

اثر منهج تعليمي بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة

م. د ساهرة محمد عبد الامير¹

وزارة التربية/مديرية تربية الرصافة¹

(¹ alakbrly837@gmail.com)

المستخلص: إن الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج يكون من خلال إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية وبشكل سليم ومخطط له ومنها استخدام أساليب تعليمية تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين فضلاً عن انتقال بعض قرارات السلوك في عملية التعلم من المعلم إلى المتعلم مما يساعد على إبراز بعض من قدراتهم وقابلياتهم، أن العملية التعليمية قد حققت فقرة نوعية في مجال تطبيقاتها من أجل جعل عملية التعليم أكثر فائدة وأكثر موضوعية بتطورات عدة في مجال التربية البدنية، لذا فإن الأساليب المستخدمة لتعلم مهارات الكرة الطائرة في الوحدات التعليمية لها دور اساسي التي تجعل من اللاعبين محوراً للعملية التعليمية وعرض المهارات الفنية لدى المدرب، إذ لاحظت الباحثة من خلال تواجدها الميداني والعملية هناك ضعف في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة، إذ ارتأت الباحثة اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي وتعلمهم بصورة دقيقة، ويهدف البحث اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي القاسم في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة في الموسم الرياضي 2021، والبالغ عددهم (20)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (10 لاعب) لكل مجموعة وتم تطبيق تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ان تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي اثرا ايجابيا في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة.

الكلمات المفتاحية: اسلوب التنافس الذاتي والجماعي - المهارات الاساسية - كرة الطائرة.

1-المقدمة:

إن الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج يكون من خلال إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية وبشكل سليم ومخطط له ومنها استخدام أساليب تعليمية تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين فضلاً عن انتقال بعض قرارات السلوك في عملية التعلم من المعلم إلى المتعلم مما يساعد على إبراز بعض من قدراتهم وقابلياتهم، أن العملية التعليمية قد حققت قفزة نوعية في مجال تطبيقاتها من أجل جعل عملية التعليم أكثر فائدة وأكثر موضوعية بتطورات عدة في مجال التربية البدنية منذ ولادة مجموعة الأساليب والتي تشكل تحدياً لما قدمته هذه الأساليب التعليمية من تطورات في مجال عملية التعلم، وهنا تظهر أهمية البحث في اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي الجماعي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة على مدى قدرتهم في الاعتماد على أنفسهم في أداء المهارة وكذلك العمل الجماعي في الاداء المهاري بالكرة الطائرة.

مشكلة البحث:

أن التحقيق المجدي لمفردات العملية التعليمية التي تنصب في التفاعل بين اللاعبين والمدرّب والمنهج التعليمي سيعطي ثماره الاكيدة من حيث السيطرة على جميع مفردات هذه العملية بالشكل الذي لا يمكن أن نؤكد على أحدها دون الأخرى، لذا فإن الأساليب المستخدمة لتعلم مهارات الكرة الطائرة في الوحدات التعليمية لها دور اساسي التي تجعل من اللاعبين محوراً للعملية التعليمية وعرض المهارات الفنية لدى المدرّب، إذ لاحظت الباحثة من خلال تواجدها الميداني والعملية هناك ضعف في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة، حيث ارتأت الباحثة اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي وتعلمهم بصورة دقيقة والاعتماد على انفسهم في أداء المهارة وكذلك ترابط التفاعل وتعاون الجماعي التي تسهل للاعبين إيضاح التفاصيل الدقيقة للأداء على وفق الأنموذج المثالي لأي مهارة متعلمة ما هو مخزون من طاقات وإمكانيات لديهم .

اهداف البحث:

- اعداد تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة.

- التعرف على اثر التمارين المهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة.

فروض البحث:

- ان تمارين مهارية بأسلوب التنافس الذاتي والجماعي اثرا ايجابيا في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي القاسم في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة في للموسم الرياضي 2021.

المجال الزمني: المدة 2022/7/10 الى 2022/9/17.

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة الشهيد حمزة نوري/محافظة بابل.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي نادي القاسم في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة في للموسم الرياضي 2021، والبالغ عددهم (20)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ويواقع (10 لاعب) لكل مجموعة تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	162.231	160.000	1.387	0.244
الوزن	كغم	64.274	62.000	1.554	0.233
العمر	سنة	15.410	15.000	1.786	0.393
العمر التدريبي	سنة	4.321	4.000	1.351	0.462

قيمة معامل الالتواء تتحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

-نقطة واحدة في أي منطقة من الملعب خارج المحددة تسقط الكرة.

ثانيا: اختبار الاعداد القريب من الشبكة (1996, Throp, and Bunker p32):

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاعداد القريب من الشبكة.

الادوات المستعملة في الاختبار:

1-ملعب الكرة الطائرة، شبكة على ارتفاع قانوني، ثلاث كرات طائرة قانونية.

2-حامل تعلق عليه حلقة كرة سلة وترتفع عن الارض مسافة (2.43 متر).

3-ترسم دائرة قطرها (1 متر) بحيث تلامس حدودها خط المنتصف ويبعد مركزها عن مركز حلقة كرة السلة بحسب كل نوع من انواع مهارة الاعداد على النحو الاتي:

أ-في مهارة الاعداد الامامي الواطي، يوضع حامل حلقة كرة السلة امام المختبر بحيث يبعد مركز الحلقة عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (75سم).

ب-في مهارة الاعداد الامامي العالي، يوضع حامل حلقة كرة السلة امام المختبر بحيث يبعد مركز الحلقة عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (5 متر)

ج-في مهارة الاعداد الخلفي الواطي يوضع حامل حلقة كرة السلة خلف المختبر بحيث يبعد مركز الحلقة عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (75).

د-في مهارة الاعداد الخلفي العالي يوضع حامل حلقة كرة السلة خلف المختبر بحيث يبعد مركز الحلقة عن مركز الدائرة المخصصة للمختبر مسافة (3 متر).

هـ-يبعد مركز حلقة كرة السلة بمقدار (50 سم) عن الشبكة في جميع انواع مهارة الاعداد.

مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة بحيث يواجه حامل حلقة كرة السلة لأداء مهارة الاعداد الامامي وتكون حلقة كرة السلة خلفه عند اداء مهارة الاعداد الخلفي ويقوم المدرب بتوصيل الكرة الى المختبر من الموقع المخصص له ليقوم المختبر بدوره بأعداد الكرة الى حامل حلقة كرة السلة.

الشروط:

1-تعطى لكل لاعب (3) محاولات

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية في الاختبارات القدرات البدنية والانتجاز لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

القدرات الحركية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى خطأ	الدالة الاحصائية
	ع	س	ع	س			
مهارة دقة ارسال الطويل	60.022	5.454	55.231	5.876	0.821	0.853	غير دل
مهارة الاعداد القريب من الشبكة	7.012	7.786	6.237	8.546	0.651	0.623	غير دل
مهارة التمرير تكرر التمرير على الحائط	66.789	6.341	61.973	7.721	0.761	0.577	غير دل
مهارة الضرب الساحق	90.111	8.981	80.543	6.667	0.983	0.453	غير دل

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 18

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

2-3-2 الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

(ملعب كرة طائرة قانوني مع مستلزماته، كرات طائرة قانونية عدد (25)، ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (2)، شريط قياس عدد (1)، كاميرا فيديو ذات سرعة تردد 500 صورة بالثانية يابانية الصنع، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد (1)، ميزان طبي الكتروني عدد (1)،

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار دقة ارسال الطويل (2001, p123 Miller):

الغرض من الاختبار: قياس دقة ارسال الطويل .

الادوات: ملعب كرة الطائرة، 30 كرة طائرة .

مواصفات الاداء: من المكان المخصص للأرسال يقوم المختبر بأداء الارسال نحو منتصف الملعب الاخر، بحيث يخصص عشرة ارسالات للمنطقة (أ) وعشرة للمنطقة (ب) وعشرة للمنطقة (ج).

التسجيل:

4- نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد.

3- نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور.

-نقطتان لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع البعيد.

-يجب استخدام مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع دون غيرها
من انواع التمريرات الاخرى .
-على المختبر التوقف عن الأداء فور الاعلان عن انتهاء
(30) ثانية المقررة .

التسجيل:

-تحتسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط خلال الـ (30) ثانية
المقررة للاختبار ولا تحتسب ايه محاولة تخالف الشروط
السابق ذكرها. وتعد الدرجة النهائية للمختبر هي عدد
المحاولات الصحيحة في الثلاثين ثانية $\times 3$.
-ويجب ملاحظة عدم احتساب الكرات الممررة في بداية
الاختبار او التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به
المختبر.

رابعاً: اختبار دقة الضرب الساحق القطري والخطي
(محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم
أحمد: 1998، 247).

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه
القطري والاتجاه المستقيم .
الادوات: 30 كرة طائرة، ملعب كرة الطائرة، مرتبتان موضوعتان
في مركز (5) ومرتبطة موجودة في مركز (1) .
مواصفات الاداء: الضرب من مركز (4)، الاعداد (عن طريق
المدرّب) من مركز (3) . وعلى المختبر اداء (15) ضربة
ساحقة نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في المركز (5))،
(15) ضربة ساحقة اخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة
الموجودة في المركز (1) .
التسجيل:

4- نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على
المرتبة .
3- نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في
المنطقة المخططة .
-نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في
المنطقة (أ) أو (ب) .
-نقطة واحدة داخل الملعب أي ضمن حدود الملعب .
-الدرجة العظمى لهذا الاختبار (120) درجة .

2-يجب ان يتم الاعداد من داخل الدائرة.

التسجيل: يسجل للمختبر مجموع النقاط التي يحصل عليها في
المحاولات الثلاث الممنوحة له على وفق الحسابات الاتية:

1-تعطى ثلاث درجات لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة من
دون ملامستها
2-تعطى درجتان لكل محاولة تدخل فيها الكرة الحلقة مع
ملاستها
3-تعطى درجة واحدة لكل محاولة تلمس فيها الكرة الحلقة من
دون ان تدخلها.
4-يعطى صفر، في حالة أي اداء يخالف ما سبق ذكره.

ثالثاً: اختبار مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع (30
ثانية)(Rink, J. E, 1993, p45):

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير
ومقدار تمكنه من مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع .
الادوات: حائط امس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع
(3 متر) من سطح الأرض، ويرسم خط مواز للحائط على
الأرض ويبعد عنه بمقدار (180) سم، كرة طائرة، ساعة إيقاف.
مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن
الحائط (180) سم (خط التمرير)، على ان يمسك الكرة باليدين
امام الوجه، ثم يقوم بالتمرير تجاه الحائط واعلى الخط المرسوم
عليه، على ان ترتد لتصل اليه مره اخرى خلف خط التمرير
لمتابعة التمرير من الأعلى بأصابع اليدين، ويستمر المختبر في
اداء هذا الاختبار لمدة (30) ثانية.
الشروط: يتم التمرير في جميع فترات الاداء من خلف خط
التمرير.

-يجب ان يكون التمرير اعلى الخط المرسوم على الحائط.
-يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الاولى ولمدة (30) ثانية.
-يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين امام الوجه ثم
اداء التمرير بالأصابع
-اذا خرجت الكرة عن الحائط او لامست الحائط اسفل الخط
المرسوم عليه وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع التمرير
من امام خط التمرير .. في جميع هذه الحالات على
المختبر امساك الكرة ومعاودة البداية بنفس اسلوب بداية
الاختبار.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارات بكرة الطائرة قيد البحث

المتغيرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	من	ع	من				
مهارة دقة الإرسال الطويل	60.022	0.453	75.432	0.543	0.778	7.671	0.000	دال
مهارة الأعداد القريب من الشبكة	7.012	0.675	8.054	0.321	0.565	8.675	0.001	دال
مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع	66.789	0.897	73.986	0.932	0.451	6.831	0.007	دال
مهارة الضرب الساحق	90.111	4.822	100.657	0.784	0.982	5.667	0.009	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 9

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارات بكرة الطائرة قيد البحث

المتغيرات البدنية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	من	ع	من				
مهارة دقة الإرسال الطويل	55.231	0.786	62.561	0.678	0.778	7.445	0.002	دال
مهارة الأعداد القريب من الشبكة	6.237	2.543	7.511	0.892	0.546	8.782	0.003	دال
مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع	61.973	0.897	72.431	0.653	0.982	9.787	0.002	دال
مهارة الضرب الساحق	80.543	0.778	90.765	0.823	0.667	7.443	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 9.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات المهارات بكرة الطائرة قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
	ع	من	ع	من			
مهارة دقة الإرسال الطويل	82.772	0.887	74.321	0.768	8.755	0.001	دال
مهارة الأعداد القريب من الشبكة	9.411	0.543	8.453	0.556	6.544	0.003	دال
مهارة التمرير من الأعلى بالأصابع	84.871	0.892	75.397	0.348	7.989	0.002	دال
مهارة الضرب الساحق	110.675	0.783	100.786	0.897	9.745	0.001	دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 18

3-4 مناقشة النتائج:

تبين جداول الاختبارات القبلية والبعدية لنتائج المتغيرات المبحوثة لعينة البحث وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعتين، وتغزو الباحثة على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان

التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين بتاريخ 2021/7/10 في القاعة الرياضية الشهيد حمزة نوري/محافظة بابل وقد افادت التجربة الاستطلاعية للباحث في التعرف على:

-مدى صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

-الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات .

-التعرف على أسلوب التنافس الذاتي والجماعي في تعلم

بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة .

-الوقوف على الصعوبات التي قد تتعرض اليها الباحثة

عند اجرائها الاختبارات الرئيسية.

2-5 الاختبارات القبلية: قامت الباحثة بإجراء الاختبارات

القبلية بتاريخ 2022/7/12 في القاعة الرياضية الشهيد حمزة نوري/محافظة بابل.

2-6 التجربة الرئيسية: بدأت العينة تنفيذ تمارين بتاريخ

2021/7/15 لغاية 2021/9/14.

مدة البرنامج التعليمي: (8) اسابيع.

عدد الوحدات التعليمية الكلية: (24) وحدة تدريبية.

عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية: (3) وحدات .

البرنامج التعليمي تضمن من القسم التحضيري 15 دقيقة والقسم

الرئيسي 60 دقيقة والقسم الختامي 10 دقيقة .

أيام التدريب الأسبوعية: (الاحد، الثلاثاء، الخميس) .

2-7 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية

بتاريخ 2021/9/17 في القاعة الرياضية الشهيد حمزة

نوري/محافظة بابل، وقد راعت الباحثة توفير الظروف المشابهة

للاختبارات القبلية من حيث (الزمان والمكان والادوات

المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد

المعالجات الاحصائية المناسبة .

3-عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية:

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

1-اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي تمرينات مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2-اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي تمرينات مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي اثرا ايجابيا في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة توصي بالتالي:

1-التأكيد والاعتماد على تمرينات مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة بإعمار (14-16) سنة.

2-أجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

المصادر:

[1]ناهدة عبد زيد؛ مستوى اداء المهارات الدفاعية والهجومية وعلاقته بترتيب الفرق في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).

[2]محمد صبحي حسانين ومحمدي عبد المنعم أحمد؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، ط1: (القاهرة، مؤسسة روز اليوسف، 1998).

[3]Schmidt, A. Richard, and Timothy lee; Motor Control and Learning, : (4.th, Edition: (Human Ken tics, 2005).

[4]Rink, J. E , teaching physical Education For Learning: (st. Louis, Mosby, 1993).

[5]Throp, and Bunker , Almond for the teaching of games in secondary school, Bullet ten of ph . Ed 1996..

[6]Miller, P ؛Learning Styles: (The Multim Edie of the Mind, ERIC Document Reproduction Service, ED, 2001.

يتقنها بدرجة عالية حتى تمكنه من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم، وان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى عملية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية، لذا اعداد وحدات تعليمية من ضمن مفردات تعليم مهارة الارسال إذ يعد الإرسال من المهارات ذات الاهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وان اتقانه يعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب، إذ بدون ضربة الارسال لا يمكن ان يبدأ اللعب وأيضاً من خلاله يستطيع اللاعب ان يحصل على نقطة بدون ان يبذل فريقه أي مجهود (ناهدة عبد زيد: 1997، ص9)، وكذلك تعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيداً لإيصال الكرة الى المكان المناسب لإداء عملية الهجوم ان اللاعب (المعد) او الرافع يجب ان يتميز بدرجة عالية من الذكاء والتركيز والدقة وذلك لملاحظة الكثير من الاشياء وما يدور في الملعب عند قيامه بالأعداد، فضلاً عن يجب ان تتوافر لدى اللاعب المعد القدرة والكفاءة العالية على امكانية اداء جميع انواع الاعداد وتوصيلها الى اللاعب الكابس الضارب بدقة ليتمكن من حسم الهجوم لصالح فريقه، ان الضرب الساحق يعني ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس بواسطة احدى الذراعين، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها ان يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي والى الدقة في الاداء، فضلاً عن تعتمد هذه المهارة وبشكل اساسي على اداء مهارة الاعداد وبشكل جيد لذلك نلاحظ ان هذه المهارة لا يستطيع جميع اللاعبين من ادائها نظراً لاختلافهم من حيث التكوين الجسمي والقدرات الحركية، لذلك كان لا بد من تدريب جميع افراد الفريق لأداء مثل هذه المهارات، ان هذه المهارة لها اثر بالغ في اثارة حماس المشاهدين لأنها مليئة بالإثارة والحماس في كسب النقاط اذا كان الضرب الساحق صحيحاً وفي الوقت نفسه لها اثار عكسية اذا لم يستطع اللاعب إتقانها (Schmidt, A. ,p87 Richard, and Timothy lee; 2005).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لوحدة تعليمية لتمرينات مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة

الملاحظات	الزمن خلال الوحدة التعليمية	اقسام الوحدة التعليمية
التأكد على الوقوف الصحيح، الإحماء العام يكون على شكل رتل، التأكد على جمع المجموعات العضلية المشاركة في الإحماء الخاص	15 دقيقة	القسم التحضيري
-التأكيد على التعاون بين اللاعبين -التأكيد على تصحيح الخطأ بصورة مبكرة -التأكيد على دور المساعدات اثناء اللعب، تهيئة خاصة لخدمة الجزء الرئيسي مع إعطاء بعض التمارين بالمهارات الاساسية في كرة الطائرة	الجزء التعليمي 15 دقيقة	القسم الرئيس
تطبيق أداء نموذج من كل جزء من أجزاء المهارة التأكد على التوجهات حول التعلم بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي خلال التطبيق والتأكد على التغذية الراجعة الاثنيه للاعبين للوصول الى اتقان المهارة المطلوبة،	- تمرينات مهارية بأسلوبي التنافس الذاتي والجماعي - الجزء التطبيقي 45 دقيقة - النشاط التطبيقي في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة	
لعبه ترويحيه مع تحية الانصراف .	10 دقيقة	القسم الختامي
	85 دقيقة	المجموع



