأن هذه الاستراتيجية تعد دورة بحث أو تنقيب عن المعرفة. ولكون اختبار المفهوم للمهارة الذي سيتعلمه اللاعب قد صيغ بدقة، لذلك كان العمل منتظم جداً بحيث أدت التطورات المعنوية الاختبار في المجموعة التجريبية التي استخدمت هذا الاسلوب من التعلم وفق استراتيجية التعلم الثلاثية إلى نجاح التعلم وأن اختبار الأنشطة التعليمية والتدريبية التي قام بها اللاعب والتي كانت اختبار لأمكانية اللاعب وقدراتهم وأن اعداد تعليمات للاعبين قد ساعدتهم على القيام بالمطلوب وفق الوحدة التدريبية في مرحلة التطبيق لمفهوم التعلم والتي كانت مناسبة لنوع التعلم، لذلك أثرت هكذا استراتيجية ودورها الكبير في تطوير القدرات البدنية ودورها في دقة مهارتي الارسل والضرب لساحق في المتغيرات قيد الدراسة. ومن ذلك كله يعتمد أداء المباراة ككل وما تمثله لعبة الكرة الطائرة، إذ أنها نشاط يعتمد على المهارات التي تستغرق أزمنة محددة داخل إطار المباريات أزمنتها طويلة نسبياً (١٠: ٤٦) وأيضاً إن ما تحتاجه هذه اللعبة فإن أداء مهارتها في حد ذاته يعتمد على توليد طاقة في أداء المباراة، لذلك يعتمد على نشاط يستغرق أزمة محددة في أداء المهارات وفق قدرات بدنية ضمن أداء مهارتها خلال الحاجة إلى دورها في عمل الطاقة والأداء لأقل من بضع ثواني (١١: ٣٥٥).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. حصل تطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب استراتيجية التعلم الثلاثية وأيضاً فروق في اختباراتهما في القدرات البدنية (الرشاقة والمرونة) قيد الدراسة.
٢. إن مستوى التعلم وفق استراتيجية التعلم الثلاثية أدت إلى التطور في الدقة مهارتي الارسل والضرب لساحق في الاختبارات القبلية والبعدي لأفراد العينة.

6-Sources

1. Mubarak Abdullah Al-Dhamri: His role in learning science, Emirates, Dar Al-Qalam, 2009.
2. Alaa Mohammed Jassim, The Effect of Motor Exercises (Physical-Skill) on Developing Specific Strength, Agility, and Accuracy of Some Types of Shooting Among Handball Players Aged (13-14) Years, Master's Thesis, Al-Mustansiriya University, College of Physical Education and Sports Sciences, 2014.
3. Ali Salloum Jawad: Testing, Measurement, and Statistics in the Field of Sports, Iraq, Maysan, 2004.
4. Ibrahim Ahmed Salama: The Applied Approach to Measurement of Physical Fitness, Cairo, Alexandria Knowledge Establishment, 2000.
5. Talha Hossam El-Din et al.: The Scientific Encyclopedia of Sports Training, Egypt, (Part Three), The Book Center for Publishing, 1997.
6. Sayed Maqsoud, Training Theories, Egypt, Al-Shabab Press, 1992.
7. Nabil Abdul Wahab Al-Gharawi and Ali Hikmat, Introduction to Teaching Methods in Physical Education and Modern Sports Sciences, 1st ed., Jordan, Amman, Dar Dijla Publishers and Distributors, 2020.
8. Yousef Qatami: Learning Strategies and Cognitive Learning, 1st ed., Jordan, Amman, Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution and Printing, 2013.
9. abah Reda et al.: Volleyball for the third grades, Baghdad, Dar Al-Hikma, 1991.
10. Ronmielidav. Deveoping nentalakills. Seprng Kcoaching. Vollerball. Avcarol. February march. 1995.

11. Foran . B. Hig. Performance sport conditioning netic Publishers. Ins. 2001

٧- التوصيات

١. استخدام ستراتيجية التعلم الثلاثية أثرت على تعلم مهارات والقدرات البدنية. وبذلك يجب استخدام هكذا اساليب في تطوير المهارات الأخرى بالكرة الطائرة.
٢. العمل على الاستفادة من نتائج الدراسة باستخدام ستراتيجية لدورات قيد البحث في مجالات رياضة أخرى.
٣. ادخال ستراتيجية الطرائق للتدريس والتعلم ضمن مناهج المدارس والكلية لتعلم اللاعبين مبادئ ضمن هذا الاسلوب من التعلم لطبيعة التعلم به وفائدته للاعبين.

الوحدة التدريبية

أنموذج لوحدة تعليمية ستراتيجية دورات التعليم الثلاثية للقدرات البدنية (الرشاقة والمرونة في دقة مهارتي الارسال والضرب الساحق لأفراد العينة

الوحدة التعليمية: (٢)

الهدف التعليمي: تطوير القدرات البدنية في تعلم واتقان مهارتي الارسال والضرب الساحق

الهدف التربوي: تطوير القدرات البدنية الرشاقة والمرونة ودقة مهارتي الارسال والضرب الساحق

الهدف السلوكي: أن يؤدي اللاعبون متطلبات القدرات البدنية في برامج يتراتبية الدوران الثلاثية في دقة أداء الارسال والضرب الساحق

الأدوات: ملعب الكرة الطائرة، كرات طائرة، لوحة تعليمية ، صور تعليمية

زمن الوحدة التعليمية : (٩٠ د) المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية- محافظة بغداد

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	نوع النشاط	الملاحظات
١	القسم الأعدادي	١٠ د		التأكد من النظام ووقوف اللاعب
	أ- الجانب الإداري	١٠ د	تهيئة مستلزمات الوحدة التعليمية	ملاحظة المدرب بأن كل اللاعبين يؤدون الإعداد الخاص بشكل صحيح لإداء التمارين للمرونة والرشاقة.
	ب- المقدمة	٥ د	تهنية مستلزمات الوحدة التعليمية - والتأكد من ارتداء الملابس الرياضية الكاملة الوقوف ثم القيام ثم الهرولة، هرولة اعتيادية – هرولة مع مرجحة الذراعين (أماماً- عالياً – أسفل) الهرولة المتعرجة- هرولة مع رفع الركبتين للأعلى – هرولة مع تدوير الذراعين (أماماً- عالياً- أسفل) – ركض ثم القيام بالتعجيل ٢٠ م (الوقوف الذراعان جانباً) تدوير الذراعين على الجانبين مع تكبير الدائرة مع تمارين - الجذع للأمام والساقين والذراعين تمطية مع قتل الجذع للجانبين - مس القدمين باليدين لعدة مرات	
	ت- التمارين البدنية للساقين وللذراعين	٥ د		

٢	القسم الرئيسي	١٠	- التعرف بعض قوانين اللعبة للعبة الكرة الطائرة. - يعمد المدرب على تعريض اللاعبين لخبرات مباشرة تثير لديهم استفسارات وأسئلة ويقومون باكتشاف الحلول. . يطلب المدرب من اللاعبين استخدام الخبرات التي اكتسبوها في الوصول إلى التعليمات حسب ستراتيجية الدوران الثلاثية في تعلم واتقان المهارات والتي تضمنت الجزء النظري ثم التطبيقي للمهارة ثم عملية الاحتفاظ بما تعلموه من المهارات. - يطبق اللاعبون ما تعلموه في المرحلة السابقة. زكزاك الرشاقة والمرونة في دقة ارسال والضرب الساحق. تدريب المرونة ثم دقة ارسال وضرب ساحق
	الجانب التعليمي	١٥	
	الجانب التطبيقي	٣٠	
	القسم الختامي	٥٥	تمارين ترويحوية لعبة صغيرة ترفيهية
			الاهتمام بأن التمارين الترويحوية تفيد المهارات قيد الدراسة

تضمن البرنامج التعليمي لأفراد العينة وحدات تعليمية لمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع (السبت والثلاثاء) من كل أسبوع.