



**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**  
**جامعة ديالى**  
**كلية التربية الأساسية**

**تأثير تمرينات خاصة في تنمية سرعة الاستجابة**  
**الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة**  
**الطائرة لطالبات الثاني متوسط**

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

**نضال فاضل عباس**

بإشراف

**أ.م.د. ظاهر غناوي محمد**

٢٠١٥م

١٤٣٦هـ

## 1 - التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً وكبيراً في المرحلة الراهنة ونهضة علمية واسعة النطاق في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي ويتجلى ذلك بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال، إذ تسعى الأمم في عالمنا الحالي إلى التزود بأكثر ما تستطيع من ثمار المعرفة البشرية بالاعتماد على الأسس والحقائق العلمية والعملية والخطوط العريضة في مجال البحث العلمي التي يسعى الباحثون والمدرسون من خلالها الوصول إلى الأفضل في الألعاب الرياضية لتحقيق تفاعل بناء بين المتعلم والمدرس فضلاً عن أسلوب التعلم للوصول للأفضل بنوع النشاط الممارس .

إن العملية التعليمية واحدة من أهم المجالات التي حظيت بالكثير من التطورات والتغيرات العلمية والتي من أهدافها الرئيسية تعليم المهارات وإتقانها والوصول بمستوى الأداء المهاري لذا حظي التعلم الحركي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات ، وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما بالتخطيط العلمي السليم من خلال استخدام مختلف المعارف والعلوم والأساليب الحديثة التي تساهم في بناء العملية التعليمية والتي تراعي فيها الفروق الفردية بين المتعلمين من إذ القدرات الحركية والمهارية فضلاً عن تهيئة الظروف والمتطلبات اللازمة للوصول إلى الأهداف المنشودة من العملية التعليمية .

إن الشيء الذي يميز الوحدة التعليمية هو التمرين وفي ضوءه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء ، لذا أصبح من الضروري التفكير في إعداد تمرينات خاصة لتعلم المهارات الأساسية وهذا يأتي من خلال استخدام التمرينات في القسم الرئيس والتخطيط المدروس لها يساهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم المهارات الأساسية بالاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة من خلال توجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية لاتباع خطوات التعليم الصحيحة من إذ الأبتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب مما يسهل

عملية الاداء ، إنّ التعلم على اساس التدرج في مستوى الصعوبة واعطاء تمارينات مع الزميل أو بدون وغيرها من التمارينات تساعد في تنمية سرعة الاستجابة الحركية والتي تخدم الهدف المهاري في اثناء الاداء، إذ إنّ لكل فعالية رياضية متطلبات خاصة بها فضلاً عن القدرات الحركية والمهارية التي تلعب دوراً بارزاً وحيوياً في جميع الالعاب الرياضية من ضمنها لعبة الكرة الطائرة .

وتعد الكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية الجماعية التي لها مكانه متميزة من اذ ممارستها وتجذب العديد من جمهور المشاهدين من خلال المزيج الرائع من الاداء الفني والجمالي الذي يظهر من خلال تحرك المتعلمات في الملعب ، لذا يبقى القائمون عليها مهتمين بتطويرها وجعلها اكثر اثارة وتشويقاً وتنافساً من خلال تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة بشرط ان تكون مبنية على اسس علمية صحيحة لكي تساعد على سرعة التعلم وتحقيق اقتصادية في الجهد والحركة.

تعد المهارات الاساسية الجانب المهم والاساس لتعلم أي لعبة نظراً لما تحتاجه من قدرات حركية ومهارية وبدنية مهمة لتأدية هذه المهارات ، اذ يتطلب اداء هذه المهارات سرعة استجابة حركية للمثيرات نتيجة للتغيير المستمر في مواقف اللعب.

وترى الباحثة أنّ الاختيار السليم لمحتوى درس التربية الرياضية عامل مهم يساعد المدرسة والمتعلمة على تحقيق الاهداف التربوية والتعليمية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بأن التمارينات الخاصة المعدة على الأسس العلمية الصحيحة يمكن ان تسهم في تنمية سرعة الاستجابة الحركية للطالبات وهذا ينعكس بصورة ايجابية على تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وصولاً بها الى الاداء الصحيح لتحقيق الهدف الرئيس، أن هذه التمارينات المعدة ستساهم في معالجة الضعف ومحاولة تحسين الاداء وتنمية سرعة الاستجابة والخروج بنتائج تساهم في اضافة المعرفة العلمية للعملية التعليمية على وفق اسس علمية تتلائم مع طبيعة العمل وأهميته في مجال التعلم الحركي،

وهذا ما دعا الباحثة الى القيام ببحث تجريبي اسهاماً منها في تطوير وإثراء العملية التعليمية بإيجاد وسائل فاعلة تؤدي الى اثارة عقل المتعلم من جهة ومن جهة اخرى مساعدة المدرسة في ايجاد سبل التعلم الناجحة لتعلم هذه المهارات .

## 2-1 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والابحاث السابقة فضلاً عن خبرتها مشرفة فنية في مديرية النشاط الرياضي والكشفي واهتمامها بلعبة كرة الطائرة لاحظت وجود ضعف في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وسرعة الاستجابة الحركية وترى الباحثة ان سبب انخفاض مستوى الاداء في هذه اللعبة يعود الى انها لا تأخذ الحيز الكافي من العناية في اثناء تطبيق الوحدة التعليمية مما يؤثر سلباً على تعلمها وبالتالي تؤدي الى اضعاف القاعدة الاساسية للعبة ، ولم اعتمد على خبرتي الشخصية في مجال اللعبة كمصدر وحيد في الحصول على مشكلة بحثي ، فقد اجريت استطلاع لمدرسات التربية الرياضية(\*) في المدارس المتوسطة للبنات (قضاء بعقوبة المركز) ، وجهت من خلاله اسئلة حول بيان ارائهن في وجود ضعف في سرعة الاستجابة الحركية وضعف في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ، وزعت الباحثة استمارة على (10) مدرسات ، فقد اجابت (8) منهم بنعم واجابت (2) منهم بلا مما تشكل نسبة (80%) من الاجابات مما يدل على وجود مشكلة حقيقية في هذه المتغيرات قيد البحث مما دفعني لايجاد الحلول المناسبة لها .

(\*) ينظر الملحق (٢)

### 3-1 هدفا البحث

- 1- إعداد تمارين خاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تنمية سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .

### 4-1 فرضيتا البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات الثاني متوسط .

### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من طالبات الصف الثاني متوسط في (ثانوية المؤمنة للبنات) للعام الدراسي 2014 - 2015 .
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من ( 1 / 9 / 2014 ) لغاية ( 15 / 4 / 2015 ) .
- 3-5-1 المجال المكاني: ساحة ( ثانوية المؤمنة للبنات) .

## **Abstract**

This study falls into five chapters:

### **Chapter One: Introduction**

the world has witnessed a great scientific development in the present time. This development was in different areas as well as in sport. This can be seen clearly in the levels that the world has reached. Nations nowadays try to invest human knowledge that depend on theoretical and practical facts of scientific research. Researchers seek the best achievement in the sport sector to ensure a constructive interaction between the teacher and learner as well as developing the method to achieve the best in the type of activities.

What distinguishes the educational unit is the exercise. Upon which the amount of learning and development in performance are built. It is necessary to think of preparing special exercises to teach basic skills. This can mainly be achieved by utilizing exercises and thoughtful planning. This will result in developing kinesthetic response and learning the basic skills depending on reliable scientific basis. This was the reason for conducting this study which is concerned with special exercises prepared on reliable scientific basis that can develop kinesthetic response in students. It can positively be reflected on learning the basic skills in volleyball and achieving the right performance. The prepared exercises will participate in eliminating weakness, enhancing performance, and developing response, and scientific knowledge for the educational process that suits the nature of the profession of physical education. this was the reason behind conducting this experimental research as a participation in developing the educational process by finding effective ways to stimulate the mind of the learner on one hand, and helping the teacher finding successful ways to teach these skills.

## **The Problem of the Study**

Throughout the researcher's observation on the previous studies and researches as well as her experience as a technical supervisor in the directory of physical and educational activity and her interest in volleyball , the researcher noticed that there is a weakness in learning some of the basic skills in volleyball and weakness in kinesthetic response. The researcher assumes that the reason behind the low performance in this sport is the amount of concern in implementing the educational unit which negatively affects its learning and the basis of this sport.

## **The Aims of the Study**

1. Preparing special exercises in developing kinesthetic response and learning basic skills in volleyball for the female students of the second intermediate grade.
2. Investigating the effect of special exercises in developing kinesthetic response and learning basic skills in volleyball for the female students of the second intermediate grade.

## **The Hypotheses**

1. There are statistically significant differences between the pretests and the posttests of the experimental and control groups in kinesthetic response and learning basic skills in volleyball for the female students of the second intermediate grade.
2. There are statistically significant differences in the posttests of the experimental and control groups in kinesthetic response and learning basic skills in volleyball for the female students of the second intermediate grade.

## **Scopes of the Study**

Human limit: a sample of female students from the second intermediate grade in Al Mu'mina Secondary School for Girls for the academic year 2014-2015.

Time limit: 1-9-2014 to 15-4-2015

Spatial limit: Al Mu'mina Secondary School for Girls – playground

## **Chapter Two: Theoretical and Previous Studies**

This chapter includes the theoretical side of the study which discussed special exercises and kinesthetic response, as well as some basic skills in volleyball: underhand serve, overhand pass, and underhand pass. It also discussed the characteristics of the age group in question. This chapter also discussed the previous studies and the similarities and differences with this study and ways of utilizing them.

## **Chapter Three: Research Methodology and Field Procedures**

This chapter included the research methodology and field procedures. The researcher used the experimental method and followed the two group design with pretest and posttest. The research community was chosen randomly which included the female students of the second intermediate grade in Al Mu'mina Secondary School for Girls. The research community included 80 female students while the sample of the study was 20 female students from the second intermediate grade divided into two groups (control, and experimental) of ten students. The sample of the study represented 25% of the study community.



The main experiment was conducted from 1-12-2014 to 26-1-2015 which was eight weeks of two educational units a week. The total educational units was 16 units.

This chapter also included the devices and the aids used and the data gathering tools. It also included the pilot experiments (the first and the second), the tests used in the study, the scientific basis of tests, pretests and posttests, and the statistical tools used in data processing.

#### **Chapter Four: Results, Analysis, and Discussion**

This chapter included the results that the researcher illustrated by means of charts and figures, then the researcher discussed and analyzed them.

#### **Chapter Five: Conclusions and Recommendations**

The most important conclusions of the study are:

1. The exercises used in the study has a positive effect in learning basic skills on female students of the second intermediate grade. They have better results than the conventional exercises used.
2. Following the reliable scientific methodology in designing, performing, and grading the exercises from the most general to specific has a positive effect on developing kinesthetic response on the female students of that age group.
3. Following the reliable scientific methodology in designing, performing, and grading the exercises from the most general to specific has a positive effect on learning the basic skills on the female students of that age group.

4. Variable exercises increase the stimulation, suspense, and competition. It also has a great effect on developing kinesthetic response and learning basic skills in volleyball for the female students of the second intermediate grade.

The researcher recommended the following:

1. The necessity of educational expertise that is able to recognize the special situation of the intermediate female students.
2. Spreading knowledge among physical education teachers about how to calmly and trustfully deal with the female students of the intermediate stage to discover and develop their instinctive capacities.
3. Conducting similar studies on the male students of the second intermediate grade or other age groups with different samples.