



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية

# تأثير تمارينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي

رسالة تقدم بها

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في التربية الرياضية

قيس عبد الجليل محمد جاسم

بإشراف

أ.م.د. مها محمد صالح الأنصاري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ رَبِّ أُوذِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ  
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي  
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ }

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة النمل، آية ١٩

## إقرار المشرف

أشهد ان هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي)، والتي تقدم بها طالب الماجستير (قيس عبد الجليل محمد جاسم) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

المشرف : أ.م.د مها محمد صالح

كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

بناءً على التوصيات اشرح الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ.د.نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية و الدراسات العليا

كلية التربية الأساسية /جامعة ديالى

2012 / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال لكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي سليم خالي من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. قسمه مدحت حسين القيسي

كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

2012/ /

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال لكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي) قد تمت مراجعتها من الناحية الفكرية تحت إشرافي ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ . م . د. سهاد قاسم سعيد

2012/ /

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد اننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(تأثير  
تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ  
الخامس الابتدائي) وقد ناقشنا الطالب (قيس عبد الجليل محمد جاسم) في محتوياتها وفيما  
له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع :

الاسم: ا.م د ماجدة حميد كمبش

(عضو اللجنة)

2012/ /

التوقيع :

الاسم : ا.م د نهاد محمد علوان

(عضو اللجنة)

2012/ /

التوقيع :

الاسم : ا.د نبيل محمود شاكر

(رئيس اللجنة)

2012/ /

صادق على محتويات هذه الرسالة مجلس كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى

التوقيع :

أ.د. عباس فاضل الدليمي

عميد كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

2012/ /

## الإهداء

الى

الأرض الطيبة الطاهرة ارض الانبياء والاوصياء ...

كل قطرة دمماً سقطت دفاعاً عن ارض العراق ....

روح أخي الطاهرة الشهيد مصطفى ... مغفرة ورحمة

من شاركونا في السراء والضراء وسندنا في الحياة ... اهلنا واحبائنا

الذين ندين لهم بالاحترام والتقدير ... أساتذتنا

من أظلمونا بظلالهم الوفير وسقونا بعطفهم الكريم ... أصدقائنا الأعزاء

العاملين في مجال الكرة الطائرة ... احتراماً ووفاء

لكم منا حباً واعتزازاً واحتراماً

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

شكر وتقدير

بأسمه تعالى عليمًا حكيمًا له الأسماء الحسنى وحمدًا له حمدًا أبدياً والصلاة والسلام على رسوله النبي محمد (ﷺ) رسول الهدى ، وعلى آله وصحبه وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا ومنحنا الصبر وهدانا إلى سبيل الرشاد لإعداد هذا البحث الذي ارجو أن يكون مساهمة متواضعة منا وعلما يرجى نفعه .

وتملي علينا فروض العرفان أن نتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية الأساسية /جامعة ديالى لأتاحتها لي إكمال متطلبات دراستي العليا وعلى رأسها الأستاذ الدكتور (عباس فاضل الدليمي) ويدعوني واجب الوفاء والاعتراف بالجميل أن أتقدم بالشكر والتقدير والامتنان العظيم للأستاذ المساعد الدكتورة (مها محمد صالح) المشرفة على هذا البحث لما قدمته من جهود ومتابعة سهلت لي مهمني واهتماماتها الصادقة الذي أبدته لي طول مدة أشرافها فجزأها الله عني الخير كله. . .

كما أتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى لجنة المناقشة وهم كل من الدكتور ( نبيل محمود شاكر) والدكتورة ( ماجدة حميد كمش ) والدكتورة ( نهاد محمد علوان) الذين نورا رسالتي بملاحظاتهم القيمة والتي ساهمت في ترصين الرسالة .

وأقدم بالشكر والتقدير والاحترام للأستاذ الدكتور (نبيل محمود شاكر) لما أبداه لي من مساعدة علمية قيمة منذ السنة التحضيرية الأولى. وشكري وتقديري وامتناني إلى الأستاذ الدكتور ( ناظم كاظم جواد) والدكتور (اياد حميد ) والدكتور (فرات جبار ) لما قدموه لي من نصح وإرشاد وعلم.

ولا يفوت الباحث ان يتقدم بالشكر الى فريق العمل المساعد الذين قدموا العون ولم يتوانوا لحظة في ابداء المساعدة الأ وهم ( نصير حميد و عبد الكريم هاشم وطارق عدنان ).

ارة مدرسة المثابرة الابتدائية لقبولها اجراء التجربة في رحابها .

كما يتقدم الباحث بالشكر والامتنان الى مساعد مدرب المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة المدرس المساعد باسم ابراهيم حميد لجهوده المخلصة مع الباحث .



ومن دواعي سروري ان اتقدم بالشكر والاعتراف بالفضل الى الاستاذ طارق محمد لطفي لما ابداه لي من عون ودعم علمي وتوجيهات قيمة .

ولا انسى ان اتقدم بالشكر والتقدير الى مكتبة كلية التربية الاساسية والعاملين بها والى مكتبة كلية التربية الرياضية واخيرا المكتبة المركزية لجامعة ديالى .

كما اتقدم بشكري وتقديري الى الاخ باسم القيسي صاحب مكتب البسمة لما بذله من جهد كبير في سبيل اخراج الرسالة باجمل مظهر .

وفي الختام لا يمكن ان انسى عائلتي الغالية ابي وامي واخوتي فلا شكر ولا امتنان يجزيهم لما قدموه لي من حب وعناية وصبر فقد تحملوا معي مشاق واعباء رحلة الدراسة فكانوا البلم الشافي والعون الكبير لي ، فعسى الله ان يعوض صبرهم خيراً ولهم مني كل الحب والتقدير .

وعذراً لكل من ساندني ولو بكلمة طيبة ومد لي يد المساعدة وفاتني ذكره وغاب عن بالي فضله اقدم شكري وامتثاني له .

واخر شكري كما ابتدأته الله سبحانه وتعالى والى نبيه المصطفى محمد (ﷺ) وآله الطيبين الاطهار شموس الهداية والرشاد وصحبه اجمعين .

**قيس**

## ملخص الرسالة

### تأثير تمارينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي

الباحث : قيس عبد الجليل محمد جاسم الديري

إشراف: أ.م.د. مها محمد صالح

2012 م

1433هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :

الباب الأول - المقدمة وأهمية البحث :-

تطرق الباحث الى التربية الرياضية ودورها في تفعيل حياة الفرد اليومية من خلال النشاطات والتمارين التي تمارس في دروس التربية الرياضية ، وكذلك تم التطرق الى لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي ، وتأتي أهمية البحث في التعرف على تأثير التمارينات التعليمية المقترحة في اكتساب مهارات الكرة الطائرة ودورها في تحقيق أفضل النتائج وصولا الى عملية التعلم الناجح .

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث بان هناك ضعفا كبيرا في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال مما ينعكس سلبا على اكتساب المهارات الأساسية لكرة الطائرة ، لذا ذهب الباحث لتناول هذه المهارتين تحت منظور علمي دقيق لتجنب المعوقات والأخطاء في الأداء الفني للمهارة عند تعلمها .

أهداف البحث :-

1- إعداد تمارين تعليمية مقترحة في اكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي .

2- التعرف على تأثير التمارين التعليمية المقترحة في إكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.

### فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

### مجالات البحث :-

- المجال البشري : عينة من تلاميذ الخامس الابتدائي لمدرسة المثابرة الابتدائية للبنين قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي 2011-2012 .
- المجال الزمني : للفترة من 2011/10/1 ولغاية 2012/1/19
- المجال المكاني : ساحة مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين (بعقوبة المركز).

### الباب الثاني :

## الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

من خلال هذا الباب تطرق الباحث الى درس التربية الرياضية وأهدافه ومميزاته وأقسامه لأهميته في خدمة العملية التعليمية ، وكذلك تطرق الى خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث وكيفية توجيه النشاط الحركي في ضوء هذه الخصائص . وكذلك تم التطرق الى التعلم الحركي ومراحله وإلى معنى الإكتساب في التعلم ، وتضمن هذا الباب المهارات المختارة قيد البحث ، وتضمن أيضاً دراستين سابقتين هما:

- دراسة مجاهد حميد رشيد .

- دراسة ثائر رشيد حسن .

## الباب الثالث : منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه ، اما عينة البحث فكانت تلاميذ الخامس الابتدائي في مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين والبالغ عددها (20) تلميذ تم اختيارهم بصورة عشوائية .

وقسمت على مجموعتين المجموعة التجريبية (10) تلاميذ والمجموعة الضابطة (10) تلاميذ . تم تحديد الاختبارات المناسبة لها من الخبراء والمختصين وبعدها تم عمل تجربة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة. كذلك تم إعداد مفردات البرنامج التعليمي وعرضه على الخبراء لتقويمه ثم عمل تجربة استطلاعية لتحديد الوحدة التعليمية المناسبة لأفراد العينة وبعدها تم إجراء التكافؤ من خلال الاختبارات القبلية ثم تطبيق البرنامج التعليمي ومدته (8) أسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية على المجموعة التجريبية ، اما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها المنهج المتبع في درس التربية الرياضية وبعد انتهاء مدة التجربة تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث وتم معالجتها إحصائياً .

## الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

في هذا الباب تم عرض نتائج البحث والتي تم الحصول عليها من خلال استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة . وقد وضعت تلك النتائج في جداول واشكال بيانية وقد تمت مناقشتها بأسلوب علمي دقيق ودعمت بالمصادر العلمية الرصينة .

دلت النتائج على تحسن المجموعة التجريبية تحسن بسيط نسبي للمجموعة الضابطة في اكساب مهارتي البحث . وعند مقارنة المجموعتين في الاختبارات البعدية ظهر تفوق المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي على المجموعة الضابطة التي تعلمت بالمنهج المتبع في درس التربية الرياضية .

## الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات :

### الاستنتاجات :

تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها :

1. للتمرينات التعليمية المقترحة في البحث الحالي دور مهم وفعال في اكتساب المهارات الأساسية المختارة بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي .
2. من خلال الملاحظات المستمرة أثناء تطبيق البرنامج أدت التمرينات المقترحة الى زيادة النشاط والحماس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في درس التربية الرياضية

### التوصيات :-

اما أهم التوصيات فهي :-

1. استخدام التمرينات المقترحة في خطط درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي لما لها من دور ايجابي في اكتساب المهارات قيد البحث .
2. ضرورة توفير الأجهزة والأدوات والإمكانيات التي تخدم تطبيق التمرينات المقترحة في دروس التربية الرياضية لما لها من اثر في عملية التعلم .

### قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
1		العنوان

2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	أقرار المقوم العلمي	
6	إقرار لجنة المناقشة	
7	الإهداء	
9-8	شكر وتقدير	
14-10	ملخص الرسالة	
18-15	قائمة المحتويات	
19	قائمة الجداول	
19	قائمة الأشكال والصور	
20	قائمة الأشكال البيانية	
21	قائمة الملاحق	
25-22	الباب الأول - التعريف بالبحث	1
23	المقدمة وأهمية البحث	1-1
24	مشكلة البحث	2-1
25	هدفا البحث	3-1
25	فرضا البحث	4-1
25	مجالات البحث	5-1
25	المجال البشري	1-5-1
25	المجال الزماني	2-5-1
25	المجال المكاني	3-5-1
53-26	الباب الثاني - الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
27	الدراسات النظرية	1-2
27	خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (11سنة) الطفولة المتأخرة	1-1-2
32	درس التربية الرياضية	2-1-2
33	أهداف درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية	1-2-1-2
34	مميزات درس التربية الرياضية الناجح	2-2-1-2
35	اقسام درس التربية الرياضية	3-2-1-2
38	التعلم والتعلم الحركي	3-1-2
41	مراحل التعلم الحركي	1-3-1-2

42	الإكتساب	4-1-2
44	المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	5-1-2
44	الاستقبال من الأسفل	1-5-1-2
47	الإعداد من الأعلى	2-5-1-2
50	الدراسات السابقة	2-2
50	دراسة (مجاهد حميد رشيد ، 2010)	1-2-2
51	دراسة (ثائر رشيد حسن ، 2010)	2-2-2
52	مناقشة الدراسات المشابهة .	3-2
69-54	الباب الثالث - منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
55	منهج البحث	1-3
56	مجتمع البحث وعينته	2-3
57	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	3-3
57	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
58	الأجهزة والأدوات المستخدمة	2-3-3
59	تحديد اختبارات المهارات المختارة في البحث	4-3
60	خطوات إجراءات البحث	5-3
61	الأسس العلمية للاختبارات	1-5-3
61	إعداد التمرينات المقترحة	2-5-3
64	التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات المهارية	3-5-3
65	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة	4-5-3
66	الإجراءات الميدانية	6-3
66	الاختبارات القبليّة	1-6-3
67	التجربة الرئيسيّة	2-6-3



68	الاختبارات البعدية	3-6-3
68	الوسائل الإحصائية	7-3
83-70	الباب الرابع - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
71	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها .	1-4
72	تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى .	1-1-4
73	تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل	2-1-4
74	مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ..	
74	عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها .	2-4
75	تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى .	1-2-4
76	تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل	2-2-4
77	مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .	
79	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	3-4
80	تحليل نتائج مهارة الإعداد من الأعلى	1-3-4
81	تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل	2-3-4

82	مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	
86-84	الباب الخامس - الاستنتاجات والتوصيات	5
85	الاستنتاجات	1-5
86	التوصيات	2-5
97-87	المصادر العربية والأجنبية	
88	المصادر العربية	
97	المصادر الأجنبية	
168-98	الملاحق	
A-E	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
--------	---------	------------

29	يبين تطور نمو الطول والوزن من سن 9-12 للبنين والبنات	.1
56	يبين التصميم التجريبي للمجموعتين العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي	.2
60	يبين الاختبارات قيد البحث والنسبة المئوية	.3
71	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	.4
75	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيمة (t) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	.5
79	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ودالتهما الاحصائية في الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية	.6

### قائمة الأشكال والصور

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
47	مهارة الاستقبال من الأسفل	1
79	مهارة الإعداد من الإعداد	2
63	يوضح توزيع أقسام درس التربية الرياضية في البرنامج التعليمي المقسمة بالدقائق والنسب المئوية في الدائرة البيانية	3
103	اختبار تكرار التمرير على الحائط	4

### قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
72	يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي	1

	والبعدي لاختبار مهارة الإعداد من الأعلى	
73	يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مهارة الاستقبال من الأسفل	2
76	يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الإعداد من الأعلى	3
77	يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الاستقبال من الأسفل	4
80	يوضح الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الإعداد من الأعلى	5
81	يوضح الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارة الاستقبال من الأسفل	6

### قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
99	تسهيل مهمة الى المديرية العامة لتربية ديالى	1

100	تسهيل مهمة الى مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين	2
105-101	استبيان آراء الخبراء	3
102	الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء	4
107-106	استمارة مفردات البرنامج التعليمي	5
132-108	أقسام الوحدات التعليمية	6
133	مخطط تطبيق وانتهاء البرنامج التعليمي موزع بالأسابيع والأيام والتمرينات التعليمية للمهارات قيد البحث	7
134	استمارة تسجيل الدرجات	8
135	أسماء السادة الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي	9
168-136	خطط درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي	10

# الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

1-2 مشكلة البحث

1-3 هدفا البحث

1-4 فرضا البحث

1-5 مجالات البحث

## الباب الأول

### 1-التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان للتربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم اذ تلعب دورا مهما وأساسيا في حياة الفرد اليومية فهي ترمي الى التوفيق بين قواه الجسمية والعقلية والخلقية والنفسية فممارسة النشاط الرياضي والتمارين المتنوعة تجعل الفرد يمتلك نشاطا حركيا قائما بذاته ويجعل الجسم صحيا قادرا على الإنتاج وقادرا على التفكير والاستيعاب فضلا عن استثمار أوقات الفراغ للترويح عن النفس وتنشيط أجهزة الجسم الحيوية .

يعد درس التربية الرياضية المحور الأساسي في عملية التعليم الموجه للطالب فهو يساعد على تحسين الأداء الحركي للطلاب واكتسابهم المهارات الأساسية ويمد المتعلم بالخبرات لممارسة النشاطات الرياضية من خلال التمرينات والمسابقات والألعاب التي يمارسها الطالب مع زملائه او منفردا . ومن خلال ممارسته لهذه الأنشطة يستطيع ان يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية بصورة ايجابية حتى يتمكن من تحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية بشكل فعال ومهم ، كما تعد النشاطات الرياضية وسيلة مهمة لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية وذلك لان المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوبا تحقيقه وانما أصبحت تلك النشاطات وسائل يستثمرها المدرس للوصول عن طريقها الى تحقيق الأهداف المحددة بحسب مفهوم التربية الحديثة .

ولعبة كرة الطائرة واحدة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالمواقف المتغيرة السريعة والمفاجئة والتنوع في الأداء الحركي للمهارات المختلفة كالإرسال واستقبال الإرسال والإعداد فهي ذات قيمة بدنية وحركية وهي من الألعاب المقررة في المنهاج الدراسي للمرحلة الابتدائية للبنين . وتعد مهارة الإعداد والاستقبال من المهارات الفنية الدفاعية المهمة لما تمتاز به من خصوصية معينة مرتبطة مع المهارات الأخرى . اذ ان نجاحها يعد أساسا لبناء مركبات اللعب الهجومية .

لذا تعد المرحلة العمرية الواقعة بين ( 9-12 ) سنة مرحلة الطفولة المتأخرة من أحسن المراحل السنوية لتعليم مختلف المهارات والقدرات الحركية اذ تظهر التغيرات الجسمية والفسولوجية السريعة التي تحدث للتلميذ في هذه المرحلة العمرية وتؤثر على مستوى مهارته ونشاطه البدني فان هذه المرحلة تحتاج الى متطلبات تربوية وتعليمية تساعده على التكيف مع الحياة بنمط سلوكي سليم .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على اهمية التمرينات المقترحة في اكتساب مهارات الكرة الطائرة ومدى تأثير هذه التمرينات المقترحة على مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتحقيق أفضل النتائج وصولا لعملية التعلم الناجح .

### **2-1 مشكلة البحث:**

ان كرة الطائرة المعاصرة تتطلب الارتقاء بمستوى التعلم للوصول الى المستوى الفعال الذي يؤهل الطلبة على مدى قابلية الاستيعاب للمهارة بأساليب مختلفة ومتنوعة بعيدا عن الأساليب التقليدية المتبعة في التدريس التي لا تلبي في كثير من الأحيان حاجات جميع الأفراد ، ومن خلال ملاحظات الباحث الميدانية وقراءته لاحظ بان هناك ضعفا كبيرا في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لدى تلاميذ الخامس الابتدائي مما ينعكس سلبا على اداء المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة وبالتالي يؤدي الى أضعاف القاعدة الأساسية للعبة ، لذا ارتأى الباحث القيام بدراسة تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي . لان الهدف الأساسي لعملية التعلم هو الوصول الى الأداء الجيد من خلال التمرينات التعليمية المتنوعة والمؤثرة والتي تساهم في تحقيق أفضل تنمية للأهداف التعليمية والتربوية المطلوبة .

### **3-1 هدفا البحث :**



1- إعداد تمارين تعليمية مقترحة في إكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.

2- التعرف على تأثير التمارين التعليمية المقترحة في إكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.

#### 4-1 فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إكتساب مهاتي الإعداد والاستقبال بالكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

#### 5-1 مجالات البحث :

##### 1-5-1 المجال البشري :

عينة من تلاميذ الخامس الابتدائي لمدرسة المثابرة الابتدائية للبنين قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي 2011-2012.

##### 2-5-1 المجال الزمني :

للفترة من 2011/10/1 ولغاية 2012/1/19

##### 3-5-1 المجال المكاني :

ساحة مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين (بعقوبة المركز)

# الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (11 سنة) الطفولة المتأخرة

2-1-2 درس التربية الرياضية

1-2-1-2 أهداف درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

2-2-1-2 مميزات درس التربية الرياضية الناجح

3-2-1-2 أقسام درس التربية الرياضية

3-1-2 التعلم والتعلم الحركي

1-3-1-2 مراحل التعلم الحركي

4-1-2 الاكتساب

5-1-2 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

1-5-1-2 الاستقبال من الأسفل

2-5-1-2 الإعداد من الأعلى

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة (مجاهد حميد رشيد ، 2010)

2-2-2 دراسة (نائر رشيد حسن ، 2010)

- مناقشة الدراسات السابقة

## 2. الدراسات النظرية الدراسات السابقة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (11سنة) الطفولة المتأخرة:

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة من سن (9-12) سنة . ويطلق عليها البعض بمرحلة ما قبل المراهقة (preadolescence) وتمثل هذه المرحلة مرحلة الدراسة الابتدائية العليا (الصفوف الابتدائية الأخيرة الثلاث) . وتعد هذه المرحلة انصب مراحل النمو الخاصة بعملية التطبيع الاجتماعي<sup>(1)</sup>.

ويعرف (أكرم زكي خطابية، 1997) مرحلة الطفولة المتأخرة "هي مرحلة الصف الرابع والخامس والسادس فالنمو لا يكون سريعاً مما يساعد الأطفال على التوافق العضلي العصبي والقدرة على التحكم بحركاتهم والتوازن . فمن خلال الممارسة يمكن تطوير وزيادة قدرة الأطفال على التحكم بالجسم وحركاته ويظهر ذلك في الألعاب التي تحتاج الى تغييرات سريعة في التوقيت والاتجاه"<sup>(2)</sup>.

كما يشير (هشام محمد مخيمر ، 2000) يزداد الطول بمعدل 5% في السنة ويزداد الوزن بنسبة 10% في السنة تقريباً ، حيث يحدث البلوغ عند البنات قبل ان يحدث عند البنين بعام كامل على الأقل وتمثل الزيادة في الوزن عند البنين في بناء النسيج العضلي بينما تتمثل الزيادة عند البنات في الدهن الجسمي"<sup>(3)</sup>.

(<sup>1</sup>) سامي محمد ملحم ؛ علم النفس النمو - دورة حياة الإنسان ؛ ط1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2004) ، ص274.

(<sup>2</sup>) أكرم زكي خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 : (جامعة مؤتة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1997) ، ص70.

(<sup>3</sup>) هشام محمد مخيمر ؛ علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط1: (الرياض ، اشبيليا للنشر والتوزيع ، 2000) ، ص122.

وأضاف (عبد الحميد شرف ، 2005) "تزداد الطاقة لدى الأطفال وتظهر في شكل نشاط دائم ويجب على أولياء الأمور استغلال هذه الطاقة بصورة بناءة داخل وخارج المنزل . وفي هذه المرحلة يجب مراعاة أن تختلف الأنشطة الخاصة بالبنات عن أنشطة البنين حيث تظهر الفروق في الجنس"<sup>(1)</sup>.

أن التلاميذ في هذه المرحلة يتركون شيئاً فشيئاً (أشكال اللعب الإيهامي والقصص مثل لعبة الثعلب... الخ) وتبدأ عندهم الرغبة في تحقيق مستوى رياضي عالي ، كذلك فهم يبحثون عن المثل الأعلى الرياضي ويحاولون تقليده"<sup>(2)</sup>.

ويذكر (محمد حسن علاوي ، 1998) " وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية في تكوين الجسم والغدد ، كما تتفاوت فترات بدء النضج الجنسي بصورة واضحة وكما مبين في الجدول ( 1 ) تطور نمو الطول والوزن من سن 9-12 للبنين والبنات"<sup>(3)</sup>.

( 1 ) عبد الحميد شرف ؛ التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدى الإعاقة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005) ، ص96.

( 2 ) ناهد محمود ونيللي رمزي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، 2004) ، ص198.

( 3 ) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط1 : (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) ، ص98.

## جدول (1)

تطور نمو الطول والوزن من سن 9-12 للبنين والبنات

البنات		البنين		القياس العمر
الوزن	الطول	الوزن	الطول	
28-35 كغم	125-135 سم	28-34 كغم	125-137 سم	9-10
35-40 كغم	135-148 سم	35-39 كغم	138-148 سم	10-12

أما النمو الحركي فيرى (شاكر حسين الخشالي ، 2010) "يمارس الطفل نشاطات حركية معقدة مثل الألعاب التي تشتمل على الجري والمطاردة وركوب الدراجات ، كما يمارس الألعاب الرياضية المنظمة وذلك بسبب زيادة مستوى توافقه الحركي للعضلة ، ويبدأ بإبراز عضلاته أمام أصدقائه والتباهي بها"<sup>(1)</sup>.

وهذا يتفق مع ما ذكره (أسامة كامل راتب ، 1999) "تعتبر هذه الفترة انتقالية من مرحلة صقل القدرات الحركية الأساسية إلى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيدية للألعاب والمهارات الرياضية"<sup>(2)</sup>. "أذ تصبح حركاته أكثر هادفية وأكثر اقتصاداً في بذل الجهد حيث تصل الى الاتوماتيكية الى أعلى ما يمكن وخاصة للمهارات الأساسية وسرعة اكتساب الحركات الجديدة حيث يتعلم الأطفال مسار الحركات الجديدة بدون ان يتدرب عليها لفترة طويلة"<sup>(3)</sup>.

(1) شاكر حسين الخشالي ؛ ثقافة تربية الأطفال بين الوعي والعلم ، ط1 : (بغداد ، دار بصمات للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010) ، ص71.

(2) أسامة كامل راتب ؛ مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص95.

(3) نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط1: (كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، 2005) ، ص51-52.

ويؤكد (حامد زهران ، 1995) "أن المستوى الاجتماعي الاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة تأثير في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كماً وكيفاً عن اللعبه التي تنتيسر لطفل الأسرة الغنية ، وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية" (1).

"والنشاط الحركي فرصة للتخلص من الطاقة الزائدة والترويح الذي يساعد على تركيز الانتباه عند العودة الى ممارسة الأنشطة العقلية وهو بذلك يحدث المتعة والتغير في الحياة" (2).

أما "النمو الاجتماعي في هذه المرحلة تتميز بأنها "فترة انتماء الى الجماعات والإخلاص الشديد لها ويحاول الطفل أن يثبت وجوده وأهميته عن طريق هذه الجماعات ليظهر كبيراً ، قوياً ، قادراً ، وقدرته على النمو تتوقف بدرجة كبيرة على درجة قبول الجماعات التي ينتمي اليها وتقدير لشخصه" (3).

فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية ويزداد احتكاكه بالكبار ويكون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء، ويظهر هذا التعاون من خلال الأنشطة الصفية والألعاب اللغوية بين التلاميذ التي يقوم المعلم بأعدادها (4).

وتضيف (عفاف احمد عويس ، 2003) أن شخصية الطفل تنمو في هذه المرحلة الى درجة قريبة من الاسلوب الخاص الذي سيتخذه حين الرشد ، لذلك وجب على المدرسة

(1) حامد زهران ؛ علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ؛ ط5 : (القاهرة ، عالم الكتب ، 1995) ، ص40.

(2) عفاف احمد عويس ؛ سيكولوجية الإبداع عند الأطفال ؛ ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003) ، ص142.

(3) ناهد محمود سعد ونيللي رمزي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص199.

(4) منتديات بوابة العرب ، التربية والتعليم واللغات : (السعودية ، 2011) .

ان تعمل على إكسابهم الاتجاهات السليمة خاصة الاتجاهات الجماعية في العمل والنقد الذاتي وحب النظام وغيرها<sup>(1)</sup>.

اما النمو العقلي فيرى (محمد حسن علاوي ، 1998) في هذه المرحلة "تزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير ، إذ ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي الى طور الواقعية ، مما تقدم يتضح لنا أن هذه المرحلة من أحسن المراحل السنوية لتعليم مختلف المهارات والقدرات الحركية ، وينصح الكثيرون بأنها السن المناسبة للتخصص الرياضي المبكر في معظم أنواع الأنشطة الرياضية"<sup>(2)</sup>.

اذ تعتبر هذه المرحلة من اسعد المراحل في نمو الطفل حيث يتقبل الطفل توجيهات الوالدين ويستمتع بصحبة الاصدقاء كما يصبحون اكثر جدية ورغبة في المبادأة والعمل كما يصبحون اكثر اعتقادا للراشدين واكثر مخالفة لهم فيما يصدرون لهم من اوامر . ان هذه المرحلة التي تتميز بالنمو السريع وبظهور الخصائص الجنسية الثانوية فان العادات والتقاليد الاجتماعية تصبح عاملا من عوامل تحديد العلاقات الاجتماعية بين البنين والبنات فهي احسن مرحلة للتعلم الحركي وخاصة قابلية التصرف الحركي للاطفال من حيث الفعالية الحركية الهادفة والسيطرة الحركية الهادفة وكذلك سرعة الاكتساب للحركات الجديدة وهذا ما استفاده الباحث من دراسته لخصائص هذه المرحلة العمرية .

(<sup>1</sup>) عفاف احمد عويس ؛ النمو النفسي للطفل ، ط1 : (جامعة القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003) ، ص245.

(<sup>2</sup>) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص105.

## 2-1-2 درس التربية الرياضية :

تعد التربية الرياضية جزءاً من التربية العامة التي تسعى الى تحقيق الأدوات التربوية العامة ، إذ يتم تحقيق ذلك من خلال درس التربية الرياضية الذي يمثل اصغر وحدة تعليمية في منهاج التربية الرياضية ويحمل كل خصائص البرنامج ، إذ عرفه كل من (بدر المسطوع وسهير بدير ، 2006) بأنه "الوحدة الأساسية للمنهج فهو يمثل اصغر جزء من المادة الأساسية ويحمل مع ذلك كل خواصها"<sup>(1)</sup>.

لذا فإن الاهتمام بدرس التربية الرياضية يحقق مستوى عالياً من التعليم ويساعد الطلبة على تحسين أدائهم الحركي وإكسابهم المهارات الأساسية فضلاً عن ممارسات النشاطات الرياضية "إن درس التربية الرياضية هو الفترة التي يعطى فيها اي نشاط جسمي سواء كان ألعاباً أو تمرينات ما دام هذا النشاط يخضع لقواعد تربوية وفسولوجية كما يخضع لعامل الزمن"<sup>(2)</sup>.

لذلك من الضروري الاهتمام والعناية باعداد الدرس بكونه الاساس في التنمية الشاملة والمتكاملة للمتعلم ، وهذا ما أكده (Riordon, 1980) "ان درس التربية الرياضية وما يتضمنه من النشاطات والفعاليات له دور مهم وأساسي في عملية بناء المواطن الصالح وإعداده"<sup>(3)</sup>.

(<sup>1</sup>) بدر المسطوع وسهير بدير ؛ التربية الرياضية ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006) ، ص51.  
 (<sup>2</sup>) حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفى ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين : (القاهرة ، دار الطباعة الحديثة ، 1997) ، ص85.

(2) Riordan Jsaviet sport. Printed in Qrated Britain by comelat press- press- ltd south amptan, 1980, pp. 42.



## 1-2-1-2 أهداف درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

التمارين والألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة بفعاليتها المقررة مجرد وسائل يعمل المدرس من خلالها على تحقيق العديد من الأدوات ، إذ أن لكل مرحلة دراسية مناهجها الخاصة ، وان لكل منهاج أهداف خاصة تختلف عن أهداف المناهج الأخرى ، أذ يشير (عباس وعبد الكريم السامرائي ، 1991) إلى ان "كل درس يجب ان يتصدر بأهداف ، لأن الأدوات بصورة عامة تساعد المعلم على تحديد المساعدات التدريسية (الوسائل التعليمية) وطرائق التدريس والأغراض العملية التعليمية"<sup>(1)</sup>.

ويرى (عباس السامرائي، 1987) "لذا كان من الضروري اختيار أغراض واضحة للتربية الرياضية تحدد للمعلم الاتجاه الذي يجب أن يسير فيه لتحقيق الأدوات التالية"<sup>(2)</sup>:

أولاً : المجال المعرفي :

- 1-تعريف التلاميذ بأهمية ممارسة الرياضة وعلاقتها بصحة أجسامهم ونموها .
- 2-تعريف التلاميذ بالقواعد الصحية ذات الصلة بمزاولة النشاطات الرياضية .
- 3-اكتساب التلاميذ ثقافة رياضية تناسب أعمارهم .

ثانياً : المجال النفسي <sup>(3)</sup>:

- 1-تنمية وتطوير القدرة على ضبط النفس في كل الظروف والأحوال .
- 2-تنمية رد الفعل وسرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي.
- 3-بناء الشخصية القوية القادرة على التكيف للحياة وفي جميع الظروف .

(<sup>1</sup>) عباس أحمد وعبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق التدريس بالتربية الرياضية : (جامعة البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، 1991) ، ص14.

(<sup>2</sup>) عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1987) ، ص166-168.

(<sup>3</sup>) Sports4ever.hotgoo.net/t333-topi

4-الأعداد والتهيئة النفسية للقيام بتنفيذ درس التربية الرياضية والأنشطة والمهارات الرياضية وبكل حماس واندفاع .

ثالثاً : المجال الحركي :

- 1-معرفة وممارسة التمارين والمهارات الحركية من خلال ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية واكساب الجسم القدرة على التحمل .
- 2-تنمية وتطوير الصفات البدنية (القوة ، السرعة ، المطاولة ، المرونة ، الرشاقة) .
- 3-المحافظة على القوام وذلك من خلال ممارسة بعض التمارين والحركات والتي من خلالها يمكن الحفاظ على اعتدال قامة الطفل وعلى سلامة نموه وتطويره.

## 2-2-1-2 مميزات درس التربية الرياضية

ان لدرس التربية الرياضية الناجح المميزات الآتية<sup>(1)</sup>:

- 1-أن تكون الأدوات واضحة ومعروفة .
- 2-مشاركة التلاميذ في تحقيق أهداف الدرس ورغبتهم في الأداء باندفاع ذاتي .
- 3-ان تكون أجزاء خطة الدرس مترابطة ومتناسقة مع أعمار التلاميذ.
- 4-الاهتمام بالنواحي التربوية والتعليمية خلال الدرس وبعده .
- 5-تهيئة الأدوات وإعداد الملاعب والتجهيزات الرياضية قبل تنفيذ الدرس.

ويضيف (ابو نمره ونايف سعادة ، 2009) "بأن درس التربية الرياضية الناجح يتميز

بالمميزات الآتية<sup>(1)</sup>:

(1) نزهان العاصي ومازن عبد الرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : ( جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص150 .

- 1- أن يكون للدرس غرض معروف يرمي الى الوصول اليه .
- 2- ان يكون الدرس في مجموعة وتفاصيله نموذجاً صحيحاً .
- 3- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية .
- 4- أن يرمي الدرس الى بث القيم والمعايير الاجتماعية في نفوس الطلبة .
- 5- ان تتناسب أوجه النشاط مع الامكانيات بالمدرسة .

## 2-1-2 أقسام درس التربية الرياضية

هناك تقسيم متفق ومتعارف عليه من المختصين والباحثين في طرائق تدريس التربية الرياضية على تقسيم حصة الدرس وبشكل عام الى ثلاثة أقسام وكل جزء له اغراضه الخاصة ، وهذه الأجزاء جميعها غير مستقلة عن بعضها فلا بد ان يرتبط كل جزء بالآخر لتعمل على تحقيق أغراض الدرس ككل ومن ثم الإسهام في تحقيق أهداف المنهاج المدرسي ، وهذه الأقسام وفقاً لما اجمع عليه كل من (غسان وفاطمة الهاشمي ، 1989)<sup>(2)</sup> ، و(المندلأوي ، 1990)<sup>(3)</sup> ، و(عباس السامرائي ، 2000)<sup>(4)</sup> ، و(الخولي ، والشافعي ، 2005)<sup>(5)</sup> .

أولاً : القسم الإعدادي

ثانياً : القسم الرئيسي

(1) محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة ؛ التربية الرياضية وطرق تدريسها ، القاهرة ، الشركة العربية للتسويق ، ص43.

(2) غسان صادق وفاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ، ص221.

(3) قاسم المندلأوي (واخرون) ؛ دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية : ج1 : (مطابع التعليم العالي ، 1990) ، ص160.

(4) عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص37.

(5) امين الخولي وجمال الشافعي ؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) ، ص35.

ثالثاً : القسم الختامي

### أولاً : القسم الإعدادي ومدته (10 - 15)

يمثل هذا القسم المدخل لدرس التربية الرياضية ، إذ يهدف الى تهيئة المجاميع العضلية في الجسم ، ويرى (خريبط، 1991) بأن الجزء الإعدادي يعمل على نقل الجسم من حالة السكون الى حالة العمل<sup>(1)</sup> وكذلك يعد من اهم أجزاء درس التربية ، فهو عبارة عن حركات وأوضاع بدنية مختلفة تهدف الى إيجاد النمو المتزن لجميع أجزاء الجسم<sup>(2)</sup> ويتكون هذا القسم من :

1. المقدمة : هي من الأقسام المهمة من الجزء الإعدادي ، لأنها تحقق هدفها عن طريق تهيئة الظروف التربوية المناسبة للدرس مثل التعود والضبط والتعاون واحترام القوانين ، وتعد المقدمة بأنها "تلك الإجراءات التي يحضرها المعلم او مدرس التربية الرياضية لبدء النشاط البدني من خلال إثارة دوافع التلاميذ والطلبة وتسجيل الحضور"<sup>(3)</sup>.
2. الإحماء : هو تهيئة الجسم وإيصاله الى العمل الأصعب والأقوى وذلك لتجنب حدوث الإصابات ، ويشير (التكريتي وياسين، 1986) "إلى أهمية الإحماء وأثره في زيادة معدل تمثيل الطاقة وزيادة سرعة ووصول الأوكسجين الى أنسجة الجسم ، ويزيد من سرعة توصيل الحافز العصبي ومن ثم يؤدي الى زيادة سرعة تقلص وانبساط العضلات"<sup>(4)</sup>.
3. التمرينات البدنية : تلعب التمرينات البدنية دوراً رئيسياً في الجزء الإعدادي من الدرس، إذ تخدم العضلات والأجزاء التي لها علاقة بالفعالية وهذا ما أكدته (مكارم وآخرون

( 1 ) ريسان خريبط ؛ التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي : (جامعة البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، 1991) ، ص205.

( 2 ) مكارم حلمي ابو هرجة (وآخرون) ؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ، ص133.

( 3 ) ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، (جامعة ديالى ، الوليد للطباعة ، 2009) ، ص22.

( 4 ) وديع التكريتي وياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989) ، ص281.

، (1999) بأنه "يجب مراعاة ان تخدم التمرينات المجموعات العضلية الكبيرة ويفضل ان تكون هناك أدوات مع المتعلمين أثناء أدائها"<sup>(1)</sup>.

### ثانياً : القسم الرئيسي ومدته (20-25) دقيقة :-

يعد هذا القسم العمود الفقري في إخراج الدرس لان اكتساب المهارات الحركية لمختلف الألعاب لا يمكن ان يتم الا من خلال هذا القسم وذلك عن طريق الملاحظة وتكرار الأداء ويتكون هذا القسم من جزأين هما <sup>(2)</sup>:

أ-النشاط التعليمي : وفيه يتم شرح وعرض المهارة من قبل معلم التربية الرياضية على وفق إحدى الطرائق الآتية : (الجزئية ، الكلية ، المختلطة) وحسب صعوبة المهارة<sup>(3)</sup>.

ب-النشاط التطبيقي : وبه محاولة تطبيق ما تعلمه من الأنشطة والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم ومرحلة التلاميذ بدنياً ذلك لان درجة صعوبة التمارين وانواعها تعتمد على مستوى التلاميذ البدني وهدف التمارين وأقسامها السليمة من حيث فترات الجهد والراحة من جهة أخرى<sup>(4)</sup>.

### ثالثاً : القسم الختامي ومدته (5) دقائق :-

(<sup>1</sup>) مكارم حلمي ابو هرجة ومحمد سعيد زغول ؛ مناهج التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999) ، ص98.

(<sup>2</sup>) ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة ديالى ، الوليد للطباعة ، 2010) ص43.

(<sup>3</sup>) جمهورية العراق ، وزارة التربية ؛ دليل معلم التربية الرياضية (المرحلة الابتدائية) ، ط1 : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2010) ، ص11.

(<sup>4</sup>) مروان عبد المجيد وضياء حسن بلال ؛ اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، ط1 : (عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2001) ، ص36.

الهدف من هذا القسم هو التهدئة والاسترخاء والهبوط بالحمل تدريجياً وعودة الجسم الى حالته الطبيعية، على ان يكون ختام الدرس مشوقاً وممتعاً يبعث الفرح والسرور في نفوس التلاميذ<sup>(1)</sup>.

### 3-1-2 التعلم والتعلم الحركي

أن أساس العملية التعليمية هو التعلم ، فهو مفهوم شامل وواسع جداً ، ولكن ليس من السهل وضع تعريف محدد لمفهوم التعلم لسعته ، وشموله ، ولأنه لا يمكننا ملاحظة عملية التعلم ذاتها بشكل مباشر .

فقد أشار (قاسم لزام ، 2005) ان التعلم " هو مجموعة من العمليات التي تتم من خلالها انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم"<sup>(2)</sup>.

فالعملية التعليمية ترى التعلم هو الأساس الذي تركز عليه ، لذلك يعرفه ( Schmidt, ) (1991) ان التعلم هو "حالة حاسمة من وجودنا وينتج من تفاعل بين الخبرة والتمرين وان الطرائق التي يتعلم فيها الأشخاص هي التي تمكنهم من اكتساب معرفة جديدة ومهارات جديدة تقودنا الى حالة قوية ممتعة في التعلم"<sup>(3)</sup> . لذلك ان التعلم ظاهرة يمكن إحساسها ، الا انه يصعب وصفها لأنه لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة وإنما يستدل عنها من خلال أداء الفرد وسلوكه .

(<sup>1</sup>) عدنان الجبوري (واخرون) ؛ المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية : (جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) ، ص110.

(<sup>2</sup>) قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي: (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ، ص7.

(<sup>3</sup>) Schmidt, A-Richarf, and Jiothy, D.Lee, Motor control and learning : (3 rded, Human Kineties, 1991)p.264.

أما (يوسف ، 1998) فيعرفه عن (كرونباخ) بأنه "أي تغير دائم نسبياً في السلوك ناتج عن استثارة أو نتيجة للخبرة"<sup>(1)</sup>.

ويرى (فرات جبار ، 2007) ان التعلم بمفهومه الشامل "هو عملية تغير دائم نسبياً في جميع المظاهر السلوكية والعقلية والاجتماعية واللغوية والحركية نتيجة الممارسة والتجربة"<sup>(2)</sup>.

واتفق علماء النفس على أن التعلم بشكل عام "هو كل ما يكتسبه الفرد من اتجاهات ومهارات وعادات حركية ولفظية أو عقلية أو داخلية سواء أكان هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أم غير مقصودة ، حيث يرافق التعلم الاكتساب والتعود"<sup>(3)</sup>.

بعد ان تعرفنا على مفهوم التعلم ، لا بد ان نتعرف على مفهوم التعلم الحركي ايضاً اذ تعني دراسته توضيح الحالة التي يتم فيها اكتساب المهارة وكيفية الاحتفاظ بها لمدة من الزمن ، وقد ظهرت تعاريف كثيرة للتعلم الحركي .

اذ عرفه (إبراهيم سلامة ، 1996) هو "تغير في طريقة أداء المهارة واكتساب قدرة عمل شيء جديد"<sup>(4)</sup>.

ويرى (محمد حسن علاوي ، 2002) ان التعلم الحركي هو "التغير في الأداء او السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً"<sup>(5)</sup>.

(<sup>1</sup>) يوسف قطامي ؛ سايكولوجيا التعلم والتعلم الصفي : (عمان ، دار الشروق للنشر ، 1998) ، ص15.  
 (<sup>2</sup>) فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 : (جامعة ديالى ، مطبعة المتنبى ، 2007) ، ص18.  
 (<sup>3</sup>) قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المعلقة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) ، ص12.  
 (<sup>4</sup>) ابراهيم احمد سلامة ؛ علم الحركة والتدريب للرياضي : (بور سعيد ، دار القومي للطباعة ، 1996) ، ص93.  
 (<sup>5</sup>) محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) ، ص68.

أما (مروان عبد المجيد ، 2000) فيرى في التعلم الحركي هو "سلسلة من المتغيرات التي تحدث خلال فترة معينة لتعديل سلوك معين"<sup>(1)</sup>.

ويعرف (نبيل محمود ، 2005) التعلم الحركي هو "التغير الثابت نسبياً في السلوك الحركي للفرد نتيجة اكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق الممارسة ، فالتعلم يبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ، لذلك يرتبط الاستيعاب بالحركات المراد تعلمها ، فعلى المتعلم أن يتوقع الهدف المطلوب الحصول عليه بواسطة التعلم"<sup>(2)</sup>.

واستناداً لكل ما جاء من تعاريف في مفهوم التعلم والتعلم الحركي للعلماء والباحثين، يرى الباحث أن التعلم الحركي يعكس مستوى قدرة الفرد في الأداء ويمكن ملاحظة ذلك من خلال تغيير سلوك الأداء الحركي لغرض التوصل الى درجة ثبات في أداء المهارة الحركية من خلال المحاولات التكرارية المستمرة وإعطاء التغذية الراجعة عندئذ يمكن إعطاء التقويم المناسب من قبل الدارسين للتعلم الحركي .

## 2-1-3-1 مراحل التعلم الحركي

توصل علماء التعلم الحركي الى تحديد مراحل متطابقة أو متماثلة في معناها وتختلف في صياغتها وهي :-

### 1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية .

(<sup>1</sup>) مروان عبد المجيد ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوارث ، 2000) ، ص213.  
(<sup>2</sup>) نبيل محمود شاكر ، مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص67.



تكمُن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل حجر الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها ، ويعني ان اداء المهارة الحركية في هذه المرحلة تتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي الى سرعة حدوث التعب ، ويرى (محمد عثمان ، 1987) " ان هذه المرحلة تهدف الى اكتساب المتعلم بدايات التعلم وإدراكه واحساسه بالتوافق الحركي الأولي للمهارة والذي يسمى بالشكل الخام"<sup>(1)</sup>. والى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات ، كالتصور (السمعي ، البصري والحركي) للمهارة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة الفرد على الأداء والممارسة لذلك يؤكد (magill, 1998) على المدرس"أن يأخذ بنظر الاعتبار الشرح والعرض والتصحيح والتأكد من وصول الدلائل والتعليمات والإرشادات الى المتعلم واستيعابها"<sup>(2)</sup>.

## 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تهدف هذه المرحلة الى تطوير الشكل الخام البدائي للحركة وذلك بالتخلص من التوتر العضلي الزائد ، والحركات الجانبية ، وبأخذ الأداء المهاري في التحسن تدريجياً وتصحيح الأخطاء من خلال عمليات التدريب المنتظم .

وكما يذكر (نبيل محمود ، 2005) بإمكانية الفرد أداء الحركة بدون أخطاء ، ويصل الى مستوى عال من التنظيم للأجزاء الحركية ، فيصبح شكل الحركة متناسقاً وانسيابياً وتخفني معه الحركات الزائدة والمصاحبة ليصبح الأداء أكثر اقتصادية ويتحسن التوافق العضلي العصبي من الشكل الخام الى الشكل الدقيق"<sup>(3)</sup>.

## 3- مرحلة إتقان المهارة الحركية (تثبيت التوافق الجيد)

(<sup>1</sup>) محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 : (الكويت ، دار القلم ، 1987) ، ص134.  
 ( <sup>2</sup> ) Magill,A,Richard; Motor learning , Boston McGraw: (Hil), fifth addiction, 1998), p.141.  
 ( <sup>3</sup> ) نبيل محمود شاكر ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص69.

يتم في هذه المرحلة التوازن بين عمليتي الاستثارة والكف، عن طريق تكرار اداء المهارة الحركية والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة ، ويمكن اتقان الاداء المهاري أو الحركي مع الاقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية مما يعمل على تقليل احساس اللاعب بالتعب بسرعة<sup>(1)</sup>.

## 2-1-4 الاكتساب

إن مصطلح الاكساب هو من المصطلحات المرتبطة بالعملية التعليمية في مرحلتها الاولية وان التعرف الاول على الحركة وادائها بشكلها البسيط يعني التعلم . والاكتساب جزء من التعلم والكلمة المرادفة له . فقد اشار الباحثون في مجال علم النفس (بأن التعلم قد يحدث في ثلاث مراحل ومع انهم حددوا كل مرحلة والغرض منها ، الاأنهم أوضحوا بان تلك المراحل الثلاث متداخلة ولا تحدث بصورة منفصلة تماماً او مستقلة بعضها عن بعض . فقد تحدث المراحل الثلاث في اي وقت وفي اية لحظة تعليمية فقد تتداخل بعضها مع بعض وقد لا تتداخل ، اي أنها ليس ثلاث ظواهر متميزة ومنفصلة بل هي عبارة عن جوانب لظاهرة واحدة هي التعلم . والمراحل الثلاث هي :

- المرحلة الاولى الاكتساب .
- المرحلة الثانية الاختزان .
- المرحلة الثالثة الاستعادة .

واوضحت البحوث والدراسات المتخصصة بان اول مرحلة لتعلم الكائن الحي لا بد وان تتمثل اولاً في استدخال المادة التي سيتعلمها ويطلق على هذه المرحلة مرحلة الاكتساب وهذا يعني ان يثير الاكتساب في تلك المرحلة من عملية التعلم التي يتمثل خلالها الكائن الحي

(<sup>1</sup>) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008 ، ص55.

السلوك الجديد كي يضاف الى حصيلته السلوكية واثاء فترة التدريب ... وبذلك قد ينمو خلال مرحلة الاكتساب ارتباط بين مثير معين واستجابة معينة التي لها تاثير على المراحل التالية للتعلم وهي مرحلة الاختزان وهي مرحلة الحفظ والتذكر تليها مرحلة الاستعادة وهي مرحلة استخراج المعلومات المختزنة<sup>(1)</sup>.

يضيف ظافر هاشم نقلاً عن (Maqil 1998) اي ان المعلم يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار الشرح والعرض للمتعلم لغرض التأكد من وصول الدلائل والتعليمات والارشادات مثل التغذية الراجعة والتعرف على ظروف التمرين وتوزيعاتها وجدولتها وان تتماشى مع احتياجات المتعلم ... ويلاحظ في المراحل الاولى لاكتساب المهارة بقيام المتعلم بالتفكير باشياء كثيرة تتعلق بالعناصر الأساسية للأداء ويتكرر هذا في كل محاولة ويتذبذب الأداء بين المحاولات ، وبعد الاستمرار في التمرين ومع تقدم الوقت يصبح المبتدأ ماهراً وافكار والمعتقدات التي كانت تشغله تصبح وبدون شك بعيدة تماماً ، ويبدأ المتعلم بالتركيز على حالات واشكال اخرى من استخدام المهارات واستراتيجياتها وتتهياً أمامه اختيارات عدة للأداء<sup>(2)</sup>.

## 2-1-5 المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

هي المهارات التي يجب على كل لاعب ان يؤديها بصورة جيدة اذ عن طريقها يتم التعاون بين افراد الفريق وتنفيذ خطط وطرق اللعب سواء الدفاعية او الهجومية وعرفها )

(<sup>1</sup>) بسطويس احمد ؛ اسس ونظريات الحركة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص64-65.

(<sup>2</sup>) ظافر هاشم الكاظمي ؛ الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثير في التعلم والتطور من خلال خيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ص19.

محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ، 1997 ) على " انها الحركات التي يتحتم على اللاعب ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود "(1) ومن المعروف ان المهارات الاساسية بالكرة الطائرة تقسم الى مهارات دفاعية واخرى هجومية والذي يخصنا في هذا البحث هو مهارتي الاعداد من الاعلى والاستقبال من الاسفل .

### 2-1-5-1 الاستقبال من الاسفل :

يقصد به عملية استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس بالذراعين وبمنطقة الساعدين تحديداً وإيصالها للاعب المعد بإرتفاع وسرعة مناسبة لكي يستطيع من استخدام مركبات هجومية فعالة وتهيئتها بسهولة وبشكل مناسب للاعب المهاجم ، وان اي خطأ فيها سوف يعطي فرصة للفريق المنافس لاكتساب النقطة او القيام بالهجوم على الفريق"(2). كما ان المكونات الفنية لهذه المهارة تتألف من "الشكل والوقفة الارتخاء والتحكم والتركيز فضلاً عن القوة العضلية للأطراف السفلى والتوازن والتوافق الكلي للجسم"(3).

ويرى (باسم ابراهيم ، 2010) ان اهم نقطة يستند عليها الاستقبال من الاسفل بالساعدين هو الوصول في التوقيت المناسب وبالوضع المناسب قبل وصول الكرة القادمة من الارسال ، إذ ان اللاعب الذي يصل الى نقطة تمرير الكرة في التوقيت الصحيح يكون منتهياً للاستقبال الصحيح ، كما ان الزاوية التي يضع بها اللاعب يديه اثناء لمس الكرة لها الأثر الكبير في توجيه الكرة لأن الزاوية الصحيحة تؤدي حتماً إلى انحراف مسار الكرة

(1) محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط2 :- ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ) ، ص 155 .

(2) حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في كرة الطائرة ، ط1 : (جامعة بغداد ، الكلمة الطبية للطباعة ، 2011) ، ص39-40.

( 3 ) اسامة رياض ؛ الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005) ، ص70.

بأتجاه الهدف (المعد) وإتاحة الفرصة لبدء عمل المعد ثم الانتقال بشكل سليم للناحية الهجومية «(1)».

### الوصف الحركي لمهارة الاستقبال من الاسفل (2):

- 1- المرحلة التمهيدية : شكل الاستعداد :
  - أ- الذراعان ملتصقتان ومفرودتان
  - ب-القدمان باتساع الصدر .
  - ت-الركبتان مثنيتان قليلاً .
  - ث-الذراعان موازيتان مع الفخذ .
  - ج- الظهر مستقيم .
  - ح- العينان على الكرة .
- 2- المرحلة الأساسية (اللمس) :
  - أ- ميل الذراعين معاً للأسفل .
  - ب-امتداد او فرد الرجلين عند تنفيذ اللمس .
  - ت-لمس الكرة بالساعدين .
  - ث-الذراعان بعيدة قليلاً عن الجسم .
  - ج- استقامة الظهر .
- 3- المرحلة الختامية :
  - أ- الذراعان ملتصقتان .
  - ب-متابعة الذراعين للهدف .

(<sup>1</sup>) باسم ابراهيم ؛ التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات الحركية في دقة اداء بعض المهارات الفنية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2010) ، ص52.

(<sup>2</sup>) مركز البحرين الدولي لتطوير الكرة الطائرة: (2009)

- ت- عدم ارتفاع الذراعين اعلى مستوى الكتف .  
ث- انتقال ثقل الجسم للأمام .  
ج- الجسم مواجه للاعب المعد .

فضلاً عن ان الاستقبال غير الجيد يؤثر في اللاعب المعد الذي لا يستطيع بدوره إعداد الكرة بشكل جيد وهذا ينعكس على الضرب الساحق ، ولهذا فعلى جميع اللاعبين إتقان مهارة استقبال الإرسال لأهميتها ولأن اغلب المهارات الأخرى تعتمد أساساً على الاستقبال والتوصيل الجيد والتي تبنى عليها إعداد الكرة وعمل التركيبات الهجومية <sup>(1)</sup>.

أما عند الأطفال والمبتدئين يختلف تماماً عن المتقدمين لأن الثلاث لمسات لديهم تتم عن طريق التميرير من أعلى او أسفل ، وبالتالي فان العمل الهجومي لديهم يمكن ان يكون تمرير من أعلى أو أسفل ، عكس اللاعبين المتقدمين حيث يكون هناك مركبات هجومية مختلفة <sup>(2)</sup>.

ان استقبال الكرة بالذراعين من الاسفل في الحقيقة هي اسلم طريقة لاستقبال الإرسال في الوقت الحاضر ويستعمل هذا النوع حوالي (95%) من اللاعبين نظراً لوسع منطقة الاستقبال بالساعدين مما يساعد على استقبال الكرة بشكل جيد وامين ثم ذهابها الى اللاعب المعد بشكل قوس وتساعده على التصرف بالإعدادات مثلما يرغب وحسب متطلبات اللعب <sup>(3)</sup>. ويرى الباحث ان وظائف الاستقبال هي حماية الملعب ، وإتاحة الفرصة لبدء عمل المعد ثم الانتقال بشكل سليم للناحية الهجومية .

- (1) مروان عبد المجيد السليبي ، الموسى ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، (2001) ، ص 63-64 .  
(2) حسين سبهان صبيح والورق حسن رزوقي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 63-64 .  
(3) زكي محمد محمد حسن ؛ استراتيجيات الدفاع والهجوم في كرة السلة ، مطبعة سامي ، (1998) ، ص 168 .



شكل رقم (1) مهارة الاستقبال من الاسفل

2-1-5--2 الاعداد من الاعلى :

هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الاعداد من اللمسة الأولى وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية . ويجب مراعاة اتقان الاعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد ليستطيع اللاعب التكيف مع مواقف اللعب المختلفة<sup>(1)</sup> كما يعد الاعداد واحداً من المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ، ويرى المتخصصون بالكرة الطائرة ان الاعداد هو روح الهجوم لان مهارة الضرب الساحق تحتاج الى الدقة في الاعداد وبدرجات عالية من ناحية البعد والقرب والارتفاع عن مستوى الحافة العليا للشبكة<sup>(2)</sup>.

أن مهارة الاعداد هي التي تربط بين المهارات الدفاعية والهجومية وحلقة الوصل بينهما ، وهو الخطوة الأولى للهجوم لأن نجاح الفريق الهجومي يعتمد بشكل كبير على

( 1 ) علي مصطفى طه ؛ الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب تحليل - قانون) ، ط1: (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999) ، ص99.

( 2 ) سعد محمد قطب والصميدعي لوي غانم ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، 1985) ، ص41.

ضبط إيقاع وجودة الاعداد واتجاهه ، كما يعتمد نجاح الضرب الهجومي على قدرة اللاعبين المهاجمين في التحكم في توجيه الكرة الى كافة الاتجاهات ، وبالتالي الأهمية تكون بضبط مكان وارتفاع الكرة اثناء الاعداد<sup>(1)</sup>.

- الوصف الحركي لمهارة الاعداد من الاعلى :-

1- المرحلة التمهيديّة (شكل الاستعداد قبل اللمس) .

أ- ثني بسيط في مفصل الركبة.

ب- اليدين أمام الرأس او اعلى قليلاً .

ت- اصابع الابهام والسبابة على شكل نافذة .

ث- النظر من خلال النافذة .

ج- الرجلان واحدة الى الأمام والأخرى الى الخلف حسب الموقع في الملعب .

2-المرحلة الأساسية (مرحلة اللمس):

أ- شكل اليد تبقى على الكرة .

ب- اللمس في الجزء السفلي الخلفي للكرة .

ت-مد (فرد) الذراعين والرجلين .

ث- اليدين تشيران للهدف .

3-المرحلة الختامية (بعد اللمس)

أ- الذراعان في كامل امتدادهما

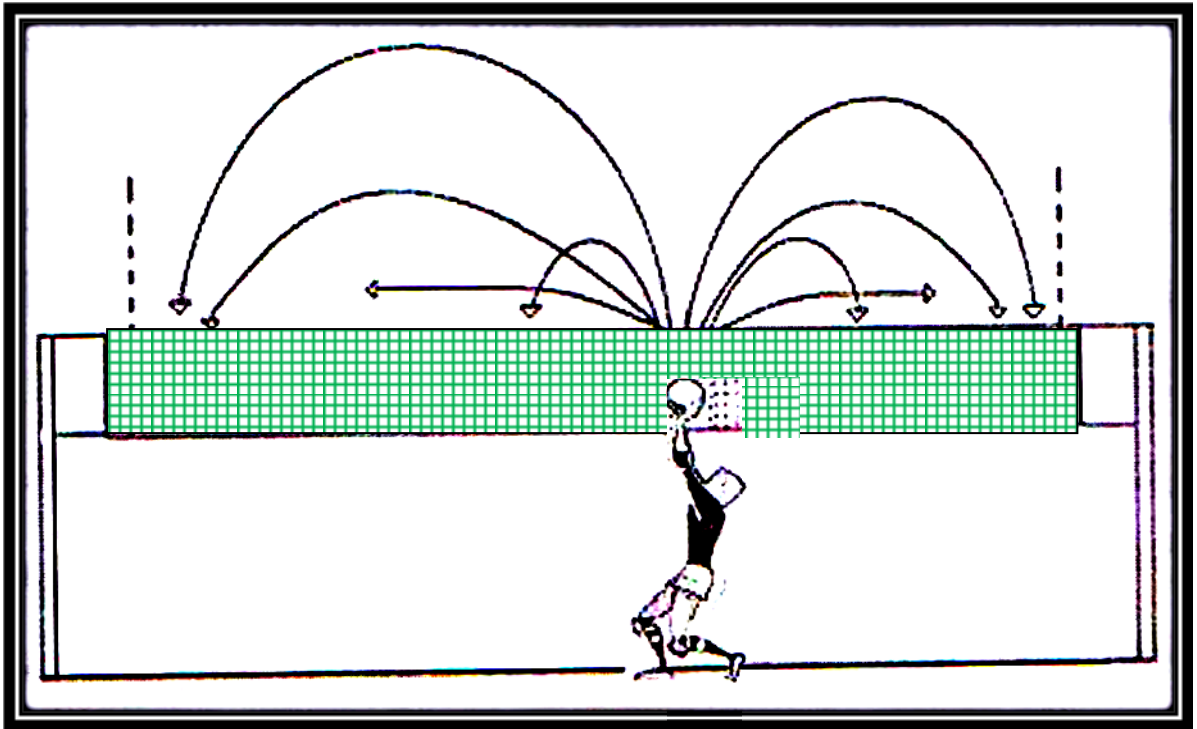
ب- تحويل ثقل الجسم باتجاه الهدف (مكان الإعداد).

ت- النظر الى اتجاه الكرة .

(<sup>1</sup>) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي ؛ الكرة الطائرة (تعليم – تدريب – بناء وقيادة الفريق – التغذية – انواع الكرة الطائرة – قواعد اللعبة) ، ط1 : (جامعة بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، 2011) ، ص50.



يلعب التدريب على الاعداد دوراً مهماً بحيث يختلف تماماً عند الاطفال والمبتدئين عن المتقدمين لأن الثلاثة لمسات لديهم تتم عن طريق التمرير من أعلى ، وبالتالي فإن العمل الهجومي لديهم يمكن ان يكون تمرير من أعلى ، وفي مجال المتقدمين يتم الربط بين الاداء الخططي الفردي والجماعي وهنا يلغى القيام بالتمرير كعمل هجومي ، فالمعد متخصص ومحدد ومعروف «(1).



شكل رقم (2) مهارة الإعداد من الأعلى

## 2-2 الدراسات السابقة

### 1-2-2 دراسة (مجاهد حميد رشيد ، 2010) (2).

(1) طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص50-55.  
(2) مجاهد حميد رشيد ؛ تأثير استخدام طريقة مواقف اللعب في تعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة (بحث منشور ، مجلة علوم الرياضية ، جامعة ديالى ، العدد الاول ، 2010) ، ص24.

(تأثير استخدام طريقة مواقف اللعب في تعلم مهارة الإعداد بالكرة الطائرة).

### هدفت الدراسة الى

التعرف على تأثير استخدام طريقة مواقف اللعب في مستوى الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة.

### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .

### عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم أشبال المركز التدريبي للكرة الطائرة وعددهم (14) متعلماً وبعمر (10-12) سنة قسموا عشوائياً بالتساوي وعن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة . وقد نفذ المنهج التعليمي لمدة شهر واحد .

### الاستنتاجات

من خلال نتائج الدراسة استنتج الباحث ما يأتي :

ان طريقة مواقف اللعب كانت الأكثر تأثيراً في مستوى الأداء لمهارة الإعداد بالكرة الطائرة .

### 2-2-2 دراسة (نائر رشيد حسن ، 2010)<sup>(1)</sup>

(<sup>1</sup>) نائر رشيد حسن ؛ تأثير منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : (بحث منشور ، مجلة علوم الرياضية ، جامعة ديالى ، العدد الاول ، 2010) ، ص85-125.

(تأثير منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة).

### هدفت الدراسة الى

- 1- إعداد منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الثاني متوسط .
- 2- التعرف على تأثير استخدام المنهج التعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الثاني متوسط .

### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث .

### عينة الدراسة

تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط من متوسطة طارق بن زياد للبنين عشوائياً ، وبلغ عدد العينة (40) طالباً قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (20) طالب لكل مجموعة. وقد نفذ المنهج لمدة (10) أسابيع .

### استنتاجات الباحث

- 1- إن للطريقة التقليدية وطريقة التعلم بمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي تأثير في تعلم وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة لدى طلاب الثاني متوسط في جميع مهارات الكرة الطائرة .
- 2- ان الطريقة التعلم بمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي الأفضلية على الطريقة التقليدية في تعلم وتحسين المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 3- إن التعلم بمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي له تأثير واضح وكبير في اكتساب وتحسين الأداء المهاري لكافة مهارات الكرة الطائرة الأساسية لدى طلاب الثاني متوسط .
- 4- إن للتعلم بطريقة مواقف اللعب بالاسلوب العشوائي انعكاسات ايجابية على العملية التعليمية والتربوية لتأكيد روابط الصداقة والتعاون والعلاقات الشخصية .

### مناقشة الدراسات السابقة :

الدراسات التي ذكرت قد تختلف او تتشابه في بعض المحاور مع الدراسة الحالية ، ولغرض توضيح أوجه الاختلاف او التشابه فيما بينها تم مناقشتها وفق المحاور الآتية

1.دراسة (مجاهد حميد رشيد ، 2010).

- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (مجاهد حميد) من حيث استخدام المنهج التجريبي.
- اختلفت الدراستان من حيث الأهداف .
- اتفقت الدراستان من حيث الفئة العمرية لعينة البحث .
- اتفقت الدراستان من حيث الاختبارات المستخدمة في البحث .

### 1-دراسة (ثائر رشيد حسن ، 2010) .

- اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (ثائر رشيد حسن) من حيث استخدام المنهج التجريبي .

- اختلفت الدراسات من حيث الأهداف .
- اختلفت الدراسات من حيث الفئة العمرية لعينة البحث . ففي دراستنا الحالية تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الخامس الابتدائي اما في الدراسة السابقة فقد تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة المتوسطة
- تشابهت الدراسات من حيث الاختبارات المستخدمة في البحث .

# الباب الثالث

- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
  - 1-3 منهج البحث
  - 2-3 عينة البحث
  - 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
    - 1-3-3 وسائل جمع المعلومات
    - 2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة
    - 4-3 تحديد اختبارات المهارات المختارة في البحث
    - 5-3 خطوات إجراءات البحث
      - 1-5-3 الأسس العلمية للاختبارات
      - 2-5-3 إعداد التمرينات المقترحة
      - 3-5-3 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالاختبارات مهارية
      - 4-5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة
      - 6-3 الإجراءات الميدانية
        - 1-6-3 الاختبارات القبليّة
        - 2-6-3 التجربة الرئيسيّة
        - 3-6-3 الاختبارات البعديّة
        - 7-3 الوسائل الإحصائية

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

#### 3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ولكونه الوسيلة المناسبة لإثبات فروضه . يعرف (نوري الشوك ورافع الكبيسي ، 2004) المنهج التجريبي انه "محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير او المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين ، بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة"<sup>(1)</sup>. وذلك باستخدام "تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي"<sup>(2)</sup>. أو ما يسمى بـ (اسلوب المجموعتين المتكافئتين) ، "حيث يختار الباحث في هذا النوع مجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات ويخضع إحدى المجموعتين للمتغير التجريبي ويترك المجموعة الثانية كما هي في الواقع ومن ثم يلاحظ الفرق في الأداء الذي يعزى الى المتغير المستقل"<sup>(3)</sup>.

( 1 ) ( نوري الشوك ، ورافع الكبيسي ؛ دليل البحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) ، ص59.  
 ( 2 ) ذوقان عبيدات وآخرون ؛ البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996) ، ص106.  
 ( 3 ) انور حسين وعزيز حنا داود ؛ مناهج البحث التربوي : (العراق ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ، ص276.

يبين تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي (المجموعتين المتكافئتين)

الخطوات					المجموعات
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولى	
الفرق بين المجموعتين	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	متغير مستقل	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
في الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	البرنامج المعتمد	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة

### 2-3 عينة البحث

ان اختيار العينة يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الاصلي الذي اخذت منه وامكانية تعميم نتائجها على المجتمع الذي اختيرت منه ، وعليه فالعينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث عليه محور عمله"<sup>(1)</sup>. وعليه تم تحديد مجتمع وعينة البحث وكما يأتي :

1- تم تحديد المدارس الابتدائية للبنين في محافظة ديالى / قضاء بعقوبة (المركز) عن طريق احصائيات مديرية تربية ديالى - التخطيط والمتابعة للعام الدراسي (2011-2012) ، اذ بلغ عدد المدارس الابتدائية للبنين لقضاء بعقوبة (المركز) (28) مدرسة.

2- تم اختيار مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين بالطريقة العمدية لتنفيذ متطلبات البحث وللاسباب الآتية:

( 1 ) وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 2002) ، ص164.



- تعاون ادارة المدرسة مع الباحث .
- قرب المدرسة من محل سكن الباحث لغرض الإشراف بشكل مستمر على التجربة.
- توفر فريق العمل المساعد .
- تجانس العينة من حيث الموقع الجغرافي .
- توفر الملعب والأدوات اللازمة لإتمام التجربة .
- 3- اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب ( القرعة ) والبالغ عددهم 20 تلميذا من الصف الخامس الابتدائي لمدرسة المثابة الابتدائية للعام الدراسي 2011-2012 تمثلوا في شعبتين ويشكلون نسبة 33.33% من مجتمع البحث البالغ 60 تلميذا حيث تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية بواقع 10 تلاميذ من شعبة ( أ ) وضابطة بواقع 10 تلاميذ من شعبة ( ب ) بعد استبعاد التلاميذ الراسبين ولاعبي منتخب المدرسة والتلاميذ الغير منتظمين بالدوام فضلا عن الذين ليس لديهم الرغبة في المشاركة في التجربة .

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

"هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينة وأجهزة"<sup>(1)</sup>.

### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات .

استعان الباحث بوسائل جمع المعلومات التي تخص موضوع البحث والمتمثلة بالاتي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المقابلات الشخصية<sup>(\*)</sup>.

( 1 ) محمد حسن علاوي واسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ) ، ص217.

- آراء الخبراء والمختصين .
- استمارة استبيان ملحق (3) (4) .
- الاختبارات والقياسات .
- فريق العمل المساعد (\*\*).
- استمارة تسجيل الدرجات ملحق (8).
- الوسائل الإحصائية .

### 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- جهاز قياس الوزن النوع (Kumtel) المنشأ (تركي) .
- شريط قياس الطول (معدني) المنشأ (الصين) .
- كرات طائرة عدد (20) نوع (MIKASA) و (MOLTEN) المنشأ (اليابان) .
- ملعب كرة طائرة (قانوني) .
- ساعة توقيت (الالكترونية) .
- مسطرة خشب الطول (م3) .
- صافرة نوع (FOX).
- علبة صبغ (دهني) حمراء اللون .
- فرشاة صبغ .
- كاميرا تصوير نوع (Sony Digital) يابانية المنشأ .
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (KAD 10) المنشأ (الصين) .

(\*) مقابلات مع السادة المشرفين والاختصاصيين للتربية الرياضية تربية ديالى .

(\*\*) تضمن فريق العمل المساعد كل من :

- 1- نصير حميد كريم: مدرب العاب رياضية - كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى .
- 2- طارق عدنان خليل : بكالوريوس تربية رياضية - معلم مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين - تربية ديالى .
- 3- عبد الكريم هاشم : بكالوريوس تربية رياضية - معلم مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين - تربية ديالى .

### 3-4 تحديد اختبارات المهارات المختارة في البحث .

بعد تحديد الاختبارات الملائمة للمهارات أحد أهم اسباب الحصول على نتائج دقيقة تحول دون وقوع الباحث في اخطاء تسبب خلل في صحة نتائج البحث ، إذ يعرف الاختبار بأنه "طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر ، أو هو موقف مقنن ومصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد"<sup>(1)</sup>.

وبعد إطلاع الباحث على أغلب المصادر المتوافرة والمتعلقة ببحثه ، فقد تم اختيار اختبارات مقننة لقياس مهارتي (الإعداد من الاعلى والاستقبال من الأسفل ) بكرة الطائرة للمرحلة العمرية عينة البحث، التي تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين والموضحة أسماؤهم في ملحق 9 لبيان مدى صلاحيتها وملائمتها للمرحلة العمرية عينة البحث وتم الاتفاق على الاختبارات الأنسب من خلال استمارة استبيان أعدت لهذا الغرض ملحق (3) وقد اعتمد الباحث نسبة مئوية (77%) فما فوق لاتفاق الخبراء وكما في الجدول (5) والاختبارات المتفق عليها موضحة بالتفصيل في ملحق (4) .

(<sup>1</sup>) <http://www.badnia.net./vb/showthread.php?t=2483>

### الجدول (3)

يبين الاختبارات قيد البحث والنسبة المئوية

النسبة المئوية	وحدة القياس	الاختبار	المهارات
%0	تكرار	قياس مهارة الإعداد من الأعلى نحو لوحة السلة	الإعداد من الأعلى
%87.5	تكرار	اختبار تكرار التمرير على الحائط	
%12.5	تكرار	قياس مهارة الإعداد من الأعلى	
%0	درجة	اختبار استقبال الإرسال	الاستقبال من الأسفل
%25	درجة	اختبار استقبال الإرسال	
%77	تكرار	اختبار الاستقبال من أسفل بالذراعين	

### 3-5 خطوات إجراءات البحث .

قام الباحث باتخاذ مجموعة من الخطوات تمهيداً لإجراء البحث وهي على النحو

الآتي :

- إعداد الاختبارات : إذ تم عرض اختبارات مقننة بكرة الطائرة والتي تتضمن ستة اختبارات وعرضها على الخبراء والمختصين كما في ملحق (3).
- الإجراءات الإدارية : تكونت الإجراءات الإدارية من خلال مخاطبة كلية التربية الأساسية المديرية العامة لتربية ديالى بكتاب رسمي لغرض تسهيل مهمة إجراء البحث وكما موضح في الملحق (1) (2) .
- اختيار فريق العمل المساعد لإجراء الاختبارات : استعان الباحث بمجموعة من المساعدين لإجراء الاختبارات والإشراف على تنفيذ التجربة .

- إعداد خطط درس التربية الرياضية وعرض نماذج منها على الخبراء كما موضح في الملحق (10)، وأعتمد الباحث في وضع مفردات البرنامج التعليمي منهاج وزارة التربية<sup>(1)</sup>.

### 3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات .

بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات التي تعنى بالاختبارات المهارية للعبة الكرة الطائرة وبغية التعرف على الأسس العلمية للاختبارات التي تم اختيارها من هذه المصادر ، اتضح انها مقننة على البيئة العراقية وتم استخدامها في الكثير من الدراسات<sup>(\*)</sup> فضلاً عن استخدامها على عينات مماثلة ، وفي ضوء ما تقدم ارتأى الباحث لا حاجة لتكرار الأسس العلمية للاختبارات التي ستستخدم في بحثنا الحالي لاستيفائها الشروط العلمية ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ) .

### 3-10 إعداد التمرينات المقترحة

بعد اطلاع الباحث على الكثير من المصادر العلمية المتوافرة وأخذ آراء بعض الخبراء في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والتدريب الرياضي في اعداد محتوى البرنامج التعليمي لاكتساب المهارات قيد البحث بكرة الطائرة ، والمدرجة اسماؤهم في الملحق (9).

ومن اجل تحقيق هدفي البحث ، قام الباحث بإعداد مجموعتين من التمرينات التعليمية الخاصة بمهارتي البحث (الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل ) لتطبيقها في القسم الرئيسي لدرس التربية الرياضية ، علماً ان الباحث قد اطلع على العديد من

(<sup>1</sup>) عبد الرزاق كاظم واخرون ، ، مصدر سبق ذكره ، ص 78

المصادر العلمية<sup>(\*)</sup> لتصميم هذه التمارين وكما موضح في الملحق (6) وقد راعى الباحث الامور الاتية عند إعداد البرنامج التعليمي :-

- ان تراعي التمرينات خصائص المرحلة العمرية من حيث ميولهم وقدراتهم ومرحلة نموهم .

- ان تتناسب مع الإمكانيات والأدوات المتوفرة في المدرسة .

- مراعاة الوقت المخصص للجزء التطبيقي .

- ان يتسم البرنامج بالتشويق والإثارة وزيادة الدافعية للتعلم.

يتضمن البرنامج (30) تمرين (15) تمرين لمهارة الإعداد من الأعلى و(15) تمرين لمهارة الاستقبال من الأسفل ، طبقت بواقع (3) تمرينات للمهارة في الوحدة التعليمية الواحدة ، مدة التمرين الواحد (5) دقائق ليصبح بذلك وقت تطبيق التمرين في الوحدة التعليمية الواحدة (15) دقيقة ، موزعة على (16) وحدة تعليمية لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ، وحسب جدول الحصص الأسبوعي . وكما موضح في الملحق (5) و(9) .

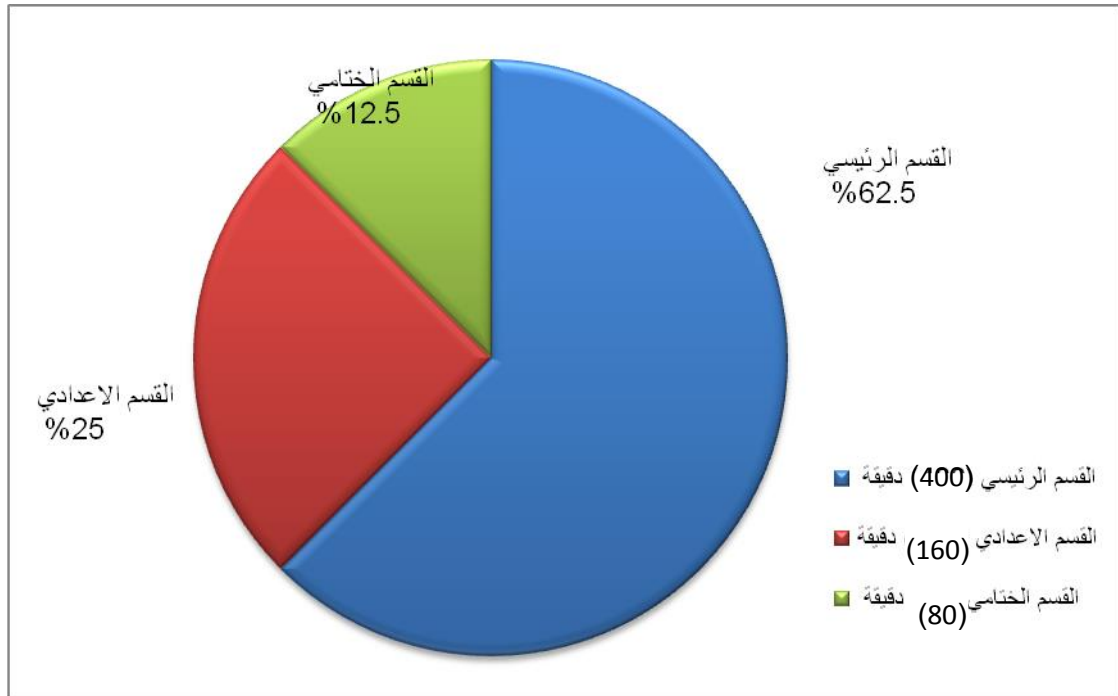
حيث تم في الأسبوع (الأول والثاني والثالث) تطبيق مهارة الإعداد من الأعلى وفي الأسبوع (الرابع والخامس والسادس) تطبيق مهارة الاستقبال من الأسفل ، اما في الأسبوعين الأخيرين (السابع والثامن) وللوحدات التعليمية الأربعة المتبقية تم ربط المهارتين معاً ، حيث تم تنفيذ البرنامج التعليمي في يومي (الخميس والاثنين) الساعة (9.30) صباحاً

(\*) المصادر العلمية التي اطلع عليها الباحث واستعان بها عند تصميم التمارين هي :-  
 - سعد حماد الجميلي : موسوعة الالف تمرين في الكرة الطائرة: (عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع، 2002).  
 - سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية : (عمان ، دار دجلة للنشر ، 2006) .  
 - زكي محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998).  
 - الاتحاد العربي للكرة الطائرة : أكثر من 300 تمرين وفكرة للكرة الطائرة ، ترجمة عبد الرزاق علي الطائي ، ط1:(جامعة بغداد ، دار القادسية للطباعة ، 1982 ) .  
 - عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة - التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).

من كل أسبوع وبوقت 40 دقيقة للوحدة وكما موضح ملحق (7) ، واعتمد الباحث في تقسيم الوحدة التعليمية الى ثلاثة أقسام بعد الإطلاع على المراجع المصادر وكما يلي (\*\*):

- 1- القسم الإعدادي : (10) دقيقة .
- 2- القسم الرئيسي : (25) دقيقة .
- 3- القسم الختامي : (5) دقيقة .

وقد بلغ الوقت الإجمالي المخصص لوحدات التعليمية (640) دقيقة موزعة على أقسام الوحدات التعليمية وكما موضح في



الشكل (3) يوضح توزيع أقسام درس التربية الرياضية في البرنامج التعليمي المقسمة بالدقائق والنسب المئوية في الدائرة البيانية .

- (\*) استند الباحث في تقسيم الوحدة التعليمية الى ثلاثة اقسام على المراجع والمصادر الاتية :-
- 1- محمد سعيد عزمي ؛ اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق : (الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، 1996) ، ص128.
  - 2- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (عمان ، دار الجيل للنشر ، 1990) ، ص31.
  - 3- بسطويسي احمد وعباس احمد صالح ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1987) ، ص175-185.
  - 4- نزهان حسين ومازن عبد الرحمن ؛ مصدر سبق ذكره ، ص150.

### 3-5-3 التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات المهارية .

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، عمد الباحث الى إجراء تجربة استطلاعية التي تعد " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها"<sup>(1)</sup>. لذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات المهارية في يوم الاثنين الموافق 2011/11/14 الساعة 9.30 دقيقة صباحاً في ساحة مدرسة المثابرة الابتدائية على عينة بلغ عدد أفرادها (7) تلاميذ من الصف الخامس الابتدائي تم اختيارهم من غير عينة البحث وبمساعدة فريق العمل ، ومن خلال هذه التجربة يتم التعرف والتوصل الى ما يلي :

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
- معرفة كفاية فريق العمل المساعد .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- النتائج التي توصل اليها الباحث في التجربة الاستطلاعية الأولى .
- تحقيق الأهداف التي وضعت وتكوين صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .
- إجراء تعديل طفيف في الاختبارات لصعوبة ادائها من قبل افراد العينة
- تم تعديل ورقة الواجب بصورتها النهائية على ضوء التجربة الاستطلاعية .

(<sup>1</sup>) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية : ( عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1999 ) ، ص14.



### 3-5-4 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بوحدة تعليمية مختارة

تعد التجربة الاستطلاعية من اهم "الاجراءات المطلوبة والضرورية لتأشير متطلبات العمل العلمي الدقيق والخالى من الصعوبات والاجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري"<sup>(1)</sup>.

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج التعليمي والتعديلات على وفق ما ارتأى الخبراء ومن اجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات البرنامج التعليمي التي استعملت في هذا البحث ، تم عمل التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة نفس التجربة الاستطلاعية الأولى التي تكونت من (7) تلاميذ في يوم الخميس الموافق 2011/11/17 الساعة 9.30 دقيقة صباحا لأجل تحديد الوحدة التعليمية المناسبة لافراد العينة ، اذ تم تطبيق وحدة تعليمية خاصة بالمجموعة التجريبية وفق البرنامج التعليمي المعد وبالإشتراك مع فريق العمل المساعد وجرى من خلالها التعرف والتوصل الى ما يلي :-

- التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج التعليمي .
- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لمستوى العينة .
- التعرف على مدى تفهم واستجابة افراد العينة لمحتويات الوحدة التعليمية المعدة.
- قدرة فريق العمل المساعد على تنفيذ التمارين ضمن الوحدة التعليمية عند تنفيذ الاختبار .
- التعرف على الوقت الملائم المخصص لأقسام الوحدة التعليمية وإمكانية تنفيذها.
- عدد تمرينات القسم الرئيسي التي يمكن تأديتها في الوحدة التعليمية الواحدة.
- النتائج التي توصل اليها الباحث بعد التجربة الاستطلاعية الثانية :-

( 1 ) عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الأساسية لانتقاء أشبال الملاكمة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 ، ص30.

- معرفة توزيعات المحاولات التكرارية والزمن الذي استغرقه اداء التمرينات لتنظيم سقف زمني للوحدات التعليمية ككل .
- على ضوء ذلك تم احتساب زمن التمارين المتبقية في الوحدات الاخرى وعدد تكراراتها بشكل تقريبي .

### 6-3 الإجراءات الميدانية

#### 1-6-3 الاختبارات القبليّة .

تم إجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث البالغ عددها (20) تلميذ في يوم الاثنين الموافق 2011/11/21 في الساعة (9.30) صباحاً وفي ساحة مدرسة المتابرة الابتدائية للبنين، وبعد تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة تنفيذ الاختبارات ، إذ تم شرح الاختبارات بصورة مفصلة الى أفراد العينة قبل إجراء الاختبار ، وتم تطبيق الاختبار من قبل الباحث حتى تتمكن العينة من فهمها وصحة تطبيقها وبعد ذلك تم تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد العينة وقام فريق العمل بتسجيل النتائج طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار وبإشراف مباشر من قبل الباحث بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بأسماء التلاميذ لتسجيل النتائج والموضحة في ملحق 8 ولغرض ايجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة ، فقد عمد الباحث الى استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة المتساوية العدد والذي اظهر عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات المذكورة ، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات ، وكما مبين في الجدول (3) .

### جدول (3)

يبين تكافؤ العينة في المهارات قيد البحث

الدلالة	(ت) الجدولية	(ت) المحتسبة	عدد العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	ت
				ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	2.10	0.70	10	3.17	15.9	4.01	17.1	الإعداد من الأعلى	1
غير معنوي		1.32	10	3.68	15.6	4	18	الاستقبال من الأسفل	2

### 3-6-2 تطبيق التجربة الرئيسة .

تم البدء بتطبيق التجربة الرئيسة اعتباراً من يوم الخميس الموافق 2011/11/24 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2012/1/16 ، حيث تم تطبيق تمرينات مهارتي (الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل ) بكرة الطائرة على المجموعة التجريبية في القسم الرئيسي من الدرس ضمن النشاط التطبيقي ، اما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية وبإشراف مباشر من قبل الباحث .

### 3-6-3 الاختبارات البعدية .

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) البالغ عددها (20) تلميذ في يوم الخميس الموافق 2012/1/19 في الساعة (9.30) صباحاً بعد مضي وانتهاء مدة التطبيق الميداني لوحدات البرنامج التعليمي وبإشراف مباشر من قبل الباحث ، وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي استخدمت في الاختبارات القبالية من حيث الزمان والمكان والاجهزة والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد . وذلك لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

### 3-7 الوسائل الاحصائية .

لغرض معالجة البيانات احصائياً لجأ الباحث الى استخدام الوسائل الاحصائية الاتية:-

$$1- \text{النسبة المئوية}^{(1)} (\%) = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$2- \text{الوسط الحسابي}^{(2)} \bar{X} = \frac{\text{مجموع}}{n}$$

$$3- \text{الانحراف المعياري}^{(3)} \sigma = \sqrt{\frac{\text{مجموع} (X - \bar{X})^2}{n}}$$

(1) وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب لطباعة والنشر ، 1999) ، ص155.  
(2) عبد الجبار توفيق ؛ الاحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية ، ط1 : (عمان ) ، اثناء للنشر والتوزيع ، 2008 ، ص88.  
(3) محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي (مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي) ط2 : النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011 ، ص189.

4- اختبار (t - te st) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد<sup>(1)</sup>

$$t = \frac{\bar{س}_2 - \bar{س}_1}{\sqrt{\frac{ع_2^2 + ع_1^2}{ن - 1}}}$$

5- اختبار (t - te st) للعينات المرتبطة (2)

$$t = \frac{\bar{س}_ف}{\frac{ع_ف}{\sqrt{ن}}}$$

(<sup>1</sup>) عبد الله فلاح المينيزل ؛ الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب استخدام الرزم الاحصائية (SPSS) : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2000) ، ص137.  
(<sup>2</sup>) عايد كريم الكنائي ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقاته SPSS ، ط1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009) .

## الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها .

4-1-1 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى .

4-1-2 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الاسفل .

- مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

4-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها .

4-2-1 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى .

4-2-2 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الاسفل .

- مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

4-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .

4-3-1 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى

4-3-2 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الاسفل

- مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتناول هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية وعرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين وكذلك مناقشة جميع النتائج وصولاً لتحقيق من صحة فرضيات البحث.

#### 4-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث قام الباحث باستخدام اختبار (t-test) الإحصائي للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (4) للمجموعة الضابطة .

#### جدول (4)

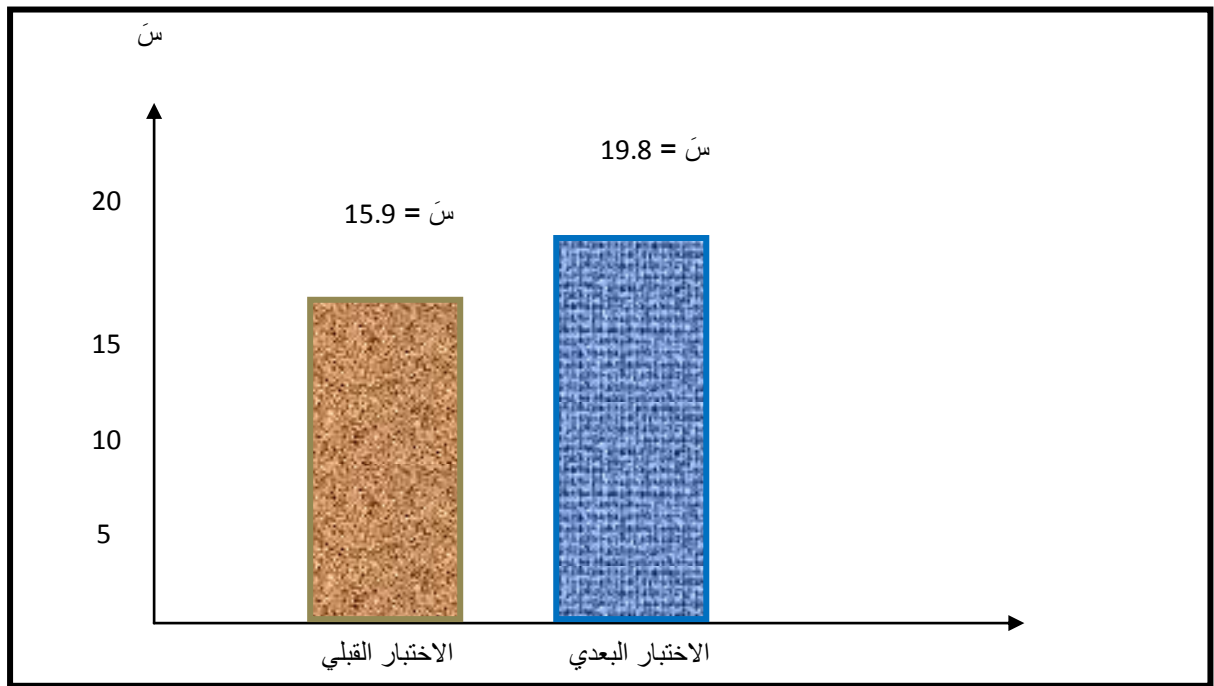
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة والفروق بينهما ودلالاتهما للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ع ف	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	وحدة القياس	المتغيرات الإحصائية الاختبارات
					± ع	س	± ع	س			
معنوي	2.26	2.91	4.25	3.9	4.28	19.8	3.17	15.9	10	تكرار	الإعداد من الأعلى
معنوي		2.77	5.14	4.5	4.90	20.1	3.68	15.6		تكرار	الاستقبال من الأسفل

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

#### 4-1-1 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى

من خلال عرض البيانات الإحصائية يوضح الجدول (4) والشكل (1) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لاختبار مهارة الإعداد من الأعلى هما (15.9) ، (3.17) وللختبار البعدي (19.8) ، (4.28) أما قيمة الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (3.9) في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (4.25) وعند استخراج قيمة (ت) المحتسبة وبالباغة (2.89) ومقارنتها مع الجدولية (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) تبين ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على فرق معنوي .



الشكل (1)

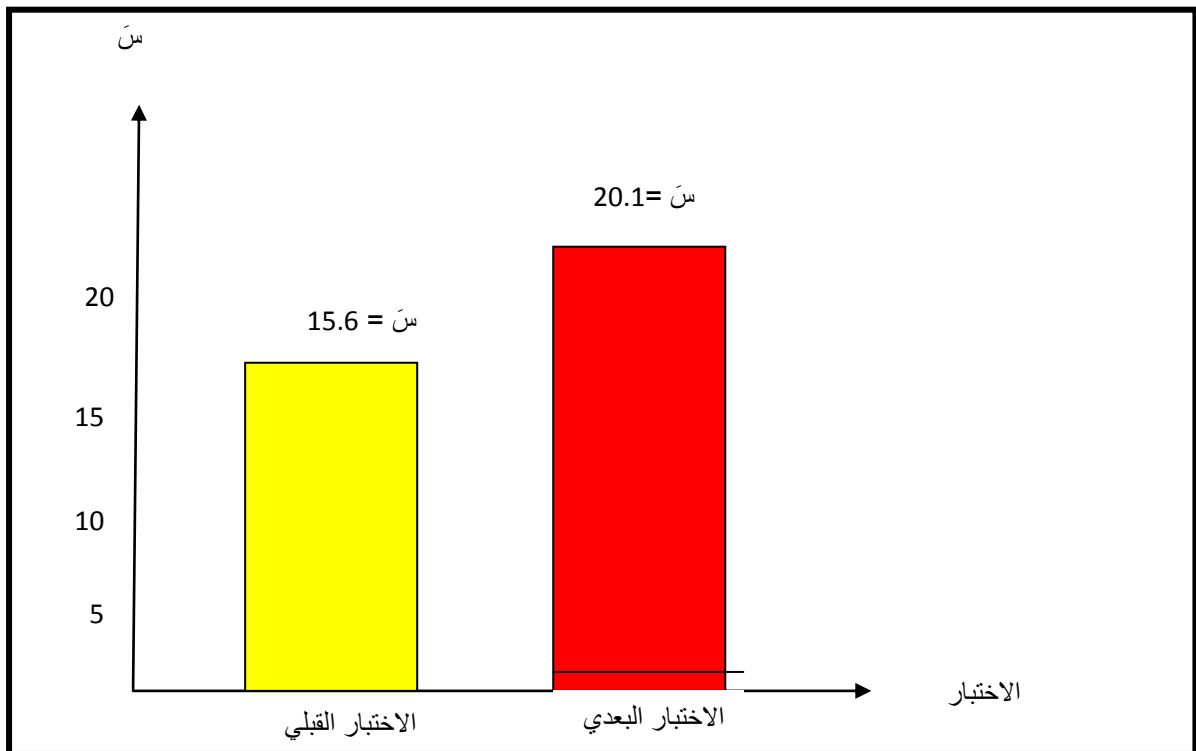
يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاجتبار القبلي

والبعدي لاجتبار مهارة الإعداد من الأعلى



#### 4-1-2 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل .

كذلك يبين الجدول (4) والشكل (2) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لاختبار مهارة الاستقبال من الأسفل هما (15.6) ، (3.68) وللاختبار البعدي (20.1)، (4.90) اما قيمة الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (4.5) في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (5.14) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة وبالبالغة (2.76) والتي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.26) مما يدل على وجود فرق معنوي .



الشكل (2)

يوضح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مهارة الاستقبال من الأسفل

## مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

من خلال مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والموضحة في جدول 4 والشكل 2 و 1 اذ أظهرت هذه النتائج فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي لذلك يعزو الباحث هذه الفروق الى :

- ضعف تأثير التمرينات المستخدمة في دروس التربية الرياضية وبالتالي لم تؤد فاعليتها في اكتساب المهارات الاساسية المختارة في البحث وهذا ما بينته نتائج الاختبارات اذ ظهر تطور نسبي مما يؤكد احتياج المنهج المعتمد على تمرينات اكثر فاعلية لرفع مستوى الاداء المهاري لدى التلاميذ ، ويؤكد ذلك ( سليمان علي ، 1983 ) " ان اختيار التمرين له اهمية كبرى اذ انه الوسيلة الاساسية للارتقاء او تطوير القدرات والمهارات الحركية " (1)
- عدم استثمار الاجهزة والادوات المتوافرة في المدرسة والتي تساعد على اكتساب المهارات الاساسية المختارة من قبل التلاميذ ، ويؤكد ذلك ( عبد الحميد شرف ، 1996 ) اي ان " الادوات والاجهزة من اهم العناصر الرئيسية لإنجاح اي برنامج في التربية الرياضية " (2)

### 4-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث للمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدول (5).

(1) سليمان علي حسن ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : ( الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ) ، ص 28 .  
(2) عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : ( مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 ) ، ص 90 .

### جدول (5)

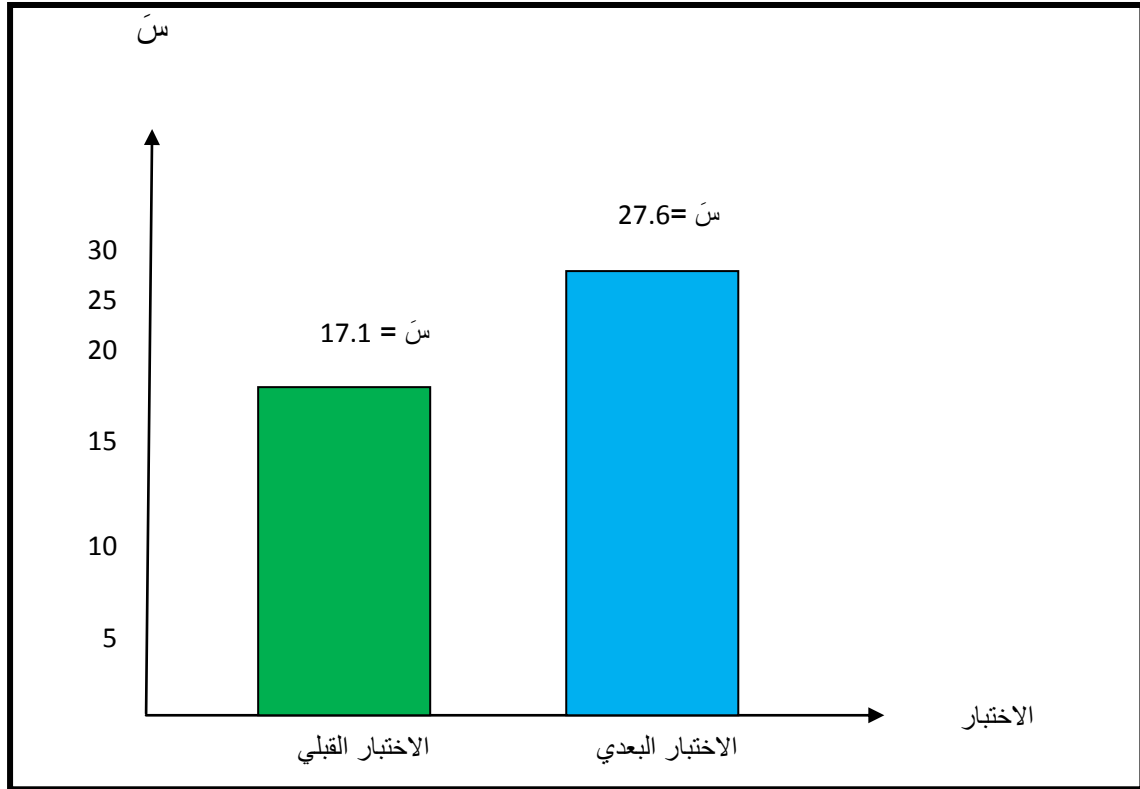
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات المهارية القبلية والبعديّة والفروق بينهما ودلالاتهما للمجموعة التجريبية

المتغيرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
الإعداد من الأعلى	تكرار	10	17.1	4.01	27.6	3.94	10.5	4.94	6.7	2.26	معنوي
الاستقبال من الأسفل	تكرار		18	4	30.3	4.98	12.3	6.07	6.4		معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) .

#### 4-2-1 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى

من خلال البيانات الإحصائية أعلاه يوضح الجدول (5) والشكل (3) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لمهارة الإعداد من الأعلى هما (17.1) و(4.01) وللإختبار البعدي (27.6) و(3.94) أما قيمة الوسط الحسابي لفروق الأوساط الحسابية بين الإختبارين القبلي والبعدي فبلغت (10.5) في حين بلغ الانحراف المعياري لفروق الأوساط الحسابية (4.94) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (6.7) والتي هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.26) مما يدل على معنوية الفروق.

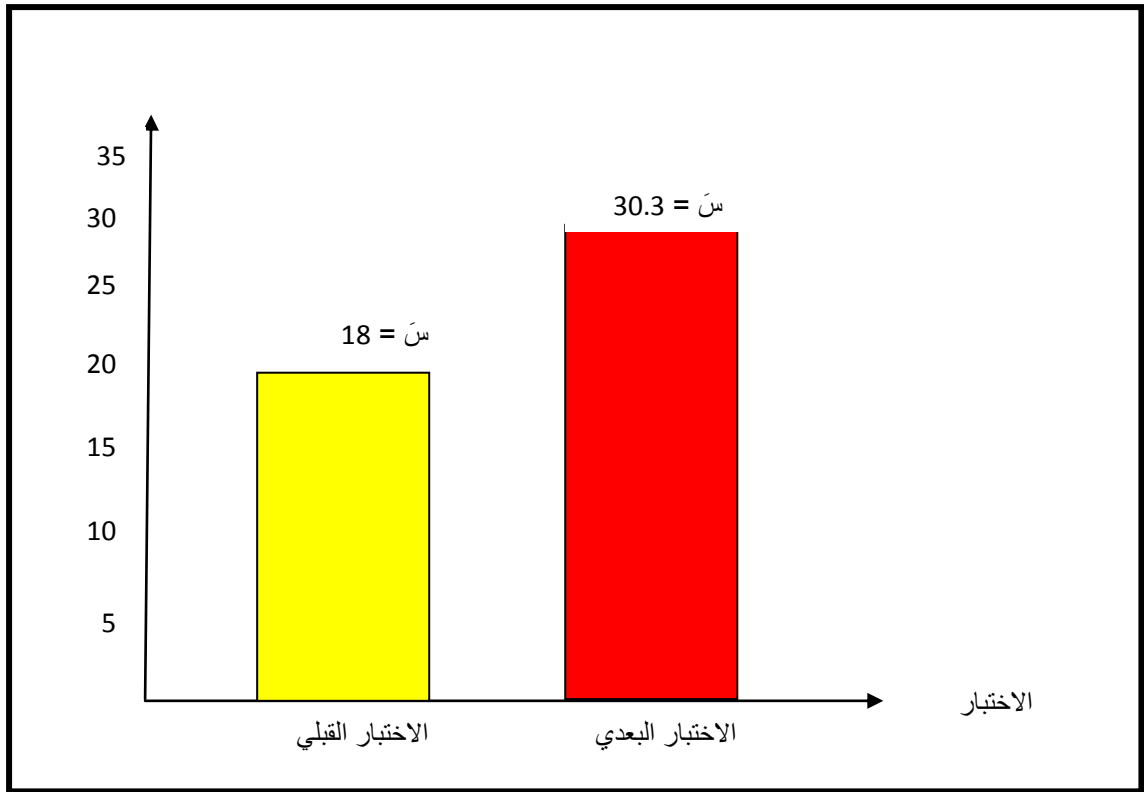


الشكل (3)

يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الإعداد من الأعلى .

#### 2-2-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل

يبين الجدول (5) والشكل (4) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي لاختبار مهارة الاستقبال من الأسفل هما (18) و(4) وللإختبار البعدي (30.3) و(4.98) أما قيمة الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي (12.3) في حين بلغ الانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (6.7) وباستخراج قيمة (ت) المحنسة وباللغة (6.4) والتي هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على معنوية الفروق.



الشكل (4)

يوضح الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاجتبارين

القبلي والبعدي لاجتبار مهارة الاستقبال من الأسفل

### مناقشة نتائج الاجتبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال عرض نتائج الاجتبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في جدول 5 والشكل 3 و4 اذ أظهرت النتائج بأن هناك فروق معنوية ولمصلحة الاجتبار البعدي

ويعزو الباحث هذه الفروق الى :

- مجموعة التمرينات المقترحة التي تم توظيفها اثرت وبشكل سليم في اكتساب مهارتي البحث التي تميز بها افراد المجموعة التجريبية عند الاداء ، فقد اكد ( عصام عبد الخالق ، 2003 ) " يجب ان يكون اكتساب واتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع ان يركز انتباهه وقدراته لتحسين الاداء " (1)
- التفاعل مع اجواء الدرس بروح من الجد والتشويق بدون حصول الملل في اثناء الاداء وهذا ما اكده ( وجيه ، 1987 ) بقوله " ان الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فظلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " (2) وبذلك قد تم تحقيق الفرضية الاولى للبحث

(1) عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ( نظريات وتطبيقات ) ، ط2 : ( بغداد ، منشأة المعارف ، 2003 ) ، ص 234 .

(2) وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص161 .

### 3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها .

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة أيهما الأفضل في اكتساب المهارات فقد تم استخدام اختبار (t-test) الإحصائي للعينات المستقلة المتساوية العدد لمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما موضح في جدول (6) .

#### جدول (6)

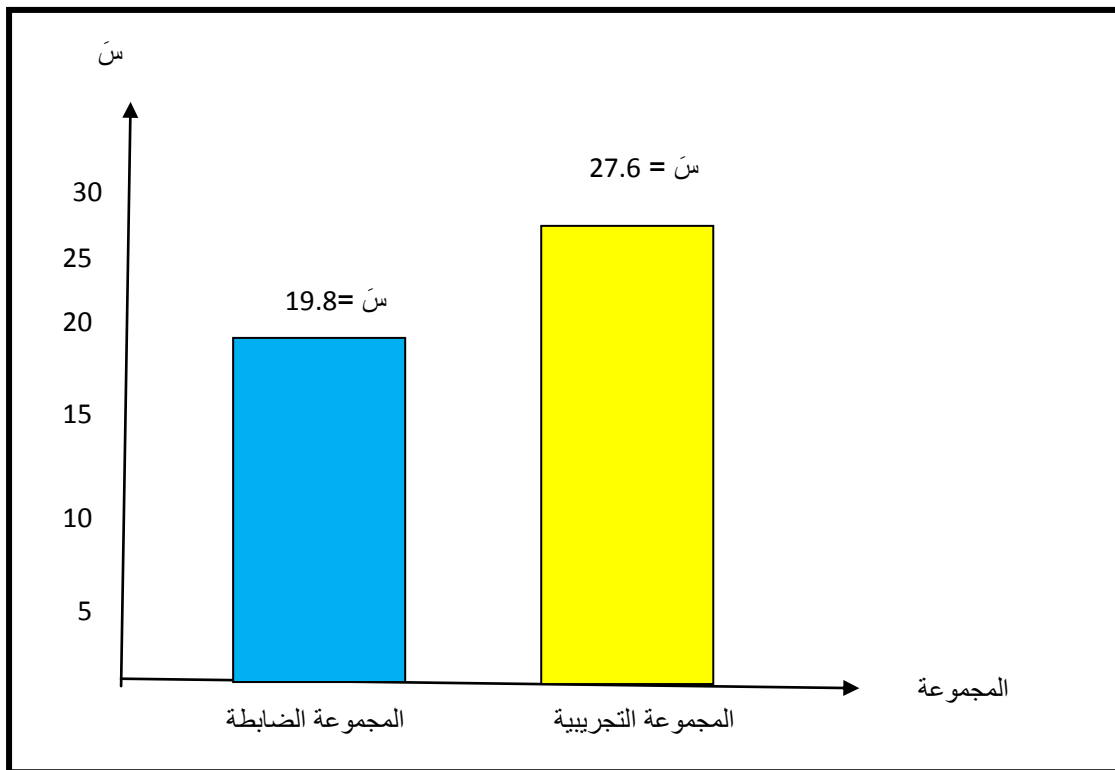
يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة وقيمة (ت) الجدولية ودلالاتهما الإحصائية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	وحدة القياس	حجم العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدالة
			ع±	س	ع±	س			
الإعداد من الأعلى	تكرار	20	4.28	19.8	3.94	27.6	4.4	2.10	معنوي
الاستقبال من الأسفل	تكرار		4.90	20.10	4.98	30.3	4.39		معنوي

قيمة ت المحسوبة تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (18) .

### 1-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الإعداد من الأعلى

من خلال عرض البيانات الإحصائية في جدول (6) والشكل (5) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار مهارة الإعداد من الأعلى تبين ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (19.8) و(4.28) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (27.6) و(3.94) وكانت قيمة (ت) المحتسبة (4.4) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذا يدل على ان هناك فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (5)

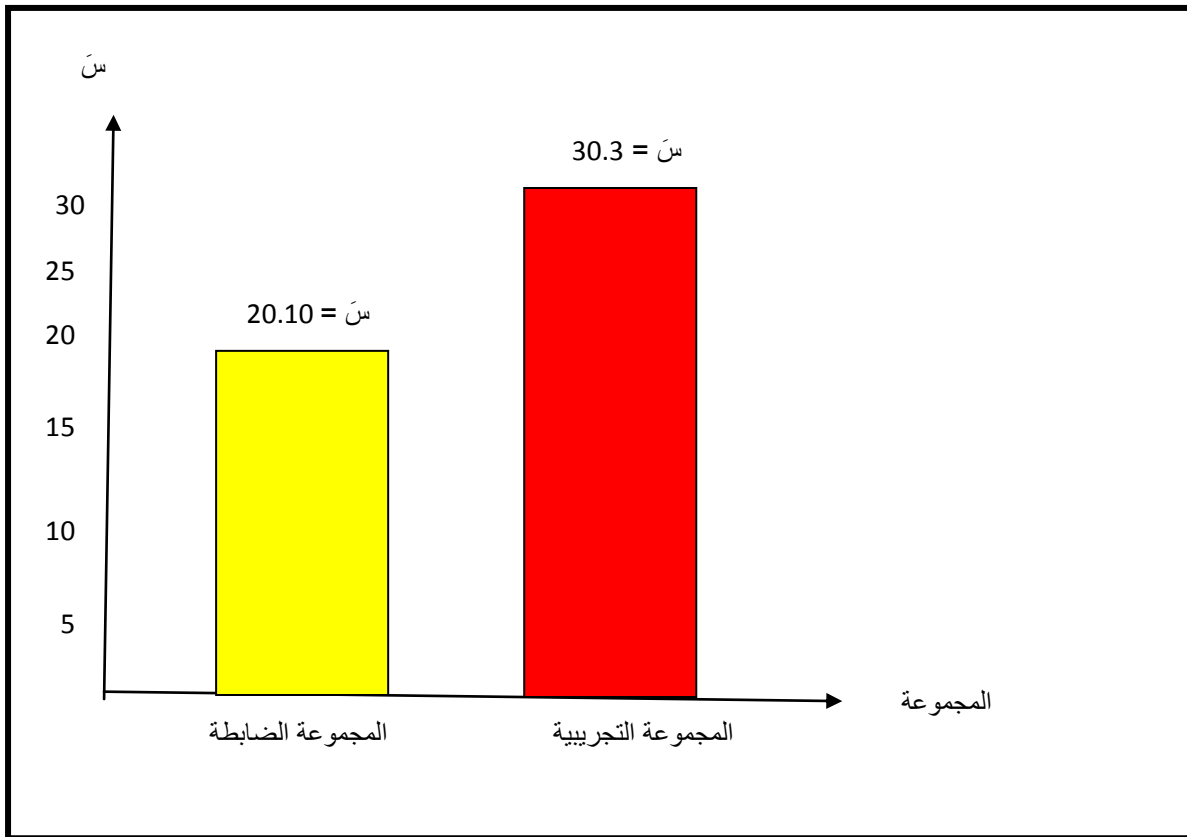
يوضح الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات البعدية لمهارة الإعداد من الأعلى



#### 2-3-4 تحليل نتائج اختبار مهارة الاستقبال من الأسفل

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (6) والشكل (6) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، تظهر ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (20.10) ، (4.90) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (30.3) ، (4.98) . اما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (4.39) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية .



الشكل (6)

يوضح الوسط الحسابي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات البعدية لمهارة الاستقبال من الأسفل

## مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والموضحة في جدول 6 والشكل 6 و 5 تبين ان هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق الى :

- استخدام الباحث تمارينات بدنية خلال دروس التربية الريا ضية التي تلقاها فراد المجموعة التجريبية حيث تركز القسم الإعدادي من الدرس على أهمية الإعداد البدني فقد احتوى على تمارينات بدنية تم اختيارها وتنظم استخدامها بما يخدم القسم الرئيسي من الدرس وقد جاء هذا متفقا مع ما اشار اليه ( مفتي إبراهيم ، 2001 ) " على المدرب اختيار التمارينات التي سوف تساعد اللاعبين على التعلم وتؤدي الى رفع مستواهم وتحقيق الهدف المنشود " (1)
- ان مجموعة التمارينات التعليمية المقترحة التي استخدمت في القسم الرئيسي ضمن النشاط التطبيقي من درس التربية الرياضي والتي تهدف الى اكتساب المهارات بصورة مشوقة بعيدا عن الملل والرتابة في التمارينات الشكلية في الدرس ، وهذا ما أشار اليه ( محمد جميل ، 1993 ) " ان استخدام التمارينات المشوقة في التدريب يعد عاملا مهما للارتقاء بالمستوى الفني والبدني للاعب " (2)

(1) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) : ( جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2001 ) ، ص 122 .

(2) محمد جميل عبد القادر ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 155 .

- ان التنوع والتكرار في اداء المهارة يلعب دورا فعالا في اكتساب هذه المهارة لانه يعطي للمتعلم التدرج والالتقان في اكتساب التوافق العضلي العصبي خلال عدد المحاولات التكرارية ويؤكد ذلك ( محمد ياسر ، 1993 ) " يجب ان تنظم عمليات التدريب بحيث تضمن للاعب اكتساب افضل اداء للمهارات لتحقيق افضل انجاز ويتم ذلك من خلال التدريبات التي تنظم تكرار المهارات او الحركات بصورة محددة بغرض امتلاك المهارات الخاصة وتوصيلها للشعور بالحركة " (1) وبذلك يكون الباحث قد حقق فروض بحثه .

(1) محمد ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة : ( الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997 ) ، ص 13 .

## **الباب الخامس**

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1. للتمرينات التعليمية المقترحة في البحث الحالي دور مهم وفعال على اكتساب المهارات الاساسية المختارة بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي .
2. ان الخطط التدريسية التقليدية المتبعة حاليا اظهرت تحسن طفيف نسبي على تلاميذ المجموعة الضابطة اذا ما قورن بالتحسن الذي طرء على تلاميذ المجموعة التجريبية التي تستخدم معها التمرينات التعليمية المقترحة .
3. حققت التمرينات التعليمية المقترحة تحسن واضح للمجموعة التجريبية مما ادى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الطريقة التقليدية المتبعة والتمرينات المقترحة ولصالح الاخيرة في اكتساب المهارت المختارة بالكرة الطائرة .
4. من خلال الملاحظات المستمرة اثناء تطبيق البرنامج ادت التمرينات التعليمية المقترحة الى زيادة النشاط والحماس لدى تلاميذ المجموعة التجريبية في درس التربية الرياضية .

## 2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يأتي :

1. استخدام التمرينات المقترحة في خطط درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي لما لها من دور ايجابي في اكتساب المهارت الاساسية المختارة بكرة الطائرة .
2. ضرورة توفير الاجهزة والادوات والامكانيات التي تخدم تطبيق التمرينات المقترحة في دروس التربية الرياضية لما لها من اثر في عملة التعلم .
3. الاهتمام بتنوع وتكرار التمرينات لاكتساب التوافق العضلي العصبي والذي ادى الى تحسن الاداء الحركي للمهارات قيد البحث .
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهة بأستخدام تمرينات تعليمية مقترحة في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية لمعرفة فائدتها في عملية الاكتساب والتعلم .

# المصادر

المصادر العربية

المصادر الأجنبية

## المصادر العربية

## القرآن الكريم

- الاتحاد العربي لكرة الطائرة ؛ اكثر من 300 تمرين وفكرة لكرة الطائرة ، ترجمة عبد الرزاق علي الطائي ، ط1 : (جامعة بغداد ، دار القادسية للطباعة ، 1982).
- اسامة رياض ؛ الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005).
- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- اسامة كامل راتب ؛ مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1999).
- اكرم زكي خطابية ؛ المناهج المعاصرة فى التربية الرياضى ، ط1 : (جامعة مؤتة ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1997).
- امين الخولي وجمال الشافعي ؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005).
- انور حسين وعزيز حنا داود ؛ مناهج البحث التربوي : (العراق ، مطابع التعليم العالي ، 1990).
- باسم ابراهيم حميد ؛ التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات الحركية فى دقة اداء بعض المهارات الفنية للاعبى المنتخب الوطنى العراقى بكرة الطائرة: رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2010).
- بدر المسطوع وسهير بدير ؛ التربية الرياضية ط2 : (القاهر ، مركز الكتاب لنشر ، 2006).
- بسطويسي أحمد ؛ اسس ونظريات الحركة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996).



- بسطويسي احمد وعباس احمد صالح؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1987).
- ثائر رشيد حسن ؛ تأثير منهج تعليمي لمواقف اللعب بالاسلوب العشوائي في تعلم المهارات الاساسية في كرة الطائرة : (بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العدد الاول ، 2010).
- جمهورية العراق ، وزارة التربية ؛ دليل معلم التربية الرياضية (المرحلة الابتدائية) ، ط1 : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2010).
- حامد زهران ؛ علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) : ط5 : (القاهرة ، عالم الكتب ، 1995).
- حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفي ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين : (القاهرة ، عالم الكتب ، 1995).
- حسين سبهان صخي وطارق حسن رزوقي ؛ المهارات والخطط الهجومية والدفاعية في كرة الطائرة ، ط1 : (جامعة بغداد ، الكلمة الطيبة للطباعة ، 2011).
- ذوقان عبيدات واخرون ؛ البحث العلمي مفهومه وادواته واساليبه ، ط1: (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1996).
- ريسان خريبط ؛ التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، البصرة ، دار الحكمة للطباعة ، 1991).
- زكي محمد حسن ؛ استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم : (الاسكندرية ، مطبعة سامي ، 1998).
- زكي محمد حسن؛ الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998).

- سامي محمد ملحم ؛ علم النفس النمو - دورة حياة الانسان ، ط1 : (عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 2004).
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية : ( عمان ، دار دجلة للنشر، 2006) .
- سعد حماد الجميلي ؛ موسوعة الالف تمرين في كرة الطائرة : (عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2002).
- سليمان علي حسن ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : (الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ) ، ص 28 .
- سعد محمد قطب والصميدعي لؤي كاظم ؛ كرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مديرية مطابع الجامعة ، 1985).
- شاکر حسين الجميلي ؛ ثقافة تربية الاطفال بين الوعي والعلم ، ط1 : (بغداد ، دار بصمات للطباعة والنشر والتوزيع ، 2010).
- طارق حسن رزوقي وحسين سبهان صخي ؛ الكرة الطائرة (تعليم - تدريب - بناء وقيادة الفريق - التغذية - انواع الكرة الطائرة - قواعد اللعبة) ، ط1: (جامعة بغداد ، الكلمة الطبية للطباعة ، 2011) .
- ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريبي المتداخل وتأثير في التعلم والتطور من خلال خيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002).
- عامر إبراهيم ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1999).
- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقاته Spss ، ط1 : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2009).

- عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1987).
- عباس احمد السامرائي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000).
- عباس احمد وعبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس بالتربية الرياضية ، (جامعة البصرة ، دار الحكمة للطباعة، 1991) .
- عبد الجبار توفيق ؛ الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية ، ط1 : (عمان ، اثراء للنشر والتوزيع ، 2008).
- عبد الحميد شرف ؛ التربية الرياضية الحركية للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقة ، ط2 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2005).
- عبد الكريم رحيم المرجاني ؛ دراسة بعض المحددات الاساسية لانتقاء اشبال الملاكمة (اطروحة دكتوراه ، غيرمنشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998).
- عبد الله فلاح المينيزل ؛ الاحصاء الوصفي وتطبيقاته في الحاسوب استخدام الرزم الاحصائية (spss) : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2000).
- عدنان الجبوري واخرون؛ المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية: (جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1989).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات ) ، ط11 : بغداد ، منشأة المعارف، 2003 ) .
- عصام محمد امين ؛ بيولوجية السباحة : ( القاهرة ، دار الكتب ، 1997 ) .
- عفاف احمد عويس ؛ النمو النفسي للطفل ، ط1 : (جامعة القاهرة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2003).

- عفاف احمد عويس ؛ سيكولوجية الابداع عند الاطفال، ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2003).
- عقيل عبد الله الكاتب ؛ كرة الطائرة - التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، ج2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988).
- علي مصطفى طه ؛ كرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب تحليل - قانون) ، ط1 : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1999).
- غسان صادق وفاطمة الهاشمي ؛ الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعليم الحركي ، ط1 : (جامعة ديالى ، مطبعة المتنبى، 2007).
- قاسم المنذلاوي وآخرون ؛ دليل الطالب في التطبيقات الميدانية في التربية الرياضية ، ج1 : (مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005).
- قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى التعلم في المهارات المغلقة : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997).
- كامل عبد المنعم ووديع ياسين ؛ الألعاب الصغيرة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981).
- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (الجامعة الاردنية ، 2004).

- كورت ماينل ؛ التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1997).
- ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 : (جامعة ديالى ، الوليد للطباعة ، 2009).
- ماجدة حميد كمش ؛ طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط2 : (جامعة ديالى ، الوليد للطباعة ، 2010).
- مجاهد حميد رشيد ؛ تأثير استخدام طريقة مواقف اللعب في تعلم مهارة الاعداد بالكرة الطائرة : (بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى ، العدد الاول ، 2010).
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الأحصاء التربوي (مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي) ، ط2 : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011).
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (عمان ، دار الجيل للنشر ، 1990).
- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، ط1 : (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، 1998).
- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002).
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- محمد خميس ابو نمره ونايف سعادة ؛ التربية الرياضية وطرق تدريسها : (القاهرة الشركة العربية للتسويق ، 2009).
- محمد سعيد عزمي ؛ أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق : (الاسكندرية ، المعارف للطباعة والنشر ، 1996).

- محمد ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة: ( الاسكندرية ، منشاة المعارف ، 1997 ) ، ص 13
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط 1 : (عمان مؤسسه الوراق ، 2000).
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الموسوعة العلميه للكرة الطائرة ، ط 1 : (عمان ، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع ، 2001).
- مروان عبد المجيد وضياء حسن بلال ؛ اتجاهات حديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، ط 1: (عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، 2001).
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) : ( جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 2003 ) .
- مكارم حلمي ابو هرجه واخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني في التربية الرياضية ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000).
- مكارم حلمي ابو هرجه ومحمد سعيد زغلول ؛ مناهج التربية الرياضية ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب لنشر ، 1999).
- موفق اسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم: (عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2008).
- منتديات بوابة العرب ؛ التربية والتعليم واللغات : ( السعودية ، 2011 ) .
- مركز البحرين الدولي لتطوير الكرة الطائرة : (2009) .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي: (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008).
- ناهدة محمود ونيلى رمزي ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2 : (جامعة حلوان ، مركز الكتاب للنشر ، 2004).

- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط1 : (جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، 2005).
- نزهان العاصي ومازن عبد الرحمن ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (جامعة حلوان ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987).
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004).
- هشام محمد مخيمر ؛ علم النفس - الطفولة والمراهقة، ط1 : (الرياض ، اشبيليا للنشر والتوزيع ، 2000).
- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 2000).
- وجيه محجوب ؛ موسوعة علم الحركة - التعلم وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000).
- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2002).
- وديع التكريتي وياسين طه ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989).
- وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999).
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002).
- يوسف قطامي ؛ سايكولوجية التعلم والتعلم الصفي : (عمان ، دار الشروق للنشر ، 1998).

## المصادر الأجنبية :

- Bon.J.R, physical Education and sport in secondary Brown company publisher: (New Gersey, 1980).
- Riordan, J soviet sport printed in Grated Britain by comelot press – press- ltd south amptan, 1984.



- Chaplin, J,P, Dictionary of psychology, Ded: (publishing co, INC, 1976).
- Schmidt, A, Richard and Graig A. wrisberg:, (Motor) earning and performance. Second Edition, Human Kentics, 2000).
- Schmidt, A- Richard, and Jiothy, D.Lee, Motor control and learning: (3rded, Human kinetics, 1991).
- Magill, A, Richard; Motor learning, Boston McGraw: (Hi), fifth addiction, 1998).
- Sport 4 ever. Botgoo. Net/ t333.topi .
- <http://www.badais.net.ivb/showthread.php?t=248> .

**الملاحق**

## ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

العدد / 247

إلى / المديرية العامة لتربية ديالى

التاريخ 2011/10/8

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ....

يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدراسات العليا الماجستير (قيس عبد الجليل محمد) تخصص (التربية الرياضية) لغرض إجراء تجربته العلمية الخاصة ببحثه الموسومة بـ (تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في إكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي) .

مع وافر الاحترام

أ.د نبيل محمود شاكر

معاون العميد العلمي/ للدراسات العليا

2011/10/12

نسخة منه الى :

- الدراسات العليا
- الصادرة
- ملف الطالب

## ملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

جمهورية العراق

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية ديالى

مديرية التخطيط التربوي

البحوث والدراسات

العدد /

التاريخ / 2011/10/19

الى /ادارة مدرسة المثابرة الابتدائية للبنين

م/تسهيل مهمة

حصلت الموافقة على تسهيل مهمة طالب الماجستير (قيس عبد الجليل محمد) في جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية تخصص التربية الرياضية لغرض اجراء البحث الموسوم (تأثير تدريبات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي). مع التقدير

فوزي حمودي ابراهيم

نسخة منه الى

ع. المدير العام

السيد معاون المدير العام /للشؤون الفنية/للعلم مع التقدير

مديرية الاشراف التربوي، للعلم مع التقدير

مديرية التخطيط التربوي /البحوث والدراسات

## ملحق (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

الدراسات العيا - الماجستير

استبيان آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة .....

يروم الباحث (قيس عبد الجليل محمد) اعداد بحثه الموسوم بـ (تأثير تمرينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي) . ولما تتمتعون به من خبرة وكفاية علمية . يرجى تفضلكم تأشير بعلامة ( ) امام الاختبار الانسب لعينة البحث وازافة اي تعديل او مقترح ترونه مناسباً وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير .

المهارات	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	تأشير الاختبار
الإعداد من الأعلى	1- قياس مهارة الإعداد من اعلى نحو (لوحة السلة)	تكرار	
	2- اختبار تكرار التمرير على الحائط	تكرار	✓
	3- قياس مهارة الإعداد من اعلى	تكرار	
الاستقبال من الأسفل	1- اختبار استقبال الارسال	درجة	
	2- اختبار استقبال الارسال	درجة	
	3- الاستقبال من اسفل بالذراعين	تكرار	✓

التوقيع :

الدرجة العلمية:

اسم الخبير :

الاختصاص :

مكان العمل :

ملاحظ: الاختبارات مرفقة طياً

الباحث

قيس عبد الجليل محمد

طالب ماجستير

## ملحق (4)

## الاختبارات المرشحة من قبل الخبراء

اختبار تكرار التمير على الحائط<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المختبر على سرعة التمير ومقدار تمكنه من مهارة التمير من أعلى بالأصابع .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، كرة طائرة ، ساعة توقيت .

مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار 180 سم (خط التمير) ، على ان يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالتمير اتجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على ان ترتد الكرة لتصل اليه مرة اخرى خلف خط التمير لمتابعة التمير من أعلى بأصابع اليدين ، يستمر المختبر في اداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (30 ثا).

الشروط:

- 1- يتم التمير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمير .
- 2- يجب ان يكون التمير أعلى الخط المرسوم على الحائط .
- 3- يبدأ حساب الزمن بداية من التميرة الأولى ولمدة (30 ثا) .
- 4- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم اداء التمير بالاصابع .
- 5- ان خرجت الكرة عن الحائط ، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط ، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمير من أمام خط التمير في جميع هذه

( 1 ) مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 325-327.

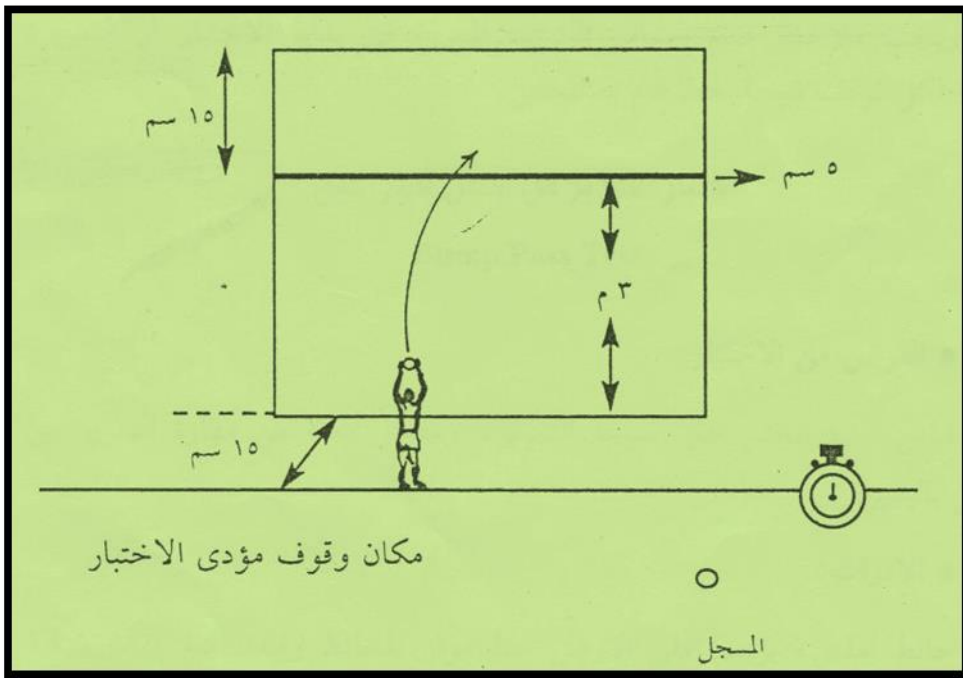
الحالات على المختبر أمساك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار المتفق عليها .

6- يجب استخدام مهارة التمير من أعلى دون غيرها من انواع التميريات الأخرى.

7- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30 ثانية المقررة .

### التسجيل :

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ 30 ثانية المقررة للاختبار ، ولا تحسب اي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها . وتعتبر الدرجة النهائية للمختبر هي عدد المحاولات الصحيحة خلال الـ 30 ثانية مضروبة  $\times 3$  . ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممررة في بداية الاختبار أو التميرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبر .



شكل (5) اختبار تكرار التمير على الحائط

### اختبار الاستقبال من أسفل بالذراعين<sup>(1)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير ، ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من أسفل باليدين .

الأدوات المستخدمة : حائط أملس ، كرة طائرة ، ساعة توقيت .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار 180 سم (خط التمرير) ومواجهاً للحائط، على أن يمسك الكرة باليدين ليقدفها الى الحائط ثم يستقبلها بالتمرير باليدين من أسفل الى الحائط لترتد اليه مرة أخرى خلف خط التمرير ليتابع عملية التمرير مرة اخرى . . وهكذا يستمر الأداء لمدة (30ثا)، يستخدم نفس الشكل في الاختبار السابق فيما عدا الخط المرسوم على الحائط .

**الشروط :**

- 1- يتم التمرير في جميع فترات الأداء من خلف خط التمرير .
- 2- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة 30 ثا .
- 3- اذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمرير ، على المختبر امسك الكرة ويبدأ بالتمرير من خلف خط التمرير كما هو الحال في بداية الاختبار .
- 4- اذا خطا اللاعب اثناء الاداء فوق خط التمرير لا تحسب التمريرة .
- 5- يجب استخدام مهارة التمرير من أسفل باليدين دون غيرها من أنواع التمريرات الاخرى .
- 6- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ 30ثا.

<sup>1</sup> محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدنى ، مهارى ، معرفى ، نفسى ، تحليل : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ، ص 230-231.



التسجيل :

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة (30 ثا) المحاولات الصحيحة فقط وفقاً للشروط السابق ذكرها ، ثم تضرب  $\times 3$  (لكل محاولة صحيحة ثلاث نقاط) . والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثا.

## ملحق (5)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

الدراسات العليا - الماجستير

استبيان مفردات البرنامج التعليمي

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمارينات تعليمية مقترحة في اكتساب مهارتي الإعداد والاستقبال بكرة الطائرة لتلاميذ الخامس الابتدائي) . ونظراً لما تتمتعون به من الخبرة وكفاءة علمية . لذا يرجى تفضلكم بالاطلاع على البرنامج المرفق طياً من حيث صلاحيته وملائمته لمستوى العينة وإبداء ملاحظاتكم العلمية القيمة. مع فائق الشكر والتقدير

ملاحظة

- 1- فترة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية بمعدل (2) وحدة في الأسبوع.
- 2- المهارات المختارة من مفردات منهاج وزارة التربية .
- 3- ضع علامة ( ✓ ) أمام الاختبار الذي تراه مناسباً ويمكن إضافة اي ملاحظات لم يرد ذكرها.

التوقيع

الدرجة العلمية :

اسم الخبير :

الاختصاص :

مكان العمل :

الباحث

قيس عبد الجليل محمد

طالب ماجستير

## مفردات البرنامج التعليمي

ت	أجزاء الدرس	الوقت	المفردات
1	القسم الإعدادي ويشمل	10 دقيقة	
	المقدمة	2 دقيقة	جلب الأدوات - الحضور العام - أداء التحية الرياضية
	الإحماء العام	3 دقائق	تمارين السير والهرولة
	(التمارين البدنية)	5 دقائق	تمارين بدنية للذراعين ، للذراع ، للرجلين
2	القسم الرئيسي	25 دقيقة	
	النشاط التعليمي	5 دقائق	شرح وعرض المهارة الأساسية
	النشاط التطبيقي	20 دقيقة	تطبيق المهارة من خلال التمرينات الخاصة بها
3	القسم الختامي	5 دقائق	لعبة صغيرة ترويحية ، تمارين ارتخاء ، الانصراف

## ملحق (6)

### أقسام الوحدات التعليمية

ويشمل :

أولاً - التمرينات البدنية المستخدمة في القسم الإعدادي .

ثانياً - التمرينات المهارية المستخدمة في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي .

ثالثاً - الألعاب الصغيرة المتنوعة المستخدمة في القسم الختامي .

أولاً - التمرينات البدنية وتشمل :

#### 1-تمرينات الذراعين :

- الوقوف والذراعين جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف .
- (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين أماماً ، عالياً ، جانباً ... (4) عدة .
- (الوقوف ، انثناء عرضي) دوران العضدين أماماً .
- (الوقوف فتحاً ، ذراعان ثني) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب ... (4) عدة .
- (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع الذراعين جانباً وخفضهما (4) عدة .


#### 2-تمرينات الجذع :



- الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى .
- (الوقوف ، فتحاً) الذراعين عالياً ثني الجذع للجانبين بالتعاقب ... (4) عدة .
- (البروك ، ذراعان تخصر) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب ... (4) عدة .
- (الجلوس الطويل ، ضمناً) الذراعين عالياً ثني الجذع الى الأمام والثبات .
- (الوقوف ، فتحاً ، تخصر) ثني الجذع اماماً اسفل وضغطه بالوضع ثم مده عالياً ... (4) عدة .

### 3-تمريبات الساقين :

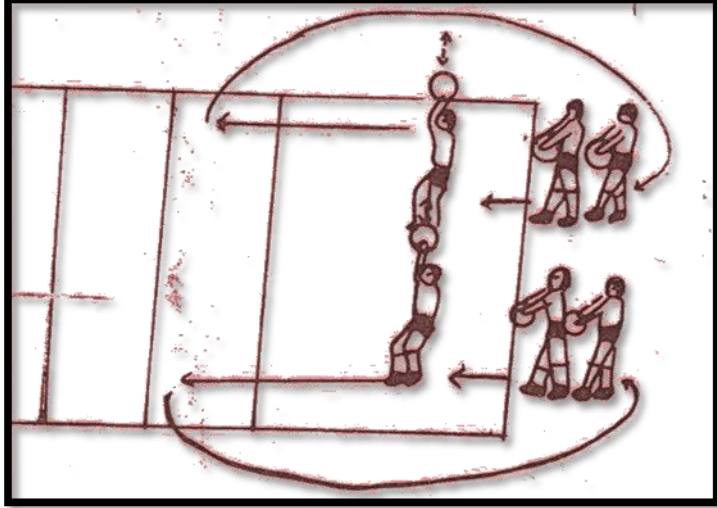
- من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .
- (الوقوف) القفز بفتح وضم القدمين ... حر .
- (الجلوس) مد وثني الرجلين للجانبين بالتعاقب ... حر .
- (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن) .
- (البروك) مد وثني الرجلين للأمام بالتعاقب .... (4) عدة .

ثانياً : التمرينات التعليمية المستخدمة في الجانب التطبيقي من القسم الرئيسي وتشمل :-  
أولاً : تمرينات مهارة الإعداد من الأعلى مع تمرينات ربط المهارتين.

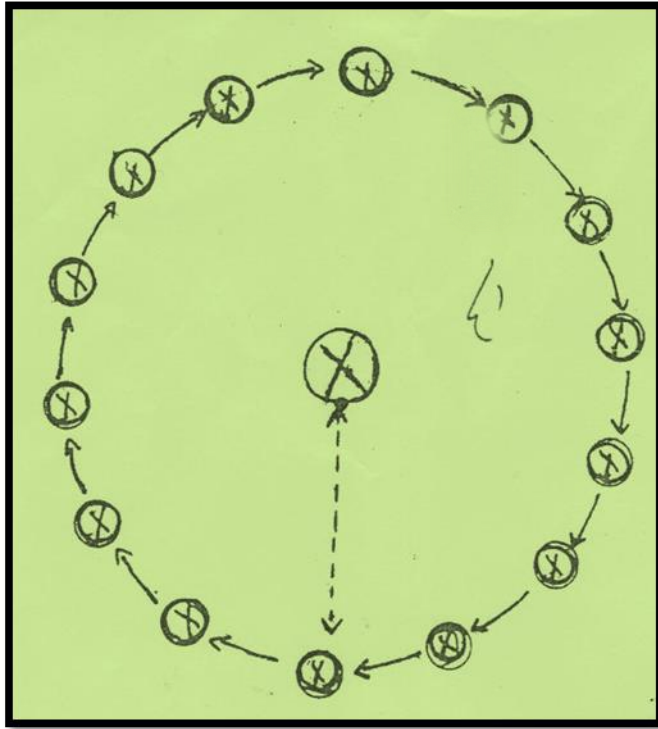
ت	التمرينات	ملائم	غير ملائم	الملاحظات
1	<p>تلميذان متقابلان ولديهما كرة طائرة ، التلميذ الأول يأخذ وضع الجلوس من الطويل والثاني واقف امامه يرمي الى الأول الكرة ويعيدها له من الأعلى وهكذا بالتبادل كل عشرين كرة .</p> 			
2	<p>تلميذان متقابلان في وضع الجلوس الطويل ولديهما كرة طائرة يقومان برمي الكرة بينهما من الأعلى بالذراعين .</p> 			

		<p>3 تلميذان متقابلان ولديهما كرة طائرة الأول يرميها فوق الثاني ليقفز ويمسكها من الأعلى بطريقة القفز.</p> 	3
		<p>4 ثلاثة تلاميذ متقابلان المسافة بينهما من (4-6م) واللاعب الثالث بينهما يحاول مس الكرة التي ترمى من قبلها ويمسكها ، يكون الرمي على شكل قوس عال وبالذراعين ومثابه لتكتيك التميريرة وفي حالة مس الكرة يبذل مع اللاعب الذي رماها بصورة غير دقيقة .</p> 	4
		<p>5 وقوف التلاميذ على شكل قاطرات ، وعلى خط النهاية للملعب وكل تلميذ في مقدمة القاطرة لديه كرة طائرة وعند الاشارة يتم السباق بينهم برمي الكرة فوق الرأس ومسكها مع الركض لمنتصف الملعب والرجوع مع</p>	5



التأكيد على وضع الذراعين والعاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة.

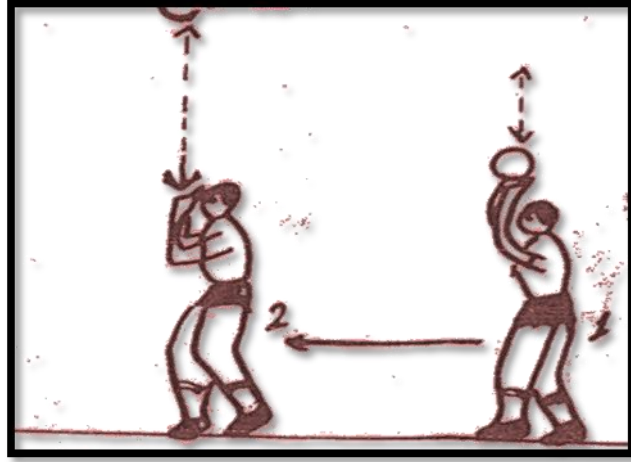


6 الوقوف على شكل دائرة والمعلم في الوسط يقوم المعلم بتمرير الكرة الى التلاميذ من الأعلى وبالذراعين واما التلاميذ فانهم يرجعون الكرة من الأعلى الى المعلم وهكذا باستمرار.



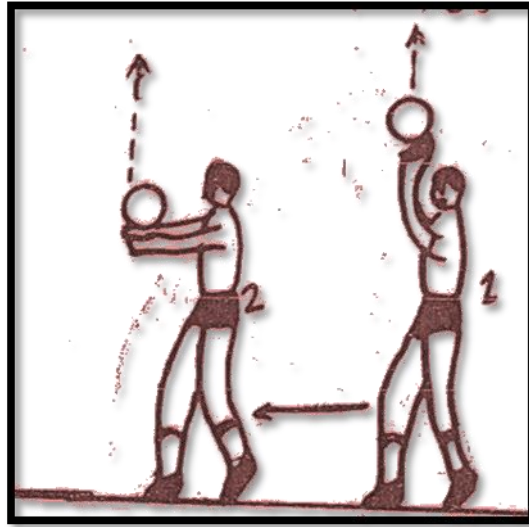


		<p>7</p> <p>ثلاثة تلاميذ يشكلون مثلث والمسافة بين تلميذ واخر (3 م) يتبادلون تمرير الكرة من الأعلى وبالذراعين وهكذا كل عشر كرات يتم تغير اتجاه الكرة يمينا ويسارا .</p> 	
		<p>8</p> <p>تنفيذ التمريرة من الأعلى وبالذراعين التمريرة الأولى أعلى ما يمكن والتمريرة الثانية منخفضة جداً وهكذا باستمرار .</p> 	
		<p>9</p> <p>تلميذان متقابلان ، كل منهما في ملعب يتبادلان التمريرة من الأعلى وبالذراعين ومن فوق الشبكة بحيث تسقط على الارض وامام التلميذ ليتحرك عليها ويعيدها الى زميله</p>	

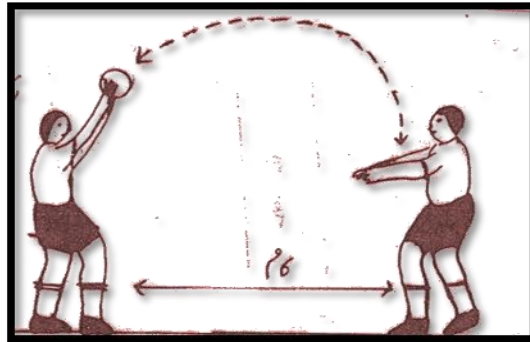


تمريبات ربط المهارتين

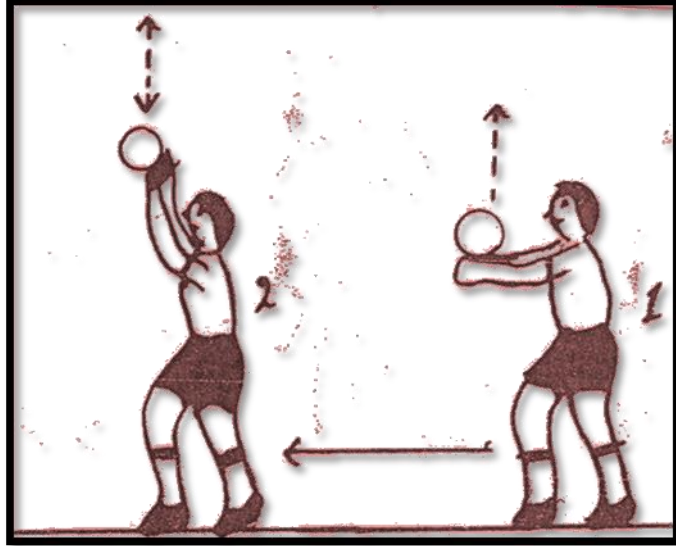
10 الوقوف - تنفيذ التمريزة الاولى من الأعلى والتمريزة الثانية من الأسفل وهكذا باستمرار .



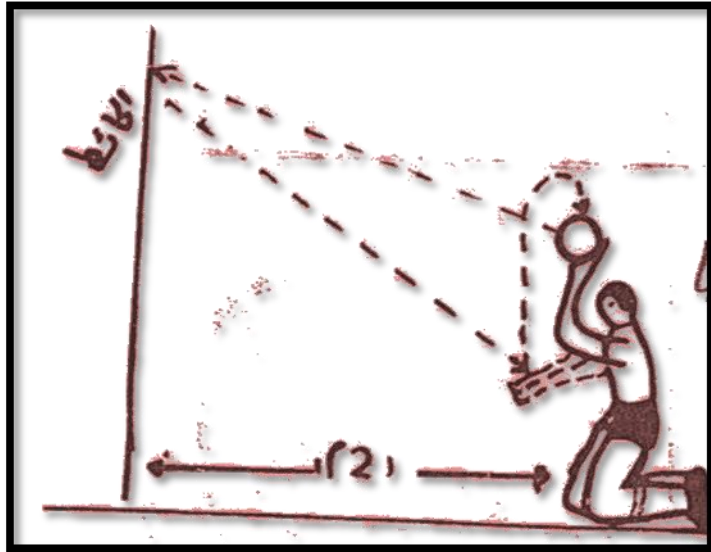
11 تلميذان متقابلان المسافة بينهما (6 م) الاول يلعب الكرة من الأسفل والثاني من الأعلى بالتبادل .



12 ينتشر التلاميذ داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الإشارة يتم تنفيذ التمريرة مرة بالذراعين من الأسفل ومرة اخرى التمريرة من الأعلى بالذراعين .

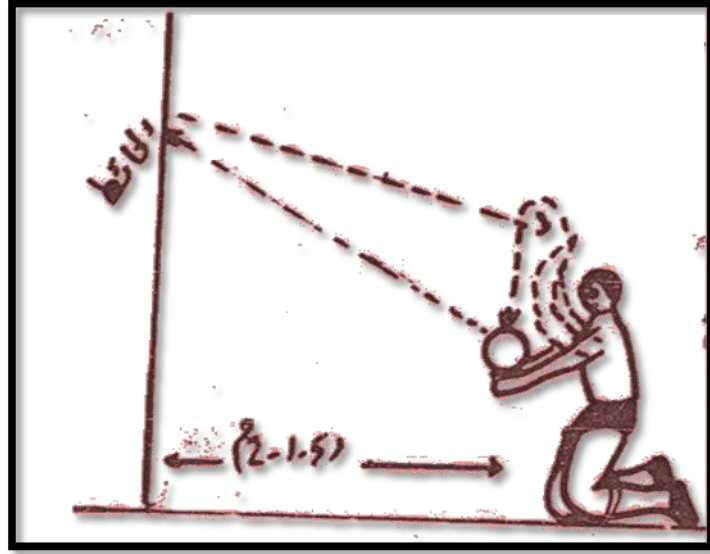


13 يقف التلميذ امام الحائط وبمسافة من (1.5-2) م وعند الإشارة تنفيذ التمريرة من الأعلى وبالذراعين على الحائط من الأعلى والاستقبال من الأسفل الى الأعلى ومن البروك .

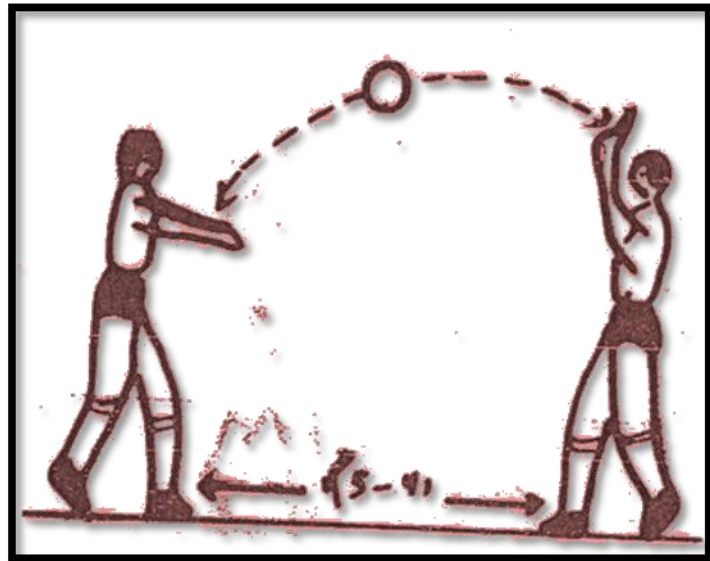


14 التمرين نفسه ولكن تنفيذ التمريرة على الحائط من

## السفل والاستقبال من الأعلى

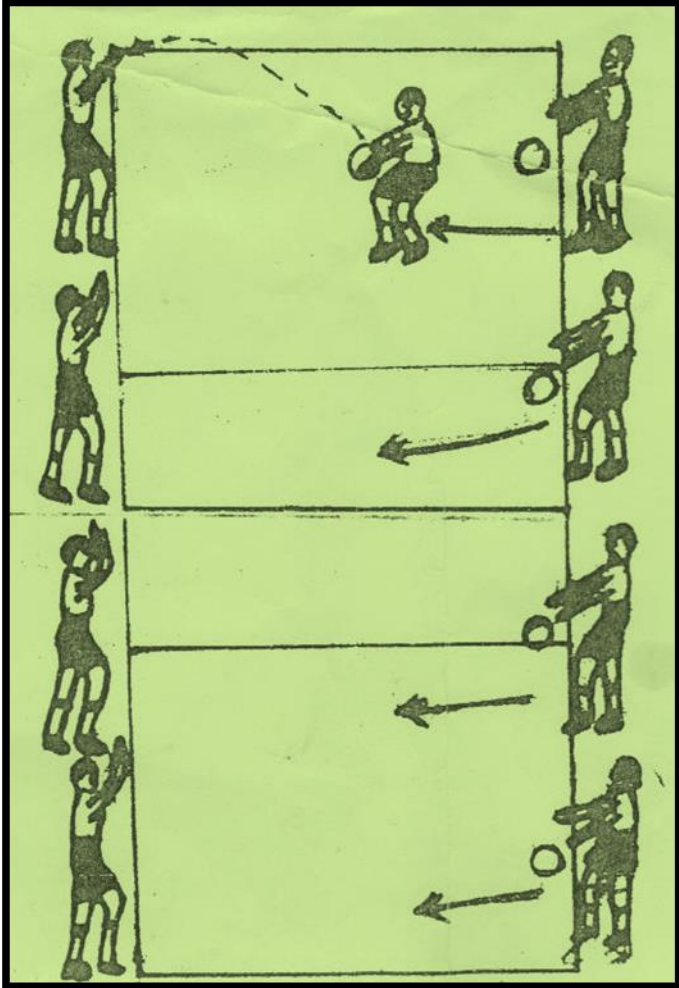


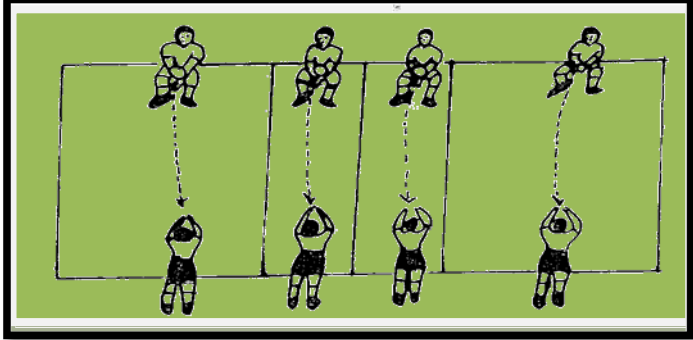
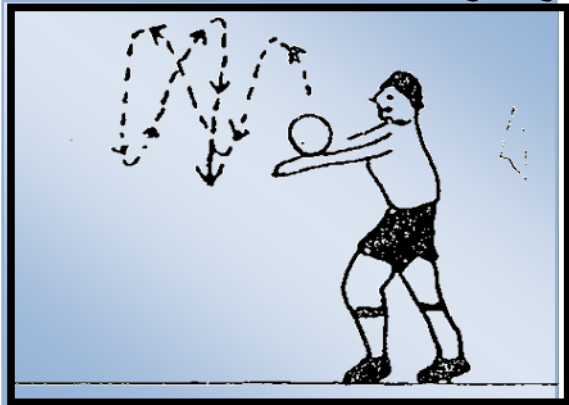
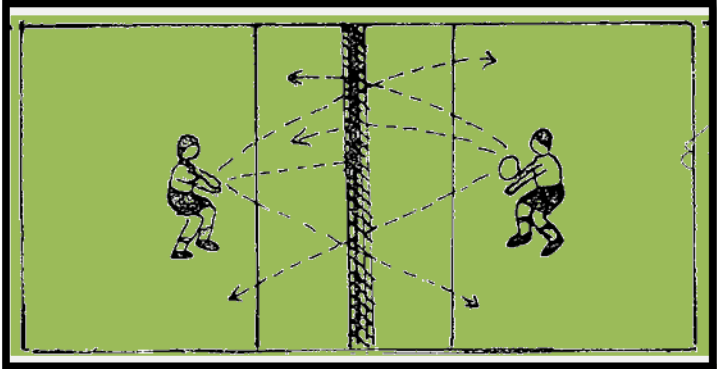
15 تلميذان متقابلان المسافة بينهما (4-5) م تنفيذ التمريرة تكون للتلميذ الاول يمررها من الأعلى والتلميذ الثاني من الأسفل وهكذا بالتبادل .



## التمارين التعليمية

ثانياً : تمارين مهارة الاستقبال من الأسفل مع تمارين ربط المهارتين

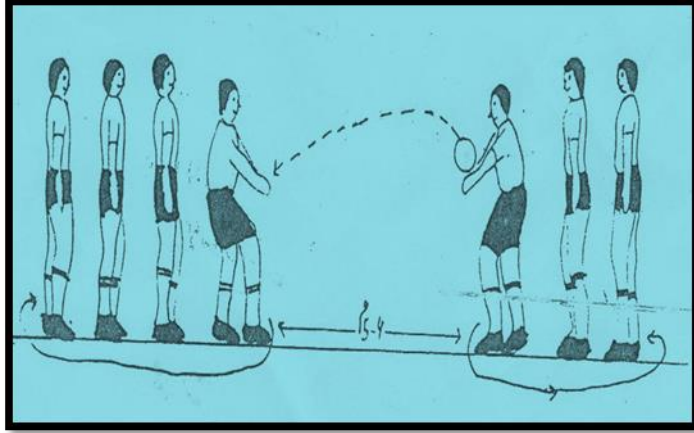
الملاحظات	غير ملائم	ملائم	التمارين	ت
			<p>1 تلميذان متقابلان على خطي الملعب ولديهما كرة طائرة ، يقومان بالطبقة الى نصف المسافة بينهما ثم رمي الكرة الى زميله بالذراعين من الأسفل ثم الرجوع الى مكانه بالتبادل .</p> 	

		<p>2 التمرين نفسه ولكن الطبطة خمسة تكرارات ، ثم رمي الكرة الى زميله مع التأكيد على امتداد الذراعين أماماً اسفل .</p> 	2
		<p>3 ينتشر التلاميذ داخل الملعب وكل منهم لديه كرة طائرة وعند الاشارة بيدؤن باللعب من الأسفل باستمرار لحين اشارة التوقف وهكذا .</p> 	3
		<p>4 تلميذان اللعب بينهما من الأسفل بالذراعين بصورة مضبوطة ومستمرة وبمراكز محددة داخل الملعب ومن فوق الشبكة .</p> 	4

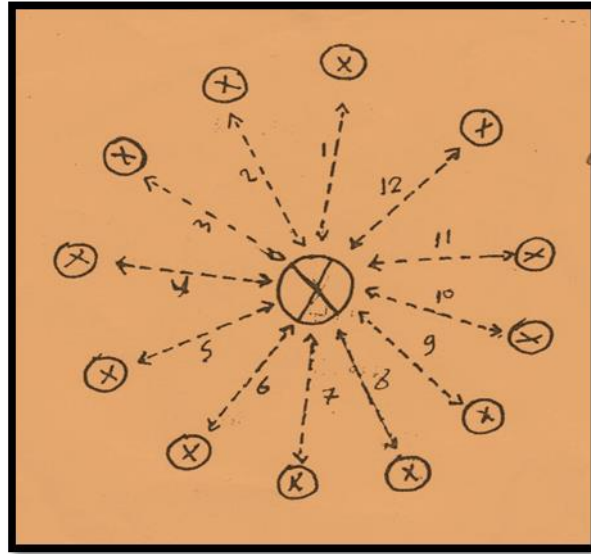
		<p>5 يقسم التلاميذ على شكل قاطرات ويقف امام كل قاطرة تلميذ لديه كرة طائرة ومسافة (4م) باتجاه القاطرة وعند الاشارة ترمى الكرة الى التلميذ الاول ليعيدها له بتمريرة من الأسفل وبالذراعين ويرجع خلف القاطرة وهكذا بالتسلسل ، القاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة .</p> 	5
		<p>6 ينقسم التلاميذ الى قاطرات كل قاطرة تتألف من خمسة تلاميذ تتقابل القاطرتان الواحدة مقابل الاخرى والمسافة بينهما من (4-5) م ، ثم يقومون بتمرير الكرة بينهم من الأسفل بالذراعين والتلميذ الذي يمرر الكرة يرجع خلف قاطرته ، والقاطرة التي تنفذ التمرين أولاً هي الفائزة .</p> 	6
		<p>7 تلميذان متقابلان المسافة بينهما من (3-4) م واللعب</p>	7



بينهما باستمرار من الأسفل وهكذا .

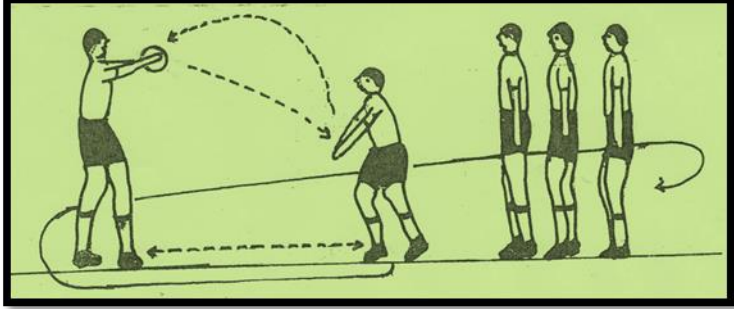
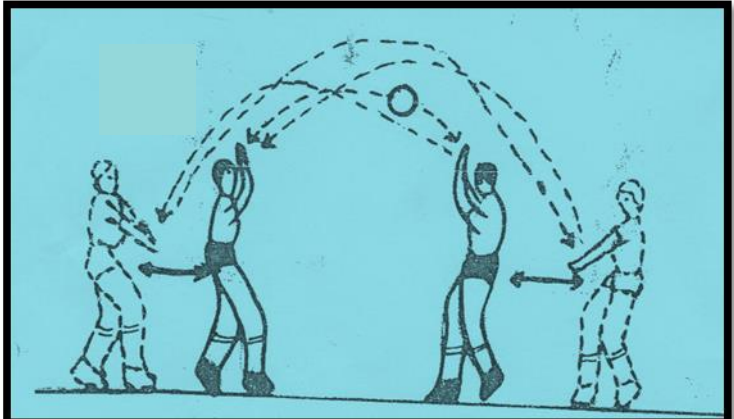
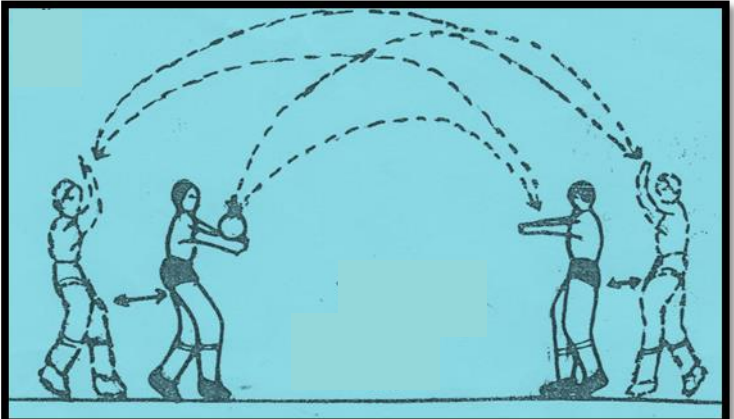


8 الوقوف على شكل دائرة والمدرس (المدرّب) في الوسط يقوم المدرس (المدرّب) بتمرير الكرة من الأعلى بالذراعين إلى التلاميذ بالتسلسل ، والتلاميذ يمررون الكرة من الأسفل وبالذراعين الى المدرس وهكذا باستمرار .

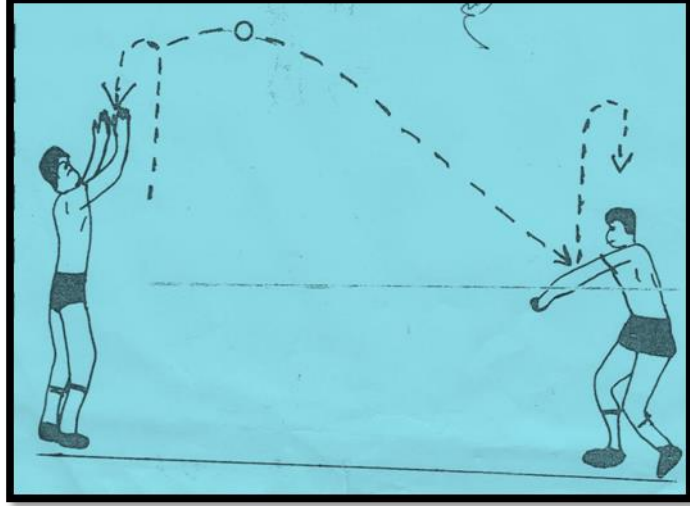


9 يقف التلاميذ على شكل قاطرة امام المعلم وبمسافة (4-5)م والكرة الطائرة عند المعلم ليرسلها إلى أول تلميذ في القاطرة ليستقبلها من الأسفل ويعيد تمريرها بشكل قوس وعال ثم يركض ليدور حول المعلم ويرجع

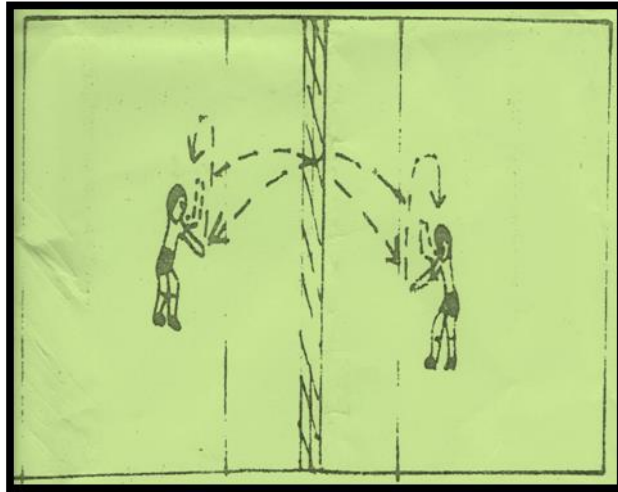


			<p>خلف قاطرته .</p>  <p>تمريبات ربط المهارتين</p>	
		<p>10</p> <p>تلميذان متقابلان تنفذان تمريرة الكرة بينهما التمريرة الاولى تنفذ من الأعلى وبالذراعين وقريبة والتمريرة الثانية تنفذ من الأسفل وبالذراعين وبعيدة وهكذا باستمرار</p> 		
		<p>11</p> <p>التمرين نفسه ولكن تنفذ التمريرة بينهما تكون الاولى قريبة ومن الأسفل والثانية بعيدة ومن الأعلى .</p> 		
		<p>12</p> <p>تلميذان متقابلان المسافة بينهما من (4 م) يقومان</p>		

بتنفيذ التميررة بالكرة الطائرة والاستقبال من الأسفل والاعادة من الأعلى وبالقفز .

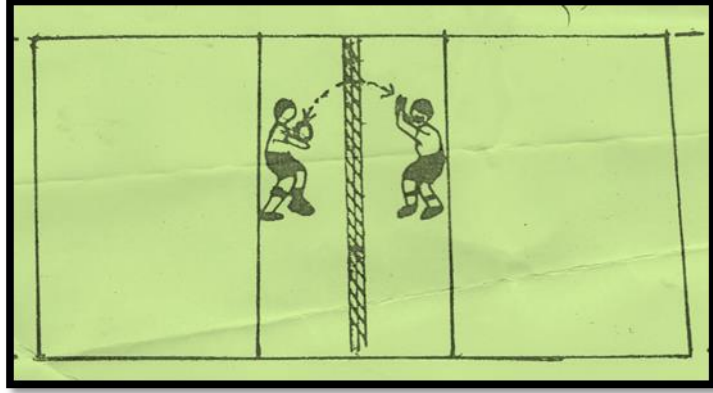


13 تلميذان متقابلان كل منهم في ملعب ولديهما كرة طائرة وعند الاشارة يتبادلان تمرير الكرة من فوق الشبكة الاستقبال من الأسفل والاعادة من الأعلى .



14 تلميذان يقفان بجانب الشبكة وبمسافة (3 م) يقومان

باللعب بينهما الأول يلعبها من الأعلى والثاني يرجعها  
من الأسفل وبالذراعين .



15 ثلاثة تلاميذ يشكلون مثلثاً والمسافة بين تلميذ وآخر (3  
م) يتبادلون تمرير الكرة يكون الاستقبال من الأسفل  
واعادة الكرة من الأعلى .



### ثالثاً - الألعاب الصغيرة المتنوعة المستخدمة في القسم الختامي وتشمل:

الأسبوع	الوحدة التعليمية	اسم اللعبة	الهدف من اللعبة	ملائم	غير ملائم
الأول	الأولى والثانية	الدوران حول القائد	التسلية والترويح		
الثاني	الثالثة والرابعة	نقل المعدات	تطوير الرشاقة		
الثالث	الخامسة والسادسة	نقل الكرة من أعلى ثم إعادتها بالمرور من بين الساقين	تطوير المرونة		
الرابع	السابعة والثامنة	الدوران حول العلم	تغيير الاتجاه والرشاقة		
الخامس	التاسعة والعاشر	الصيد	تطوير المرونة والرشاقة		
السادس	الحادية عشر والثانية عشر	نقل الكرة من أعلى الرأس	تطوير المرونة والقوة		
السابع	الثالثة عشر والرابعة عشر	اللعب الحر	تطوير المرونة		
الثامن	الخامسة عشر والسادسة عشر	لبس الحبل او الطوق	تطوير المرونة		



اسم اللعبة :- الدوران حول القائد<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- التسلية والترويح .

الادوات :- ملعب مربع طول ضلعه (15) م .

طريقة اللعب :-

يقف كل فريق على الضلعان المتقابلان للمربع ، ويقف المدرس في الوسط ، تبدأ اللعبة باستدارة المدرس الى احدى الجهات كأن يؤشر بيديه او يلف جذعه او يدور بكامل جسمه وعلى الفريقين الانطلاق للدوران حول المدرس بنفس اتجاه دورانه ، والفريق الذي يصل جميع افراده بسرعة قبل الفريق الاخر ، يمنح نقطة ، وتعاد اللعبة الى الجهات الاخرى ، عدة مرات والفريق الذي يحقق خمسة نقاط يعتبر فائزاً باللعبة . كما في الشكل رقم ( ) ويمكن للمدرس تحديد طريقة الدوران ، مثل القفز بضم القدمين ، او الجري للخلف ، او الهرولة الجانبية .



## لعبة رقم (2)

اسم اللعبة :- نقل المعدات (1).

الهدف من اللعبة :- تطوير الرشاقة .

الادوات :- كرة طبية وشاخص خشبي لكل فريق .

طريقة اللعب :- يقف اللاعبون في قاطرات مواجهين للشواخص ويسلم لقائد كل مجموعة كرة طبية ، عند الاشارة ينطلق قائد المجموعة من كل فريق نحو الشاخص والدوران من حوله ثم العودة باتجاه المجموعة وتسليم الكرة الطبية بعد اجتيازه خط البدء الى اللاعب الثاني ثم ينتقل اللاعب الذي سلم الكرة الى اخر القاطرة وتستمر اللعبة حتى اخر لاعب ، وعند انتهاء اول فريق اللعبة ، يرفع قائد المجموعة الكرة عالياً ، ويعتبر الفريق الذي يكمل اللعبة اولاً فائزاً .



### لعبة رقم (3)

اسم اللعبة : نقل الكرة من اعلى ثم اعاتها بالمرور من بين الساقين<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة .

الادوات :- كرتان طبيتان .

طريقة اللعب :-

يقف الفريقان بمجموعتين على خط البدء بوضع (الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ويسلم لأول لاعب من كل فريق كرة طبية ، عند الاشارة يسلم كل لاعب الكرة الى اللاعب الذي يليه من اعلى الرأس ويستمر تسليم الكرة حتى تصل الى اخر لاعب ، وعند استلامها ، يقوم بالمرور من بين سيقان زملائه حتى يصل مقدمة القاطرة ، ثم يقوم بتسليمها بنفس الطريقة الاولى الى اللاعب الذي يليه ، وهكذا تستمر اللعبة حتى يعود اللاعب الذي بدأ اللعبة الى مقدمة القاطرة ، ويعتبر الفريق فائزاً اذا وصل قائد المجموعة الى مكانه قبل خصمه.



(1) كامل عبد المنعم



#### لعبة رقم (4)

اسم اللعبة :- الدوران حول العلم بالكرة<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تغيير الاتجاه والرشاقة.

الأدوات :- ثلاث كرات سلة ، وثلاثة اعلام.

طريقة اللعب :-

يقف اللاعبون بثلاث قاطرات على خط البدء ، ويسلم لأول لاعب من كل قاطرة كرة سلة ، عند الاشارة تبدأ اللعبة بانطلاق قادة المجموعات باتجاه العلم وهم يقومون بطبطة الكرة ويدورن حول العلم ، بحيث يكون العلم الى يسار اللاعب - ويعودون الى مجموعاتهم لتسليم الكرة للاعبين الاخرين خلف خط البدء حتى اخر لاعب ، والفريق الذي ينهي المهمة قبل الفرق الاخرى يعتبر فائزاً .





## لعبة رقم (5)

اسم اللعبة :- الصياد<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة والرشاقة .

الادوات :- كرة قدم واحدة وقميص اسود ، وابيض لكل فريق .

طريقة اللعب :-

ينتشر اللاعبون داخل حدود الملعب ، ويختار لاعبان منهم للقيام بدور الصياد ، ويكون لون ملابسهم الابيض تبدأ اللعبة برمي الكرة من قبل المدرس الى احد الصيادين ، وعن طريق التعاون بين الصيادين يحاولان اصابة احد اللاعبين المنتشرين واللاعب الذي تمسه الكرة يخلع ثوبه الاسود وينظم الى الصيادين للتعاون معهم في قنص بقية اللاعبين وهكذا تستمر اللعبة حتى يبقى لاعب واحد ، ويعتبر بطل اللعبة .



(<sup>1</sup>) كامل

### لعبة رقم (6)

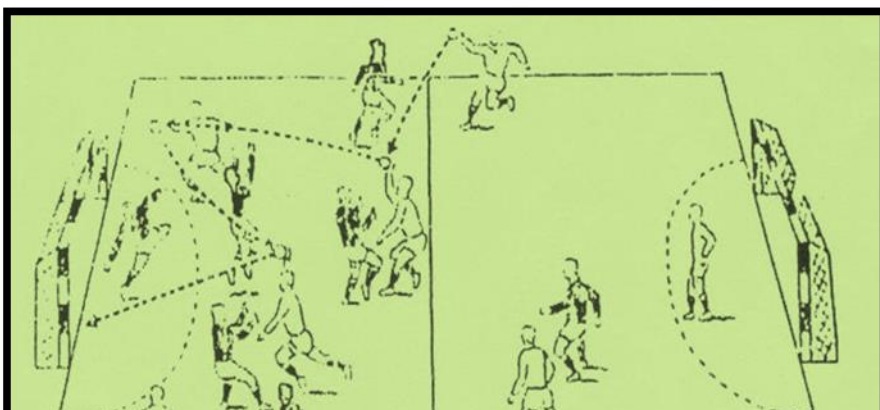
اسم اللعبة :- نقل الكرة من أعلى الرأس<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة .

الأدوات :- كرة طبية لكل فريق.

طريقة اللعب :-

يقف الفريقان بقاطرتين ، بوضع (الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً) وتكون المسافة بين لاعب وآخر متر واحد تقريباً ويسلم لأول لاعب من كل فريق كرة طبية عند الإشارة يسلم اللاعب الأول الكرة الى اللاعب الذي يليه من فوق الرأس ، ويستمر تسليم الكرة الطبية حتى تصل الى اخر لاعب يستلمها ويجري بها للوقوف في مقدمة القاطرة على خط البدء ويقوم اللاعب الذي كان في مقدمة القاطرة عند ابتداء اللعب الى مقدمة القاطرة الثانية .



## لعبة رقم (7)

اسم اللعبة :- اللعب الحر<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة.

الادوات :- كرة قدم ، وهدفان .

طريقة اللعب :-

يقف كل فريق في ملعبه الخاص ويحدد لكل فريق حامي للهدف ، ويبدأ اللعب باسقاط كرة بين اللاعبين ، ويحق للاعب التصرف الحر بالكرة ، ويبدأ اللعب فباستطاعته اللاعب حمل الكرة والجري بها ومناولتها للزميل ، ويعتبر خطأ يترتب عليه ضربة حرة مباشرة ضد اللاعب الذي يلمس من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة بحوزته ويحاول كل فريق ادخال الكرة في هدف الخصم .



( 1 ) كامل عبد المنعم

### لعبة رقم (8)

اسم اللعبة :- لبس الحبل او الطوق<sup>(1)</sup>.

الهدف من اللعبة :- تطوير المرونة .

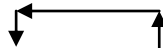
الادوات : حبل او طوق .

طريقة اللعب :-

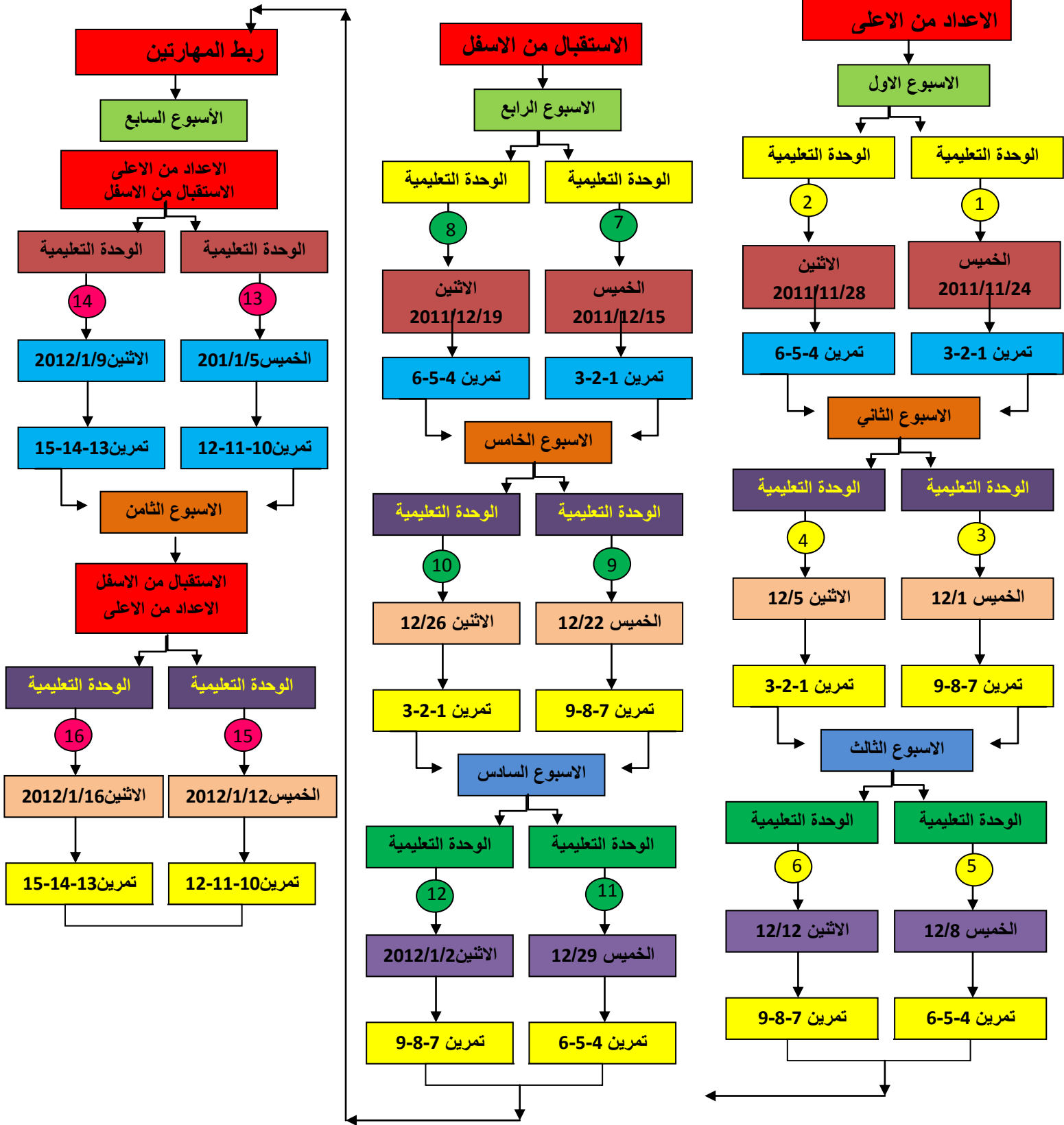
تقف الفرق بثلاث قاطرات ، ويسلم لأول لاعب من كل فريق حبل أو طوق ، عند الإشارة يبدأ اللاعب الذي بيده الطوق او الحبل بإدخاله من الأعلى بجسمه (لبسه) وخلعه من الأسفل ثم تسليمه للاعب الذي يليه والانتقال الى آخر القاطرة وهكذا تستمر اللعب حتى آخر لاعب ، والفريق الذي ينهي اللعبة بسرعة يعتبر فائزاً .

### ملحق (7)

مخطط يوضح تطبيق وانتهاء البرنامج التعليمي موزع بالأسابيع والأيام والتمرينات المهارية للمهارات قيد البحث



( 1 ) كامل عبد المنعم ووديع ياسين ، مصدر سبق ذكره ، ص 320



ملحق (8)

استمارة تسجيل الدرجات

ت	الاسم	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثا	عدد المحاولات الصحيحة مضروبة 3 ×	المجموع النهائي للمحاولات الصحيحة
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

## ملحق (9)

أسماء السادة الخبراء الذين عرضت عليهم الاختبارات المهارية والبرنامج التعليمي

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. ناظم كاظم جواد	اختبارات وقياس	جامعة ديالى/كلية التربية الأساسية
2	أ.د. منى عبد الستار هاشم	تعلم حركي / كرة طائرة	الجامعة المستنصرية/كلية التربية الرياضية
3	أ.م.د. علي يوسف حسين	علم النفس / كرة طائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية
4	أ.م.د. إقبال عبد الحسين نعمة	طرائق تدريس / كرة طائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
5	أ.م.د. نهاد محمد علوان	طرائق تدريس	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
6	أ.م.د. نجلاء عباس نصيف	طرائق تدريس / كرة طائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
7	أ.م.د. سهاد قاسم سعيد	التدريب الرياضي / كرة طائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات
8	أ.م.د. لمى سمير حمودي	تعلم حركي / كرة طائرة	جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات

## خطط

درس التربية الرياضية للصف الخامس الابتدائي



## الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي

### خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

#### الوحدة التعليمية الأولى

#### الأهداف التعليمية

#### الأهداف التربوية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس 1- تعويدهم على الضبط والنظام. 1- تنمية مهارة الإعداد من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/11/24 2- تعويدهم الثقة بالنفس الأعلى بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الاول 3- تعويدهم التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxx x		التأكيد على النظام
الإحماء	3 د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة	xxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعان جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف .	x x x x x x		تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان

تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة		× × × × × × × × ×	تمرين للجذع : (الوقوف ، فتحاً) ضغط الجذع للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين للرجلين : (الوقوف) مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على الشرح الوافي للتمرينات المهارية		XXXXXXXXXXXXX × × × × × × × × ×	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (5)	× × × × × × × × ×	تمرين رقم (1) ، (2) ، (3) لمهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة)	3 د	
التأكيد على التزام والانصراف بهدهوء		XXXXXXXXXXXXX ×	تمارين تهدئة مع إنهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الثانية

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- تعويدهم على الضبط والنظام. 1- تنمية مهارة الإعداد من  
الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ:28/11/2011 2- تعويدهم الثقة بالنفس الأعلى بكرة الطائرة  
الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الأول 3- تعويدهم التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات واخذ الغياب وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على النظام
الإحماء	3 د	السير الاعتيادي ، هرولة الى الجانبين، هرولة مع لمس الأرض ، هرولة مع تحريك الذراعين والرجلين	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على الضبط أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) الذراعان جانباً ثم دوران الذراعين الى الأمام والخلف . تمرين للجذع : (الوقوف ، فتحاً) الذراعين عالياً ثني الجذع	x x x x x	xx	تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة

للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة		× ×	للجانبيين بالتعاقب (4 عدات) تمرين للرجلين : (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثني الذراعين مع ثني الركبتين (بعدين)		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على التكتيك الصحيح للمهارات مع تصحيح الأخطاء		XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ×	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكتيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (5)	× × × × × × × × × × × ×	تمرين رقم (4) ، (5) ، (6) لمهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة			لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة)	3 د	
التأكيد على الصيحة بصوت عال يدل على الحماس		XXXXXXXXXXXX ×	أداء التحية الرياضية ، الانصراف	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الثالثة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس  
الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/1 2- تعويدهم على العمل الجماعي  
الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثاني 3- تعويدهم الاعتماد على النفس  
1- إثارة روح المنافسة. 1- تنمية مهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، دوران الذراعين للأمام ثم الى الخلف ، لمس الأرض باليدين ، رفع الركبتين بالتبادل ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على الضبط أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً)رفع الذراعين أماماً ، عالياً جانباً (4 عدات) . تمرين للجذع : (البروك ، ذراعان تخصر) قتل الجذع للجانبين	x x x x x x x x x x x x		التأكيد على أداء التمارين بشكل منتظم

		×	بالتعاقب (4 عدات) تمرين للرجلين : (الوقوف) القفز بفتح وضم القدمين (4 عدات)		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها	كرات طائرة عدد (5)	X X X X X X	تمرين رقم (7) ، (8) ، (9) لمهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة طبية وشاخص خشبي		لعبة صغيرة (نقل المعدات)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الرابعة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- إثارة روح المنافسة. 1- تنمية مهارة الإعداد من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/5 2- تعويدهم على العمل الجماعي الأعلى بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثاني 3- تعويدهم الاعتماد على النفس

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، وترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxx x		التأكيد على الانضباط
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، دوران الذراعين للأمام ثم الى الخلف ، لمس الأرض باليدين ، رفع الركبتين بالتتابع ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) دوران الذراعين بالتبادل كالتاحونة اماماً وخلفاً (تمرين حر) .	xxxxxxxxxx x x x x x x x x x		التأكيد على مد الذراعين عند الأداء

التأكيد على التوافق الحركي أثناء الأداء	xxxxxxxxxxx	تمرين الجذع : (الجلوس الطويل ، ضمناً) رفع الذراعين عالياً وثني الجذع الى الأمام والثبات . تمرين للرجلين : (الوقوف، أثناء)ثني الذراعين مع مد الرجلين اماماً عدتين .	25 د	القسم الرئيسي
			5 د	النشاط التعليمي
	xxxxxxxxxxx x x x x x x x x	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج		
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء حال حدوثها	كرات طائرة عدد (5)	x x x x x x x x x	20 د	النشاط التطبيقي
			5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة طبية وشاخص خشبي		3 د	لعبة صغيرة (نقل المعدات)
التأكيد الصحيحة بصوت عال يدل على الحماس	xxxxxxxxxxx x	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	



خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الخامسة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس 1- بث قوة الإرادة . 1- تنمية مهارة الإعداد من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/8 2- تعويدهم على الانضباط والنظام الأعلى بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثالث 3- تعويدهم على حب الرياضة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	وقوف التلاميذ ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	xxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط الذاتي
الإحماء	3 د	سير الى الأمام على رؤوس الأصابع ثم تبديل على الكعبين ، هرولة تدوير الذراعين للأمام والخلف ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، أثناء عرضي) دوران العضدين اماماً ثم خلفاً 4 عدات . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً - تخصر) حني الجذع اماماً	x x x x x x x x x x x x		التأكيد عدم ثني الركبتين عند الأداء. التأكيد على مد للرجلين في

أثناء الأداء			وضغطه 3 عدات والثبات 4 عدات . تمرين للرجلين : (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن .		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (5)	XXXXXXXXXXXXX X X X X XXXXXXXXXXXXX	تطبيق التمرينات رقم (4) ، (5) ، (6) لمهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرتان طبيتان		لعبة صغيرة (نقل الكرة من أعلى ثم إعادتها بالمرور من بين للرجلين)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	التشجيع ، تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية السادسة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- بث قوة الارادة . 1- تنمية مهارة الإعداد من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/12 2- تعويدهم على الانضباط والنظام الأعلى بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثالث 3- تعويدهم على حب الرياضة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	وقوف التلاميذ ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط الذاتي
الإحماء	3 د	سير الى الأمام على رؤوس الاصابع ثم تبديل على الكعبين ، هرولة ، هرولة تدوير الذراعين للأمام والخلف ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، أثناء عرضي) دوران العضدين اماماً ثم خلفاً 4 عدات . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً - تخصر) حني الجذع اماماً	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على عدم ثني الركبتين عند الأداء . التأكيد على مد للرجلين في

أثناء الأداء			وضغطة 3 عدات والثبات 4 عدات . تمرين للرجلين : (الوقوف) قفزات على البقعة (بوزن) .		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الإعداد من الأعلى مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (5)	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXX	تطبيق التمرينات رقم (7) ، (8) ، (9) لمهارة الإعداد من الأعلى بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرتان طبيبتان		لعبة صغيرة (نقل الكرة من أعلى ثم إعادتها بالمرور من بين للرجلين)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	التشجيع ، تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية السابعة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس 1- تعويدهم على التعاون . 1- تنمية مهارة الاستقبال من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/15 2- تنمية التعاون بين التلاميذ الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الرابع 3- إثارة روح المنافسة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	xxxxxxxxxx x		التأكيد على التحية الرياضية بصوت عال
الإحماء	3 د	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على اطاعة الاوامر
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين اماماً ، عالياً ، جانباً (4 عدات) . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً وتثني الجذع	xxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxx		التأكيد على تأدية التمرينات بصورة صحيحة

			للجانبيين بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الوقوف - تخصر) الرجل اماما بالقفز بتبادل القدمين أماماً ، خلفاً من 1-2 عدة		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على تصحيح الأخطاء أثناء الأداء	كرات طائرة عدد (5)	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXX	تطبيق التمرينات رقم (1) ، (2) ، (3) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	ثلاثة كرات سلة وثلاث اعلام		لعبة صغيرة (الدوران حول العلم بالكرة)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

## خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

### الوحدة التعليمية الثامنة

### الأهداف التربوية

### الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- بث قوة الإرادة . 1- تنمية مهارة الاستقبال من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/19 2- تعويدهم على الانضباط والنظام الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الرابع 3- تعويدهم على حب الرياضة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على التحية الرياضية بصوت عال
الإحماء	3 د	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على إطاعة الأوامر
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف ، فتحاً) رفع الذراعين اماماً ، عالياً ، جانباً (4 عدات) . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً ثني الجذع	xxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على تأدية التمرينات بصورة صحيحة

			للجانبيين بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الوقوف - تخصر) القفز بتبادل القدمين أماماً ، خلفاً التمرين(4 عدات)		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على تصحيح الأخطاء أثناء الأداء	كرات طائرة عدد (5)	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXX	تطبيق التمرينات رقم (4) ، (5) ، (6) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	ثلاثة كرات سلة وثلاثة اعلام		لعبة صغيرة (الدوران حول العلم بالكرة)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	



خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية التاسعة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس 1- تعويدهم على الضبط والنظام 1- تنمية مهارة الاستقبال من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/22 2- تعويدهم على الثقة بالنفس الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الخامس 3- تعويدهم على التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الوقوف الصحيح
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، لمس الأرض باليدين بالتعاقب ، لمس الكعب باليدين ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف .	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف . (4 عدة)	x x x x x x x x x		تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان

تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة		x	تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين للرجلين : (الوقوف) حني الجذع اماما اسفل لمسك القدمين من الاسفل بالذراعين		
				25 د	القسم الرئيسي
		xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (10)	xxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxx	تطبيق التمرينات رقم (7) ، (8) ، (9) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة قدم عدد (1) قميص اسود وابيض		لعبة صغيرة (الصيد)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		xxxxxxxxxxxx x	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية العاشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1-1 تعويدهم على الضبط والنظام 1- تنمية مهارة الاستقبال من

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/26 2- تعويدهم على الثقة بالنفس الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الخامس 3- تعويدهم على التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	تهيئة الأدوات ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الوقوف الصحيح
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، لمس الأرض باليدين بالتعاقب ، لمس الكعب باليدين ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف .	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على وجود المسافات بين التلاميذ أثناء السير والهرولة والأداء الصحيح مع الصافرة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) رفع الذراعين جانباً ثم دوران الذراعين للأمام والخلف .	x x x x x x x x x		تأكيد الدوران والذراعان ممدودتان

تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة		x	تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً) ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرين للرجلين : (الوقوف) مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين		
				25 د	القسم الرئيسي
		xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء	كرات طائرة عدد (10)	xxxxxxxxxxxx x x x x x x xxxxxxxxxxxx	تطبيق التمرينات رقم (1) ، (2) ، (3) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة قدم عدد (1) قميص اسود وابيض		لعبة صغيرة (الصيد)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		xxxxxxxxxxxx x	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الحادية عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس -1 تنمية روح المنافسة

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2011/12/29 -2 تنمية روح الشجاعة

الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : السادس -3 تنمية روح التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	xxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط أثناء الوقوف
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، هرولة للجانبين ، هرولة مع تحريك الذراعين ، هرولة مع تحريك الرجلين ، هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف.	xxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxx		التأكيد على النظام أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	(الوقوف فتحا ، انثناء ) مد الذراعان للجانبين بالتعاقب ( 1-4) عدة تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً ، تخصر) فتل الجذع للجانبين	xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx x xxxxxxxxxxx		التأكيد على حركة الذراعين أثناء التمرين . التأكيد على أداء التمرين

بنظام . التأكيد على مد الرجلين للجانبيين			بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الجلوس الطويل ، انثناء الركبتين ) مد الرجل للجانبيين بالتعاقب ( 4 ) عدة		
				25 د	القسم الرئيسي
		XXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على اصغاء التلاميذ أثناء الشرح من قبل المعلم	كرات طائرة عدد (5)	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX X XXXXXXXXXX	تطبيق التمرينات رقم (4) ، (5) ، (6) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة طبية		لعبة صغيرة (نقل الكرة من اعلى الرأس)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدهوء		XXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة مع انتهاء الدرس بالتحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الثانية عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- تنمية روح المنافسة

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2012/1/2 2- تنمية روح الشجاعة

الأسفل بكرة الطائرة

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : السادس 3- تنمية روح التعاون

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الضبط أثناء الوقوف
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، هرولة للجانبين ، هرولة مع تحريك الذراعين ، هرولة مع تحريك الرجلين ، هرولة اعتيادية ، سير	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على النظام أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	(الوقوف فتحا ، انثناء ) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب (4) عدة تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً ، تخصر) فتل الجذع للجانبين	xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على حركة الذراعين أثناء التمرين . التأكيد على أداء التمرين

بنظام . التأكيد على مد الرجلين للجانبيين			بالتعاقب (4 عدات) . تمرين للرجلين : (الجلوس) مد وثي الرجلين للجانبين بالتعاقب (4 عدات)		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على اصغاء التلاميذ أثناء الشرح من قبل المعلم		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح مهارة الاستقبال من الأسفل مع التكنيك الصحيح لها ثم عرضها من قبل المعلم ثم عرضها من قبل التلميذ النموذج	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على تصحيح الأخطاء أثناء الأداء	كرات طائرة عدد (5)	X X X X X X X X X X	تطبيق التمرينات رقم (7) ، (8) ، (9) لمهارة الاستقبال من الأسفل بكرة الطائرة	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة طبية		لعبة صغيرة (نقل الكرة من اعلى الرأس)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة ، أداء التحية الرياضية ، الانصراف	2 د	



خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الثالثة عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

- المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس  
الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2012/1/5  
الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : السابع  
1- ربط المهارتين معاً ( الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل)  
2- تنمية الثقة بالنفس  
3- تعويدهم على الضبط والنظام

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تهيئة الأدوات ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الوقوف الصحيح
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، هرولة عند سماع الصافرة القفز للأعلى ، هرولة مع رفع الركبتين بالتتابع عالياً ، هرولة ، سير ، الوقوف .	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على اطاعة الاوامر
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف فتحاً ، انثناء عرضي) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب ... (4) عدات . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً ، تخصر) ثني الجذع اماماً اسفل	x x x x x x x x x x		التأكيد على حركة الذراعين أثناء التمرين . التأكيد على ضغط الجذع

بشكل جيد التأكيد على حركة الرجل أثناء التمرين			وضغطه بالوضع ثم مده عالياً ... (4) عدات . تمرين للرجلين : (البروك) مد وثني الرجلين للأمام بالتعاقب ... (4) عدات .		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على الشرح الوافي للمهارتين		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X XXXXXXXXXXXXX	شرح وعرض المهارتين معاً مع التمرينات الأساسية للمهارتين	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على التكتيك الصحيح لاجراء المهارة	كرات طائرة عدد (5)	X X X X X X X	تطبيق التمرينات رقم (10) ، (11) ، (12) لمهاتي البحث	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة قدم وهدفان		لعبة صغيرة (اللعبة الحر)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الرابعة عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

- المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين  
الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2012/1/9  
الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : السابع  
1- ربط المهارتين معاً ( الإعداد من الأعلى والاستقبال من الأسفل)  
2- تنمية الثقة بالنفس  
3- تعويدهم على الضبط والنظام

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تهيئة الأدوات ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على الوقوف الصحيح
الإحماء	3 د	سير ، هرولة ، هرولة عند سماع الصافرة القفز للأعلى ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً ، هرولة اعتيادية ، سير ، الوقوف .	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على اطاعة الاوامر
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف فتحاً ، انثناء عرضي) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب ... (4) عدات . تمرين الجذع : (الوقوف فتحاً ، تخصر) ثني الجذع اماماً اسفل	x x x x x x x x x x		التأكيد على حركة الذراعين أثناء التمرين . التأكيد على ضغط الجذع

بشكل جيد التأكيد على حركة الرجل أثناء التمرين			وضغطه بالوضع ثم مده عالياً ... (4) عدات . تمرين للرجلين : (البروك) مد وثني الرجلين للأمام بالتعاقب ... (4) عدات .		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على الشرح الوافي للمهارتين		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X XXXXXXXXXXXXX	شرح وعرض المهارتين معاً مع التمرينات الأساسية للمهارتين	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على التكتيك الصحيح لاجراء المهارة	كرات طائرة عدد (5)	X X X X X X X	تطبيق التمرينات رقم (13) ، (14) ، (15) لمهاتي البحث	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
التأكيد على الالتزام بقواعد اللعبة	كرة قدم وهدفان		لعبة صغيرة (اللعبة الحر)	3 د	
التأكيد على النظام والانصراف بهدوء		XXXXXXXXXXXXX X	تمارين تهدئة واسترخاء ، الانصراف	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية الخامسة عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الخميس 1- تنمية روح نكران الذات 1- ربط المهارتين معاً

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2012/1/12 2- تعويدهم على الاحترام المتبادل (الاستقبال من الأسفل

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثامن 3- تعويدهم على حب الرياضة و الإعداد من الأعلى)

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على النظام
الإحماء	3 د	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على الهدوء أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع الذراعين جانباً وخفضهما (4) عدات . تمرين الجذع : (الوقوف ، تخصر) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب	x x x x x x x x x x		التأكيد على أداء التمارين بنظام

			... (4) معدات . تمرين للرجلين : (الجلوس طويل ، فتحاً ، ذراعان ثني) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب ... (4) معدات .		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على اصغاء التلاميذ أثناء الشرح		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح وعرض المهارتين معاً مع التمرينات الأساسية للمهارتين	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على تصحيح الأخطاء أثناء حدوثها	كرات طائرة عدد (5)	X X X X X X X	تطبيق التمرينات رقم (10) ، (11) ، (12) لمهاتري البحث	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
الالتزام بقواعد اللعبة	حبل عدد / 3		لعبة صغيرة (لبس الحبل او الطوق)	3 د	
التأكيد على أداء التحية الرياضية بحماس		XXXXXXXXXXXXX X	التشجيع ، الانصراف ، التحية الرياضية	2 د	

خطة درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية

الوحدة التعليمية السادسة عشرة

الأهداف التربوية

الأهداف التعليمية

المدرسة : المثابرة الابتدائية للبنين عدد التلاميذ : 10 تلميذ اليوم : الاثنين 1- تنمية روح نكران الذات

الصف : الخامس الابتدائي متوسط العمر : 11 سنة التاريخ: 2012/1/16 2- تعويدهم على الاحترام المتبادل من الأسفل و الإعداد من الأعلى

الوقت : 40 دقيقة اسم الفعالية : كرة الطائرة الأسبوع : الثامن 3- تعويدهم على حب الرياضة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د				
المقدمة	2 د	الوقوف ، تسجيل الحضور ، ترديد التحية الرياضية	xxxxxxxxxxxx x		التأكيد على النظام
الإحماء	3 د	السير بخطوات واسعة مع مرجحة الذراعين بقوة ، هرولة ، زيادة الهرولة تدريجياً ، هرولة مع رفع الركبتين عالياً مع هرولة اعتيادية ، سير ، وقوف	xxxxxxxxxxxx x x x x x x x x x xxxxxxxxxxxx		التأكيد على الهدوء أثناء الهرولة
التمرينات البدنية	5 د	تمرين الذراعين : (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع الذراعين جانباً وخفضهما (4) عدات . تمرين الجذع : (الوقوف ، تخصر) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب	x x x x x x x x x x		التأكيد على أداء التمارين بنظام

			... (4) عدات . تمرين للرجلين : (الجلوس طويل ، فتحاً ، ذراعان ثني) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب ... (4) عدات .		
				25 د	القسم الرئيسي
التأكيد على إصغاء التلاميذ أثناء الشرح		XXXXXXXXXXXXX X X X X X X X X	شرح وعرض المهارتين معاً مع التمرينات الأساسية للمهارتين	5 د	النشاط التعليمي
التأكيد على تصحيح الأخطاء أثناء حدوثها	كرات طائرة عدد (5)	   x     x	تطبيق التمرينات رقم (13) ، (14) ، (15) لمهاتري البحث	20 د	النشاط التطبيقي
				5 د	القسم الختامي
الالتزام بقواعد اللعبة	حبل عدد / 3		لعبة صغيرة (لبس الحبل او الطوق)	3 د	
التأكيد على أداء التحية الرياضية بصوت عال		XXXXXXXXXXXXX X	التشجيع ، الانصراف ، التحية الرياضية	2 د	



A

## Message Digest

The impact of educational exercises proposed to acquire my setup and reception skills reel plane for the fifth elementary students

Researcher: Qais Abdul Jalil Mohammed Jassim al-Dairi

Supervision: a.. Dr. Maha Mohamed Saleh

1433 AH 2012 AD

Letter included five doors:

Part I - Introduction and importance of research- :

Turning researcher to physical education and its role in activating the life of the individual daily through activities and exercises that are practiced in lessons of Physical Education, and was also addressed to a game of volleyball, which is characterized by attitudes changing fast and sudden and diversity in motor performance, and the importance of research to identify the effect of exercise educational proposed skills in volleyball and their role in achieving better results down to a successful learning process.

Research problem:

The problem with search that there major weakness in the acquisition of my skills numbers from the top and front of the bottom, which is reflected negatively on the acquisition of basic skills for volleyball, so went the researcher to address these two skills under a scientific perspective careful to avoid obstacles and mistakes in the technical performance of the skill when learned.

B

Research objectives- :

1. preparation of a proposed educational exercises to gain my skills setup from the top and the reception from the bottom reel plane for the fifth elementary pupils.
2. to identify the impact of the proposed educational exercise in acquiring my skills setup from the top and front of the plane down reel for the fifth elementary pupils.

Presumably search:

1. There are significant differences between the results of the tests before and after the control and experimental Mjootain setup to gain my skills from the top and from the bottom reel reception plane for the fifth elementary pupils.
2. There are significant differences between the results of the tests posteriori two experimental and control groups in the interest of the experimental group.

Research areas- :

- The human sphere: a sample of the fifth elementary pupils perseverance Primary School for Boys spend Baquba Center for the academic year 2011-2012.

-The temporal domain: for the period from 1/10/2011 until 19/1/2012

-Spatial domain: Square perseverance Primary School for Boys (Baquba center) .

C

## Part II:

### Theoretical studies and similar studies:

Through this door touched a researcher to study physical education and its objectives and its features and its divisions because of its importance in the service of the educational process, and also touched on the characteristics of the age of the sample stage research and how to direct motor activity in the light of these characteristics. It was also addressed to motor learning stages and to Acquisition meaning in learning, and ensure that this section selected skills in question, and also included two studies two Mchabhettin:

-Study Mujahid Hamid Rashid.

-Thaer study Rashid Hassan.

## Part III: Research Methodology and field procedures:

The researcher used the experimental approach to suitability and objectives of the research problem, either the research sample was fifth primary pupils in primary school perseverance Boys's (20) students were randomized.

And divided into two groups experimental group (10) and control group students (10) pupils. Determine appropriate tests of experts, specialists and after exploratory work experience to determine their suitability to the sample level. Also been prepared vocabulary tutorial and presented to experts for evaluation and then work experience reconnaissance to determine the module appropriate for the sample and then was a parity through tests tribal then application tutorial and duration (8) weeks by (16) and educational unit on the experimental group, either the control group has been

D

applied by the approach taken in a physical education lesson and after the expiration of the experiment was conducted posteriori tests on sample was processed statistically.

Part IV: Results and analysis and discussion:

In this section display the search results which have been obtained through the use of appropriate statistical methods. Has put those results in tables and graphs have been discussed in a scientific manner accurate and supported scientific sources sober.

The results showed improvement in the experimental group a slight improvement relative to the control group in the Acquisition my research skills. When comparing the two groups in a posteriori tests of the experimental group appeared that dish tutorial on the control group which learned the approach taken in a physical education lesson.

Part V: Conclusions and Altousoaat:

Conclusions:

Was to arrive at a set of the most important conclusions:

1. Educational exercises proposed in the current important and effective role in the acquisition of basic skills selected reel plane for the fifth elementary pupils.
2. Through ongoing observations during the application of the proposed program led exercises to increase activity and enthusiasm among the students in the experimental group studied physical education.

E

Recommendations- :

The main recommendations are- :

1. The proposed use of exercise in physical education lesson plans for fifth grade primary because of their positive role in the acquisition of skills under discussion.
2. The need to provide hardware, tools and capabilities that serve the application of the proposed exercise in physical education classes because of their effect on the learning process.