



فعالية التمايز التنافسى فى تحسين أداء مهارة الإرسال المواجه من اعلى فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية" *أ.م.د/ نيفين فاروق محمود هريدى

المقدمة ومشكلة البحث

إن أسلوب التدريس الناجح هو الذى يراعى إحتياجات المتعلمين المختلفة ومعلوماتهم السابقة وإستعداداتهم للتعلم ، وميولهم ، وأنماط تعلمهم فهو عملية تهتم بالإختلافات الكثيرة بين المتعلمين فى فصل دراسى واحد.

و الاتجاه الحديث فى مجال التربية الرياضية يهتم بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين والعمل على اكتشافها فى كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفه ،حتى يتسنى للقائمين على تخطيط وتنفيذ البرامج التعليمية من توفير الامكانيات المختلفة والملائمة لهذه القدرات بما يحقق تكافؤ الفرص التعليميه بين المتعلمين (٢٥ : ٢٤)

فالمعلم المؤهل هو الذى يختار الأسلوب الذى يتناسب مع المواقف التعليمية لإمكان التأثير فى دافعية المتعلم وتعليمه بطريقة فعالة مجدية تكسبه بصيرة وفهماً أكبر مما يسهم فى إنجاز خبرة تعليمية عميقة. (١٩ : ٨٤)

فالمتعلمون يختلفون فيما بينهم وفق إختلاف سمات شخصياتهم المتباينة فلا تستطيع أساليب التدريس أن توحد بين أفراد أى جماعة من الجماعات فهم يختلفون فى مواهبهم وإستعداداتهم وميولهم وإتجاهاتهم وقيمهم ، فشخصية كل متعلم لها خصائصها المميزة.

ويشير أحمد اللقانى (١٩٩٥) إلى أن المعلم يجب أن يضع فى الإعتبار خبرات المتعلمين ومستوياتهم وما يتواجد بينهم من فروق فردية فضلاً عن ميولهم وإستعداداتهم ،مع تهيئة الفرص التى تسمح بمدخل مختلفة يختار منها كل متعلم ما يناسبه حتى يمكنه الإستفادة مما يتعلمه . وهذا يؤكد البعد عن النمطية فى التدريس لمتعلمين غير متكافئين. (١: ٣٨)

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية



ويرى مصطفى السايح (٢٠٠٨) نظراً لأن ليس هناك متعلمين متساويين فى القدرات والإحتياجات بشكل تام ، ولكن هناك إختلافات فى القدرات والفروق تظهر بشكل كبير أثناء تعلم المهارات الحركية فإن على المعلم تصنيفهم لفئات متقاربة المستوى ثم يقوم بإعداد أنشطة وخبرات متنوعة إستناداً لتلك الإختلافات. (٣٥ : ١١٣ ، ١١٤)

ويرى كل من ريتشارد بيلي (٢٠٠٣)، محمود عبدالحليم (٢٠٠٦) أن تقسيم المتعلمين إلى مجموعات متقاربة القدرات يسمح بتنمية مهاراتهم وتحقيق أهدافهم بحبث يشعرون بالثقة والحرية مما يزيد لديهم الرغبة والدافعية للتعلم كل وفقاً لقدراته وميوله. (١٠:٨٨)(٣٣:٢٥٤)

ويوضح أحمد خاطر وآخرون (٢٠٠١) أن المنافسات تعد من الطرق الفعالة والإيجابية فى عملية التعلم وذلك لأن تناسب المواقف التعليمية مع طبيعة النشاط يؤثر بشكل جاد على إتقان الأداء الفنى للمهارات المختلفة ، كذلك المقدرة على إبراز كافة القوى البدنية والمهارية والنفسية لدى الممارسين. (٣ : ٢٨)

ويذكر محمد علاوى (٢٠٠٢) أن طريقة المنافسات تعد من العوامل المساعدة على سرعة التعلم وزيادة تغيير مستوى طموح الفرد وكفاحه لتعديل عاداته وإتجاهاته وزيادة إدراكه لذاته وللدور المحدد له وسرعة ودقة أدائه للمهارات المتعلمة. (٢٨:٢٥)

ويؤكد كلا من أسامة راتب وإبراهيم خليفة (٢٠٠٥) على ضرورة مراعاة درجات الصعوبة التى تعمل على تحدى قدرات المتعلمين وتنمى الدافعية لديهم نحو تحقيق الهدف من تعلم المهارة ويمكن تحقيق ذلك من خلال إستخدام المواقف التنافسية بأشكالها المتنوعة فى مجال الأنشطة الرياضية مما يشكل عاملاً هاماً لضمان تحقيق الأهداف التعليمية وزيادة المشاركة الإيجابية للمتعلمين بالإضافة إلى تخفيف العبء على المعلم. (٤-٤٩)

وتشير فاطمه عوض (٢٠٠٦) ان اسلوب التنافس يستخدم فى الالعاب الجماعية ويعمل على زياده حماسهم ويخلق جو من التنافس فيما بينهم فيحاول كل متعلم فى المجموعه الحصول على مركز متقدم بإحراز اكبر عدد من الاهداف والنقاط . (٢١ : ٤٢)



وتضيف سامية فرغلي ونادية عبدالقادر (٢٠٠٢) أن الهدف الأساسي من إستخدام المواقف التنافسية هو زيادة دافعية المتعلم للموقف التعليمي ، وذلك من خلال قيام المعلم بتقسيم المتعلمين إلى مجموعات وإحداث التنافس بينهم. (١٣ : ٢٤)

وترى الباحثة أن أسلوب المنافسة فى المجال الرياضى ضرورة هامة لتجقيق التقدم والتطور فى جميع الأنشطة الرياضية ، ويرى العديد من العلماء أن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها سواء كان ذلك فى منافسة الفرد لنفسه أو بأقرانه أو بآخرين . والمنافسة الرياضية لا تتوقف أثرها على نتائج المنافسة فقط كالفوز والهزيمة بل يمتد إلى الجانب التربوى الذى يعد من الأهمية حيث يساهم فى التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الفرد المختلفة البدنية والمهارية وغيرها .

ولقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التى أجريت فى مجال الأنشطة الرياضية المختلفة أهمية إستخدام التنافس فى تنمية وتطوير المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة منها دراسة نرمين فكرى (١٩٩٩) (٣٨) وإيناس عوض (٢٠٠٥) (٦) وهوزان عبدالله (٢٠١٤) (٤٠) فى كرة السلة و محمد نبراس (١٩٩٦) (٣١) ، فداء الخياط فى كرة القدم (١٩٩٧) (٢٢) وكانياوحسن (٢٠١٤) (٢٤) فى كرة اليد ، وهارسن وآخرون G.M,etal (١٩٩٥) (٤٤) ، و مروى أحمد (٢٠١٠) (٣٤) وسيف سعد دلفى (٢٠١٦) (١٦) فى الكرة الطائرة.

وفى إطار الدعوة إلى أفضلية إستخدام المواقف التنافسية فى الأنشطة الرياضية فقد أوضح كل من أحمد فكرى (١٩٩٢) ، سعاد جبر وزينب أبوبكر (١٩٩٤) أن التمايز التنافسى يعتبر من أفضل الأساليب الإجرائية التى تحث المتعلمين على بذل أكبر قدر من الجهد ويساهم فى التأثير على تنمية وتطوير مهاراتهم وقدراتهم وتشكيل سماتهم الخلقية والإرادية من خلال تعرضهم لمواقف تنافسية تتحدى جهودهم الفكرى والحركى وتساعد على إثارة دافعية غير المتفوقين لبذل مزيد من الجهد لتقديم أفضل إنجازاتهم ، كما يزيد من قوة الإرادة للمتعلمين المتفوقين لتحقيق مستوى أعلى . (٢ : ١٠٨) (٣ : ١٤) وفى هذا الأسلوب لا يتجاهل المعلم إختلافات الطلاب التعليمية بل يبدي إهتماماً واحتراماً حقيقياً لهم ويحاول بإستمرار أن يفهم ما يحتاجون إليه ليتعلموا على النحو الأكثر فاعلية. لذا يعتبر التمايز طريقة



منظمة لكنها مرنة لتكييف التعليم والتعلم بشكل مسبق من أجل البدء مع الطلاب حينما هم ومساعدتهم.

(٢٦ : ١٥، ١٤)

ويشير محمود عبدالحليم (٢٠٠٦) أن التمايز يهتم بإتاحة الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه ، ومحاولة الوصول إلى أعلى معدلات النجاح من خلال تقديم أفضل إنجازاته، حيث يسمح

هذا الأسلوب للمتعلم بالتقديم وفقاً لإيقاعه الخاص ،ويجعله مسئول عن معدل تقدمه. (٣٣ : ٢٥٤)

وهذا ما أكدته دراسة كل من سعاد جبروزينب أبوبكر (١٩٩٤)(١٤) و محمد عبدالوهاب (٢٠١١)(٣٠) وبسمة الديب (٢٠١٥)(٧) وسلمى رستم (٢٠١٦)(١٥) والتي اثبتت أهمية إستخدام

التمايز فى العملية التعليمية وأثرة الإيجابية على نواتج التعلم فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

والكرة الطائرة إحدى الأنشطة التطبيقية التى تدرس لجميع الفرق الدراسيه بالكلية وهى تعتمد فى ممارستها وتنفيذ خططها على مجموعه من المهارات الاساسية ، والتي يتوقف النجاح فيها على أداء

تلك المهارات بدرجة عاليه من الدقة والاتقان

ولقد لاحظت الباحثة خلال قيامها بتدريس مقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بالكلية إنخفاض

مستوى أداء الطالبات لمهارة الإرسال المواجه من أعلى ،على الرغم من الجهد المبذول من جانب

أعضاء هيئة التدريس فى تعلم تلك المهارة، ولتأكيد تلك الملاحظه قامت الباحثة بتتبع درجات

(٨٢طالبة) من طالبات الفرقة الثالثة فى كل من أمتحانات منتصف ونهايه الفصل الدراسى للعام

الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦ ويوضحها جدول (١)

جدول (١)

درجات الطالبات فى مهارة الإرسال المواجه من أعلى

فى امتحان منتصف الفصل الدراسى ونهاية الفصل الدراسى للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦

(ن = ٨٢)

| الدرجة | إمتحان نصف الفصل الدراسى | إمتحان نهاية الفصل الدراسى |
|--------|--------------------------|----------------------------|
| (٢:٠) | ٢٥ طالبة %٣١,٢٥ | ٢٣ %٢٨,٧٥ |



| | | | | |
|--------|----|--------|----------|--------|
| ٤٠% | ٣٢ | ٣٧,٥% | ٣٠ طالبة | (٥:٣) |
| ١٧,٥% | ١٤ | ٢٠% | ١٦ طالبة | (٨:٦) |
| ١٣,٧٥% | ١١ | ١١,٢٥% | ٩ طالبات | (١٠:٩) |

يتضح من جدول (١) إنخفاض درجات الطالبات فى مهارة الإرسال المواجهة من أعلى حيث ان فى إمتحان نصف الفصل الدراسى حصلت ٥٥ طالبة بنسبة ٦٨,٧٥% على ≥ ٥٠ فى درجة المهارة. وفى امتحانته نهائيه الفصل الدراسى حصلت ٥٥ طالبة بنسبة ٧١,٢٥% على ≥ ٥٠ فى درجة المهارة ، وقد يرجع ذلك الى صعوبه تعلم هذه المهارة وفق أسلوب الشرح والعرض المتبع فى عمليه التعلم ، وانها بحاجة الى بذل المزيد من الجهد لتحسين الاداء ، والى استخدام اسلوب تدريسي مناسب يلبى متطلبات التعلم ويحقق نتائج مرجوة.

ومما استدعى انتباه الباحثة أن التطبيق على المهارة يتم من خلال تمارينات تشترك فيها جميع الطالبات على السواء دون أدنى إهتمام بالفروق الفردية المتواجدة بينهن فى القدرات والإستعدادات والإتجاهات ومستوى الأداء ، الأمر الذى يؤدى إلى عدم إستفادة الكثير منهن من التمرين والممارسة خاصة الضعيفات مما يمثل جهد شبه ضائع سواء للقائمت بالتدريس أو للمتعلقات، كما يؤدى الى فقد المتعلقات الرغبة فى التعلم أو الدافع لتحسين الأداء ، الأمر الذى يناقض المفاهيم الحديثة فى التربية والتي تنادى بضرورة الإهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين من خلال تبنى طرق وإستراتيجيات تدريسية حديثة تستجيب لاحتياجات كل متعلم وإستعداده وكيفية تعلمه بما يضمن تقبله لما يتم تعلمه وإنعكاس ذلك على نواتج التعلم.

وإنطلاقاً مما سبق ونظراً للتحول الذى حدث فى السنوات الأخيرة فى مجال البحث العلمى والذى يدعو إلى الإهتمام بالدراسات التى تستهدف سلوك التدريس وتتضمن التأثير المباشر على أداء المتعلمين لتعديله مع الأخذ فى الإعتبار الفروق الفردية رأت الباحثة أن إستخدام أسلوب تدريسي غير تقليدى يتمحور حول الطالبة ويمنحها حرية التطبيق والممارسة على المهارات الأساسية وفق قدراتها وإستعدادتها ، بما قد يسهم فى تحقيق ذاتها وتنمية ثقتها بنفسها ويزيد من مشاركتها فى عملية التعلم ويدعم الإتجاهات الإيجابية نحو المادة المتعلمة لتعطى مؤشراً قوياً لعملية تقويم المادة ومدى تحقيقها لأهدافها .



أهداف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة فعالية استخدام التمايز التنافسي في تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بالكلية والمتمثلة في :

- مستوى الاداء الحركى ويقاس بواسطة الاختبار الموضوعى لمهارة الارسال المواجه من اعلى
- شكل الاداء الفنى ويقاس بواسطة إستمارة تقييم الاداء بواسطه ثلاث محكمات (اعداد الباحثة)

فروض البحث :

1. توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمستويات الثلاث (على ومتوسط وضعيف) في مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعديه .
2. توجد فروق غير داله احصائيا بين متوسطات كلا من القياسات البعديه لمجموعه المستوى المتوسط و القياسات القبليه لمجموعه المستوى العالى في مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
3. توجد فروق غير داله احصائيا بين كلا من متوسطات القياسات البعديه لمجموعه المستوى الضعيف و القياسات القبليه لمجموعه المستوى العالى في مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
4. توجد فروق غير داله احصائيا بين كلا من متوسطات القياسات البعديه لمجموعه المستوى الضعيف ومتوسطات القياسات القبليه لمجموعه المستوى المتوسط في مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة.
5. تزداد نسب التحسن لمجموعه (المستوى الضعيف) عن مجموعتى المستويين (المتوسط- العالى) في القياسين (الكمي -الكيفى) لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة .

التعريفات الاجرائيه :

التمايز التنافسي في الكرة الطائرة:

اسلوب للتمرين على مهارة الارسال المواجه من أعلى،يعتمد أساسا على مبدأ مراعاة الفروق الفرديه بين الطالبات ، والاستجابيه للاختلافات الوجوده بينهم في الاستعدادات و مستوى الاداء ، وتوفير خبرات النجاح لكل طالبه لمحاولة



الوصول لاعلى معدلات التقدم، ويت ذلك من خلا تقسيم الطالبات الى مستويات مختلفة (عالي - متوسط - ضعيف)، وأتاحة الفرصه لكل مستوى للتقدم وتحقيق أفضل نتائج ممكنخ وفق مستويات من التحدى لقدراتهن.

خطة وإجراءات البحث:

أ. منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

ب. التصميم التجريبي للبحث :

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي البعدي لثلاث مستويات (عالي - متوسط

- ضعيف)

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية للعام الجامعي (٢٠١٦/٢٠١٧) حيث بلغ عددهن طبقاً لسجلات الكلية (١٠٧ طالبة) ، وذلك بنسبة ١٠٠% لمجتمع البحث، وقد تم اختيار طالبات الفرقة الثالثة لتوافر الخبرة السابقة عن مهارة الارسال المواجه من أعلى حيث سبق تعلمهن للمهارة في الفرقة الثانية .

د .. عينة البحث :

• عينة الدراسة الأساسية :

أختيرت عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (٧٠ طالبة)، وذلك بعد استبعاد (٢ طالبة غير منتظمات فى الحضور)

تم تطبيق إختبار الاداء الحركى لمهارة الارسال المواجه من اعلى (مرفق ٢) واستمارة تقييم شكل الاداء (مرفق ٣) على الطالبات قبل تطبيق التجريه الاساسية وبناء على الدرجات تم تقسيمهن عمديا الى ثلاث مستويات (عالي - متوسط - ضعيف)

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار (٣٥ طالبة) بطريقة عشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية وممثلة لمجتمع البحث لاجراء الدراسه الاستطلاعية .



٥. أدوات البحث :

١. اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالارسل المواجه من أعلى : (الضبط المتغيرات) (مرفق ٤)
* تم حصر أهم القدرات البدنية وذلك من المراجع العلمية أحمد خاطر، على البيك (١٩٩٦) (٣)، محمد حسانين، حمدي عبدالمنعم (١٩٩٧) (٢٩)، السين وديع (٢٠١١) (٥) والدراسات السابقة كدراسة كلا من عفاف توفيق (١٩٨٠) (١٨)، جيهان الحمصاني (١٩٩٧) (٨)، نبيلة شحاته (١٩٩٩) (٣٧)، حنان خضر (٢٠٠٣) (٩) ونيفين هريدي (٢٠٠٧) (٣٩)

* وبتحليل تلك المراجع تم استخلاص القدرات البدنية الآتية :

الرشاقة . سرعة الاستجابة .
الدقة . قوة عضلات البطن .
التوفيق . قوة دفع الرجلين .
قوة القبضة . قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة .
مرونة العمود الفقري الخلفية .
* بناء على تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالارسل المواجه من أعلى تم حصر الاختبارات الخاصة بقياس تلك القدرات عن طريق المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة (٣)، (٥)، (١١)، (٢٩)، (٣٧)، (٣٩) ويوضحها (مرفق ٤)

* تم ايجاد معاملات الصدق والثبات لهذه الاختبارات وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٥ طالبة).

. صدق الاختبارات :

جدول (٢)

معاملات الصدق لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالارسل المواجه من أعلى (ن = ٣٥)

| قيمة ت | الارباع الأدنى | | الارباع الأعلى | | وحدة القياس | الاختبارات |
|--------|----------------|-------|----------------|--------|-------------|---------------------------|
| | ع± | س- | ع± | س- | | |
| ٤١,٩٧٥ | ٠,٤٠٥ | ٨,٦١٢ | ٠,٤٠٧ | ١٢,١٠٣ | ث | الرشاقة/ اختبار ٩-٣-٦-٣-٩ |
| ٣٢,٨٢٢ | ٠,٨٠٨ | ٥,٢٢٢ | ١,٠٤٣ | ١٠,١٦٦ | درجة | الدقة/ التصويب باليد على |



| الدوائر المتداخلة | | | | | | |
|--|------------|--------|-------|--------|-------|--------|
| التوافق/ تمرير كرة سلة على الحائط للمدة ٣٠ ث | عدد/ ٣٠ | ٣٠,٧٧٧ | ١,٥١٦ | ٢٢,٢٧٧ | ١,٦٣٧ | ٥١,٠٠٠ |
| قوة القبضة/ باستخدام جهاز مانوميتر القبضة | كجم | ٢٥,٠٥٥ | ١,٢٥٨ | ١٦,٤٤٤ | ٣,٠٣٣ | ١٥,٦٨١ |
| قوة دفع الرجلين/ جهاز دينا ميتر | كجم | ٦٨,٠٥٥ | ٣,٤٠٣ | ٤٢,٢٧٧ | ٤,٥٠٨ | ٢٤,٢٧٣ |
| مرونة عمود فقري/ اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف | سم | ٤٤,٣٨٨ | ٥,٧٣٠ | ٣٠,٩٤٤ | ٠,٩٩٨ | ١١,٣٨٩ |
| سرعة استجابة/ مسك المسطرة باليدين | سم | ٢٥,٨٨٨ | ١,٤٠٩ | ١٨,٠٠٠ | ١,٠٢٨ | ٤٤,١٣٢ |
| قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود | عدد | ١٨,٦١١ | ٠,٥٠١ | ١١,٧٢٢ | ٠,٨٩٤ | ٤٣,٢١٠ |
| قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة/ دفع كرة طبية (٣ كجم) بالذراع الضاربة | مسافة | ١٠,٢٢٢ | ١,٠٦٠ | ٥,٨٨٨ | ٠,٦٧٦ | ٣٠,٩٤٦ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٦٥

وبالنظر الى جدول (٢) يتضح أن قيمه (ت) تراوحت بين (١١,٣٨٩)، (٥١,٠٠٠) وجميعها دال عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات .

ثبات الاختبارات:

تم ايجاد معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية وذلك على العينة الاستطلاعية ، وتم حساب الثبات Reliability عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات Test - re - test بفاصل زمني يوم واحد، وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين حيث يعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات ، ويوضحها جدول (٣).



جدول (٣)

معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالارسال المواجه من أعلى (ن = ٣٥)

| معامل الارتباط | تطبيق ثاني | | تطبيق أول | | المعالجات الاحصائية القدرات/اختباراتها |
|----------------|------------|--------|-----------|--------|--|
| | ع± | -س | ع± | -س | |
| ٠,٩٩٣ | ١,٣٥٩ | ١٠,٣٣٠ | ١,٣٥٤ | ١٠,٤٣١ | الرشاقة/ اختبار ٩-٣-٦-٣-٩ |
| ٠,٩٦٨ | ١,٩٥١ | ٧,٦٠٠ | ١,٩٢٧ | ٧,٩٠٠ | الدقة/ التصويب باليد على الدوائر المتداخلة |
| ٠,٩٧٣ | ٣,٤٢٨ | ٢٦,١٥٧ | ٣,٣١٧ | ٢٦,٦٧١ | التوافق/ تمرير كرة سلة على الحائط للمدة ٣٠ ث |
| ٠,٩٧٢ | ٣,٤٢٦ | ٢٠,٦٢٨ | ٣,٥٠٤ | ٢١,١٥٧ | قوة القبضة/ باستخدام جهاز مانوميتر القبضة |
| ٠,٩٩٥ | ٩,٨٩٤ | ٥٤,٥٤٢ | ٩,٨٤٦ | ٥٥,٢٠٠ | قوة دفع الرجلين/ جهاز دينا ميتر |
| ٠,٩٨٥ | ٦,٠١٦ | ٣٥,٧٨٥ | ٥,٩٣٣ | ٣٦,٤١٤ | مرونة عمود فقري/ اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف |
| ٠,٩٣٨ | ٣,٠٩٨ | ٢١,١٠٠ | ٣,١٣٢ | ٢١,٨٠٠ | سرعة استجابة/ مسك المسطرة باليد |
| ٠,٩٥٠ | ٢,٧٢٧ | ١٤,٥٥٧ | ٢,٦٨٦ | ١٥,١٢٨ | قوة عضلات البطن/ اختبار الجلوس من الرقود |
| ٠,٨٨١ | ١,٧٣٠ | ٧,٣٨٥ | ١,٧٣٥ | ٧,٩٤٢ | قوة مميزة بالسرعة للذراع الضاربة/ دفع كرة طبية (٣ كجم) بالذراع الضاربة |

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٠٢

يتضح من جدول (٣) أن اختبارات القدرات البدنية الخاصة بالارسال المواجه من أعلى ذات معاملات ثبات عالية حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٨٨١)، (٠,٩٩٥) وجميعها دال عند مستوى (٠,٠١).

٢- اختبارات مستوى الأداء المهاري للارسال المواجه من أعلى :

أ . اختبار الإرسال المواجه من أعلى (دقة الإرسال):



قامت الباحثة بالرجوع للمراجع العلمية ومنها محمد صبحى حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧)(٢٩) ، محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١)(٢٧)، زكى محمد حسن (٢٠٠٢)(١١)، إلين وديع (٢٠١١)(٥) amercian volleyball coaches (٢٠١٢)(٤١) وكذلك الدراسات المرتبطة بهذا المجال كدراسه جيهان الحمصاني (١٩٩٧)(٨) ، نبيلة شحاته (١٩٩٩)(٣٧) ، ونيفين هريدى (٢٠٠٦)(٣٩) والتي اتفقت على استخدام اختبار الارسال المواجه من اعلى عن طريق القياس الكمي للمهارة، وكذلك مناسبة هذا الاختبار لعينة الدراسة. . صدق اختبار الارسال المواجه من أعلى : تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية وتم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والارباع الأدنى وحساب قيمه (ت) وبوضوحها جدول (٤)

جدول (٤)

معامل الصدق لاختبار الارسال المواجه من أعلى (ن = ٣٥)

| قيمة ت | الارباع الأدنى | | الارباع الأعلى | | وحدة القياس | الاختبار |
|--------|----------------|-------|----------------|-------|-------------|--------------------------------|
| | ع± | -س | ع± | -س | | |
| ٤١,٨٧٤ | ١,١٣١ | ١,٨٨٨ | ٠,٧٥٨ | ٦,١١١ | درجة | اختبار الارسال المواجه من أعلى |

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الإرباع الأعلى والأدنى في اختبار الإرسال المواجه من أعلى مما يدل على صدق هذا الاختبار.

. ثبات اختبار الارسال المواجه من أعلى :

تم حساب الثبات للاختبار عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بفارق زمني يوم واحد بين القياس الأول والثاني، وقد تم حساب معامل الارتباط بين الأداءين وبوضوحها جدول (٥)

جدول (٥)

معامل الثبات لاختبار الارسال المواجه من أعلى (ن = ٣٥)

| معامل الارتباط | تطبيق ثاني | | تطبيق أول | | المعالجات الاحصائية | الاختبار |
|----------------|------------|-------|-----------|-------|---------------------|--------------------------------|
| | ع± | -س | ع± | -س | | |
| ٠,٩٥٠ | ١,٧٠٦ | ٣,٧٥٧ | ١,٦٨٦ | ٤,١٠٠ | | اختبار الارسال المواجه من أعلى |

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٠٢



يتضح من جدول (٥) أن اختبار الارسال المواجه من أعلى قد حقق معامل ارتباط قدره (٠,٩٥٠) مما يدل على ثبات الاختبار.

ب. استمارة تقييم شكل الاداء الفنى لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة (اعداد الباحثة) :

. استخدمت الباحثة استمارة لتقييم شكل الاداء الفنى لمهارة الارسال المواجه من أعلى لعينة البحث (للقياس الكيفي) وسبق استخدامها فى دراسة نيفين فاروق (٢٠٠٧) (٣٩) ، ويتم التقييم بواسطة ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الكرة الطائرة. (مرفق ٥)

. المعاملات العلمية لاستمارة تقييم شكل الأداء الفنى للارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة

. الصدق التجريبي للاستمارة :

تم تطبيق الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية بين الارباع الأعلى والأدنى للدرجات ، ويوضحها جدول (٦)

جدول (٦)

معامل الصدق لاستمارة تقييم مستوى الأداء (ن = ٣٥)

| قيمة ت | الارباع الأدنى | | الارباع الأعلى | | الاختبار |
|--------|----------------|-------|----------------|-------|----------------------------|
| | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٢٣,١٦٤ | ٠,٦٨٥ | ٣,٣٣٣ | ٠,٤٦٠ | ٦,٢٧٧ | استمارة تقييم مستوى الأداء |

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الارباع الأعلى والأدنى وهذا يدل على أن الاستمارة تميز بين المستويات المختلفة للطالبات.



. ثبات استمارة تقييم شكل الأداء الفني للإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة:

تم ايجاد ثبات استمارة التقييم عن طريق تطبيقها مرتين على عينة الدراسة الاستطلاعية بفارق زمني يومان بين التطبيقين، تم حساب معامل الارتباط بينهما ، ويوضحها جدول (٧)

جدول (٧)

معامل الثبات لاستمارة تقييم مستوى الأداء بالملاحظة (ن = ٣٥)

| معامل الارتباط | تطبيق ثاني | | تطبيق أول | | المعالجات الاحصائية الاختبار |
|----------------|------------|-------|-----------|-------|--|
| | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٠,٨٦٦ | ١,٣٨٠ | ٤,٤٧١ | ١,٢٠٢ | ٤,٨٧١ | استمارة تقييم شكل الأداء الفني بالملاحظة |

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٣٠٢

يتضح من جدول (٧) أن استمارة تقييم مستوى الأداء بالملاحظة قد حققت معامل ارتباط بين التطبيقين دال عند مستوى (٠,٠٥) وقدره (٠,٨٦٦) ، وهذا يدل على ثبات الاستمارة.

و. تجانس عينه البحث :

تم اجراء التجانس لأفراد عينة البحث في كل من المتغيرات المرتبطة بخصائص أفراد العينة وهي (السن والوزن والطول) وأيضا مستوى كل من القدرات البدنية، وأختبارات مستوى الاداء (الكمي والكيفي)، لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة ويوضحها وجدول (٨)



جدول رقم (٨)

تجانس عينة البحث (التجريبية والإستطلاعية) في متغيرات البحث

ن = ١٠٥

| متغيرات البحث | وحدة الـ قياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|------------------------|--|--------------------|----------------------|-------------------|---------------|
| السن | سنة | ١٨,٣٧٣ | ٠,٩٢٩ | ٠,٠٠٩ | ١,٢١١ |
| الوزن | كجم | ٥٨,٤٠٠ | ٣,٦٥٤ | ٠,٩٨٩ | ٠,٣٩٢ |
| الطول | سم | ١٦٠,٣١ | ٤,٠٢٢ | ٠,٠١٢ | ١,٠١٢ |
| القدرات البدنية | الرشاقه | ١٠,٥١٩ | ١,٣٦٠ | ٠,٠٩٨ | ١,٢١٥ |
| | الدقه | ٧,٨٢٨ | ٢,٠٦٨ | ٠,٠٦١ | ٠,٥٣٧ |
| | توافق عين يد | ٢٧,١١٤ | ٣,٧١٤ | ٠,٤٥٣ | ٠,٧٧٥ |
| | قوة القبضه | ٢١,٠٠٩ | ٣,٧٤٨ | ٠,٨٨٧ | ٠,٦٧٤ |
| | قوة دفع الرجلين | ٥٤,٦٥٧ | ١٠,٣١٦ | ٠,٠٨٠ | ٠,٤٥٣ |
| | المرونه الخلفية للعمود الفقري | ٣٦,٥٠٤ | ٦,٠٢٧ | ١,٧٠١ | ١,٠٥٩ |
| | سرعه رد الفعل | ٢١,٦٠٩ | ٣,١٦٠ | ٠,٣٧٤ | ٠,٨٧٥ |
| | قوة مميزة بالسرعه لعضلات البطن | ١٥,٢١٩ | ٢,٦٦٧ | ٠,٠٩٤ | ١,١٥٠ |
| | قوة مميزة بالسرعه للذراع الضاربه | ٧,٩٠٤ | ١,٨١٦ | ٠,٢٨٢ | ٠,٠٠٤ |
| | مرونه مفصل الكتف | ٢٢,١٨١ | ٣,٦١٥ | ٠,٨٣٢ | ١,٣٩٤ |
| المهارات الاختباريه | اختبارالاداءالحركى للارسال(كمى) | ٣,٩٢٣ | ١,٧٦٣ | ٠,٣١١ | ٠,١٣٥ |
| | استمارة تقييم شكل الاداء الفنى (كيفى) | ٤,٧٧١ | ١,٢٠٣ | ٠,١٥٥ | ٠,٦٩٩ |

يتضح من جدول رقم (٨) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث (١٠٥) طالبه وشمل (التجريبية و الاستطلاعية) ، ان قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٣±) مما يعني اعتداليه توزيع العينة في المتغيرات قيد



البحث وان هذه المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي.، وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لاعلى أو لاسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في مستوى الأداء (الكمي والكيفي) لمهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة قبل التجربة

ز. تمرينات التمايز التنافسي: (مرفق ٦) (اعداد الباحثة)

الهدف من التمرينات :

تحسين أداء مهارة الإرسال المواجهة من اعلى لطالبات الفرقة الثالثة شعبة (تعليم) بكلية التربية الرياضية .
ولاعداد التمرينات المقترحة استعانت الباحثة بالعديد من المراجع (١٢)(١١)(٤٢)(٤٣)(٤٥)(٥)(٤٦)(٤٧)
وبلغ عددهم (٨ تمرينات تنافسية بثلاث مستويات على الحائط)و(٩ تمرينات تنافسية بثلاث مستويات على الملعب)

اسس اختيار التمرينات :

- ١ . أن تتفق مع اهداف البحث .
 - ٢ . مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
 - ٣ . أن يراعى فيها التنوع والتشويق والاثارة
 - ٤ . أن تتصف بالمرونه والتنوع .
 - ٥ . اتاحة الفرصة لجميع الطالبات للاداء فى وقت واحد .
 - ٦ . مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب .
 - ٧ . ان تراعى التكرارات المناسبة لكل مستوى .
 - ٨ . مراعاة مستويات جميع الطالبات .
- تم عرض التمرينات على السادة الخبراء (مرفق ١) وعليه تم تعديل بعض التمرينات كما يلى :
- تعديل تكرار بعض التمرينات
 - تعديل المسافات المحددة لبعض التمرينات .
 - التعديل فى الميزة التنافسية لبعض التمرينات.
 - التعديل فى ترتيب بعض التمرينات.



تم توزيع التمرينات على الوحدات التعليمية وفقا للخطة الزمنية لمقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم

جدول رقم (٩)

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس للمجموعه التجريبية (عالي - متوسط - ضعيف)

| الزمن للمجموعة التجريبية (عالي - متوسط ضعيف) | أجزاء الدرس |
|--|--|
| ٥ ق | المقدمة |
| ٥ ق | إعداد بدني عام |
| ١٥ ق | إعداد بدني خاص |
| ٢٠ ق | نشاط تعليمي |
| ٤٠ ق | نشاط تطبيقي (٤٠ دقيقة تمرينات التمايز التنافس) |
| ٥ ق | ختام وتهدئة |
| ٩٠ ق | الزمن الكلي |

تم تطبيق ٤ وحدات تعليمية للمهارة (قيد البحث) زمن الوحده (٩٠ دقيقة) ، وفقا لتوزيع خطة تدريس مقرر الكرة الطائرة للفرقة الثالثة (شعبه تعليم)

وقد تم تطبيق تمرينات (التمايز التنافسي) فى جزء النشاط التطبيقي وزمنه (٤٠ دقيقة تمرينات التمايز التنافس)

ح. الدراسة الاساسية :

• القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعه البحث التجريبية وأشتملت على :

. اختبار الارسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه.(١٩ مارس ٢٠١٧)

. استمارة تقييم شكل الأداء الالفنى للارسال المواجه من أعلى .(٢٠،٢٢ مارس ٢٠١٧) ، بواسطة ثلاث محكمات

من أعضاء هيئة تدريس الكرة الطائرة بالكلية



ثم تم تقسيم المجموعه التجريبية الى ثلاث مستويات (عالى/ ٢٤ طالبه - متوسط/ ٢٣ طالبه - ضعيف / ٢٣ طالبه) وفقا لدرجه الطالبه فى اختبار دقة التوجيه و استمارة تقييم شكل الاداء الفنى للارسال .

• التجربة الاساسية :

تم تطبيق تمارينات التمايز التنافسى المقترحة على العينه قيد البحث كل مستوى على حدى وفقا لمستواها ،

خلال الفترة من ٢٦ / ٣ / ٢٠١٧ الى ١٦ / ٤ / ٢٠١٧ ، استمرت فترة التطبيق ٤ اسابيع بواقع وحدة واحدة اسبوعيا زمنها (٩٠ دقيقة) زمن تطبيق التمارينات (٤٠ دقيقة) وكان التطبيق كما يلى :

- وفقا لتقسيم الطالبات الى ٣ مستويات (أ - العالى) (ب - المتوسط) (ج - الضعيف)
- تم تطبيق التمارينات فى الجزء التطبيقى من الوحدة التعليمية
- تم التطبيق فى ملعب الكرة الطائرة وعلى الحائط المستوى المجاور للملعب
- تم وضع الخطوط ورسم كل تمرين وفقا للثلاث مستويات
- تم المنافسة للمجموعات الثلاث فى نفس الوقت
- تقوم المنافسات على نظام التصفيات (تنتقل طالبه المجموعه الضعيفة التى فازت الى المجموعه المتوسطة للمنافسه - وهكذا حتى الوصول لنهايه المنافسة)
- الوصول بكل تمرين للنهاية حتى اعلان الطالبة الفائزة ، مع الالتزام بشروط الاداء .
- مراعاة ان يكون فى كل تمرين ميزة تنافسية للمجموعات الضعيفة والمتوسطة وتكون فى (التكرار - المسافة - ارتفاع خط على الحائط - ارتفاع الشبكة - الازمنه -)
- تقليل الميزات التنافسية الممنوحة للطالبات (مستوى متوسط - ضعيف) تدريجيا .
- تصحيح الاخطاء فور حدوثها .
- استخدام اسلوب التشجيع والتعزيز أثناء النجاح فى الاداء المطلوب .
- يتمدمج الطالبات للمستويات الثلاثة فى الوحدة الاخيرة للحث على بذل المزيد من الجهد مرفق (٦) يوضح الصورة النهائية للتمارين المقترحة



• القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعه البحث التجريبيه وفقا للمستويات الثلاثة (عالى - متوسط - ضعيف) بنفس شروط ومواصفات القياسات القبليه ، وذلك على النحو التالى:

. تم تطبيق اختبار الارسال المواجه من أعلى لقياس دقة التوجيه. بتاريخ (٢٠١٧/٤/١٨)

. استمارة تقييم شكل الاداء الفنى للارسال المواجه من أعلى . يوم (٢٠١٧ /٤/ ٢٠،١٩)

ط. المعالجات الاحصائية :

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائى spss فى اجراء المعالجات الاحصائية

ى. عرض ومناقشة النتائج :

للتحقق من صحة الفرض الاول الذى ينص على:

" توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية للمستويات الثلاث (عالى ومتوسط وضعيف)

فى مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة لصالح متوسطات القياسات البعدية

تم ايجاد (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمستويات الثلاثه (عالي- متوسط - ضعيف) فى مستوى الأداء

الكمي والكيفي ويوضحه جدولي (١١،١٠) والاشكال البيانيه (١، ٢)

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمه (ت) بين القياسين القبلي والبعدى للمستويات الثلاثه

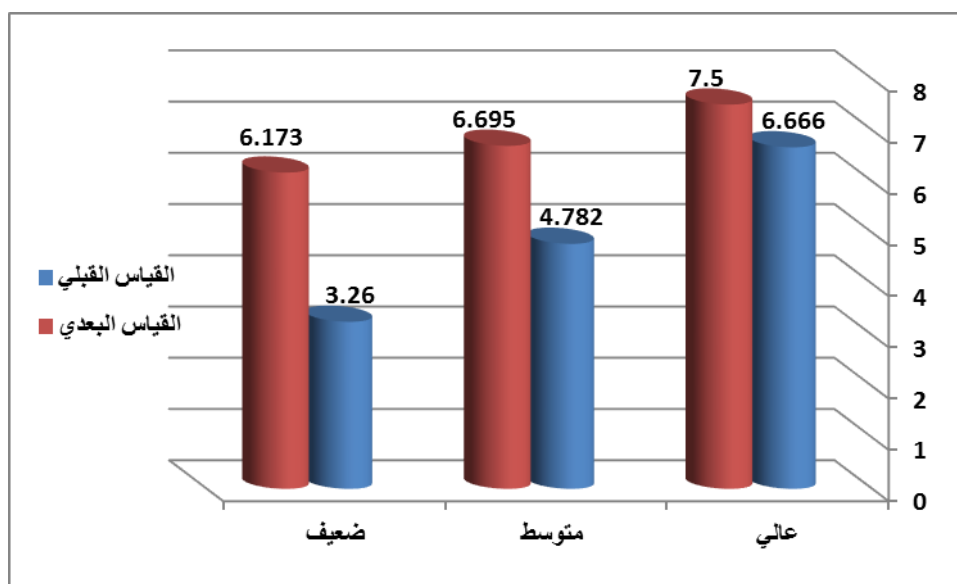
(عالي- متوسط - ضعيف) فى مستوى الأداء الكمي

| قيمة (ت) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المعالجات الاحصائيه المجموعات التجريبيه |
|-------------|---------------|-------|---------------|-------|--|
| | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٣,١٢٢ | ١,٣٨٣ | ٧,٥٠٠ | ١,٦٠٦ | ٦,٦٦٦ | مستوى عالى (ن=٢٤) |
| ٤,٤٩١ | ١,٣٢٩ | ٦,٦٩٥ | ١,٢٤١ | ٤,٧٨٢ | مستوى متوسط (ن=٢٣) |
| ٦,٦٩٤ | ١,٥٢٧ | ٦,١٧٣ | ١,٥١٤ | ٣,٢٦٠ | مستوى ضعيف (ن=٢٣) |



قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة $(0,05) = 2,02$ ، عند مستوى $(0,01) = 2,69$

يتضح من جدول (١٠) الى وجود دلالات احصائية عند مستوى $(0,05)$ في قيمه (ت) للفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمستويات الثلاثة في مستوى الاداء الكمي (اختبار الارسال) لصالح القياسات البعديه ، حيث تراوحت قيمة (ت)المحسوبه بين $(3,122)$ الى $(6,694)$ للاداء الكمي للمهارة ، وهي أكبر من (ت) الجدوليه عند مستوى $(0,05)$



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمستويات الثلاثة
(عالي- متوسط - ضعيف) في مستوى الأداء الكمي

جدول (١١)

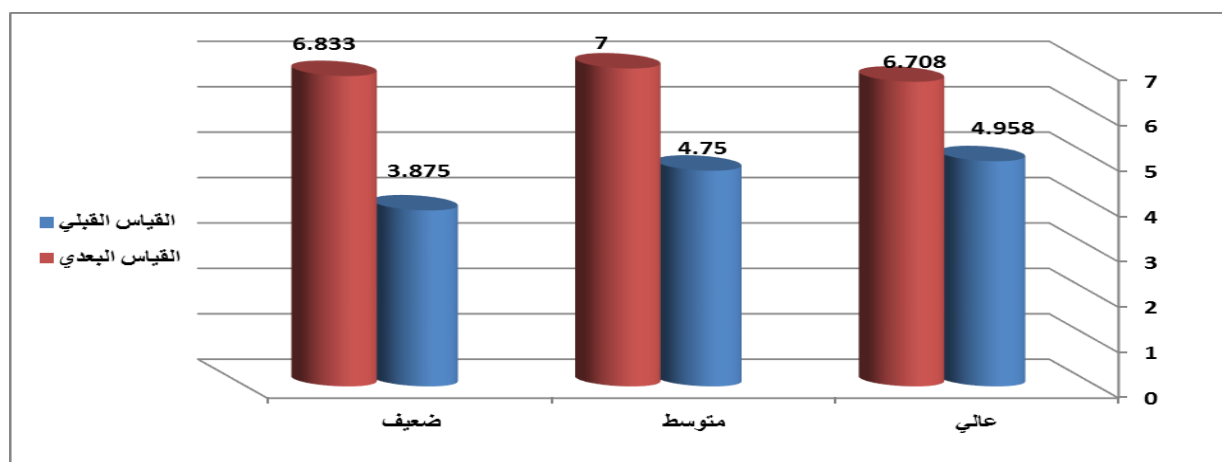
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمستويات الثلاثة

(عالي- متوسط - ضعيف) في شكل الاداء الفني (الكيفي)

| قيمة (ت) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المعالجات الاحصائية المجموعات |
|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------------------------|
| | ع± | -س | ع± | -س | |
| ٤,٥٨٣ | ١,٣٩٨ | ٦,٧٠٨ | ١,٠٤١ | ٤,٩٥٨ | مستوى عالي (ن=٢٤) |
| ٧,٠٣٣ | ١,٣١٨ | ٧,٠٠٠ | ١,٥٩٤ | ٤,٧٥٠ | مستوى متوسط (ن=٢٣) |
| ٧,٢٠٩ | ١,٦٣٢ | ٦,٨٣٣ | ١,٩٨٥ | ٣,٨٧٥ | مستوى ضعيف (ن=٢٣) |

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٩

يتضح من جدول (١١) الى وجود دلالات احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في قيمه (ت) للفروق بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمستويات الثلاثة في شكل الاداء الفني (الكيفي) (استمارة الملاحظه) لصالح القياسات البعديه ، حيث تراوحت قيمة (ت)المحسوبه بين (٤,٥٨٣) الى (٧,٢٠٩)



للاداء الكيفي للمهارة ، وهي أكبر من (ت) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥)

شكل (٢)



الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمستويات الثلاثة

(عالي- متوسط - ضعيف) في شكل الاداء الفنى للمهارة (الأداء الكيفي)

وترجع الباحثة هذه النتائج الى التمرينات التنافسية المستخدمه فى الجزء التطبيقي من الوحدة التعليميه، والتي عملت على زيادة دافعية الطالبات فى الموقف التعليمى ،فالمنافسه تعمل على تحسين مستوى الطالبه سواء بدنيا أو مهاريا ، كما تعمل على الاشتراك الايجابى للطالبه فى الدرس ، والذي يدفعها الى بذل المزيد من الجهد والعطاء لتحقيق مستوى عالى من الاداء .

وفى هذا الصدد تذكر فاطمة عوض (٢٠٠٦) انه يمكن استخدام التمرينات التنافسية فى الألعاب الجماعية وذلك باجراء منافسات بين المتعلمين داخل المجموعة الوحدة مما يزيد من حماسهم ويخلق جو من التنافس بينهم فيحاول كل متعلم فى المجموعة الحصول على مركز متقدم بإحراز أكبر عدد من الأهداف أو النقاط ثم يقوم المعلم بالتصفيه بين المجموعات لتحديد الفائزين على مستوى المتعلمين جميعا. (٢١ : ٤٢)

ويرى علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣) أن التمرينات التنافسية تهدف الى وضع المتعلم فى موقف اختبارى لإبراز قدراته على الأداء بصورة مناسبة ، لذا يجب على المعلم الاهتمام بهذه النوعية من المنافسات حيث ان المعلم لايتسنى له ابتكار كل المواقف التنافسية التى تشبه المباراة وذلك للوقوف على قدرات متعلميه، فالمنافسة تعتبر تقويما فرديا لكل متعلم على حدة لقدراته فى تحقيق الواجبات المحددة له وهى أفضل وسيلة نتعرف من خلالها على قدرات واستعدادات المتعلمين فى تحقيق الأهداف المحددة لكل منهم. (٢٠ : ٢٢٩، ٢١٧)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسته كلا من فداء الخياط (١٩٩٧)(٢٢)،مروى عامر (٢٠١٠)(٣٤)، كانياو حسن صديق (٢٠١٤)(٢٤)، هوزان عبدالله (٢٠١٤)(٤٠)، سيف سعد (٢٠١٦)(١٦)،والتي اكدت على اهميه التمرينات التنافسية فى تحسين ستوى الاداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية للمجموعات التجريبية الثلاث (عالى ومتوسط وضعيف) فى كلا من مستوى الاداء ال(الكمي - الكيفي) لمهارة الارسال المواجه من أعلى لصالح القياسات البعدية "



٢- للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق غير داله احصائيا بين متوسطات كلا من القياسات البعديه لمجموعه المستوى المتوسط و القياسات القبليه لمجموعه المستوى العالى فى مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة ، تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى قيمه (ت) للمستويين العالى والمتوسط ويوضحها جدول(١٢)

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (بعدي متوسط - قبلي عالي) في كل من الاداء الكمي والكيفي للارسال المواجه من اعلى

| قيمة (ت) | قبلي عالي (ن = ٢٤) | | بعدي متوسط (ن = ٢٣) | | المعالجات الاحصائية |
|----------|-----------------------|-------|------------------------|-------|------------------------|
| | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٠,٤١٤ | ١,٤٧٣ | ٦,٥٢١ | ١,٣٢٩ | ٦,٦٩٥ | الاداء الكمي |
| ٦,٩٤٢ | ٠,٩٦٧ | ٤,٨٦٩ | ١,١٧٩ | ٦,٨٦٩ | الاداء الكيفي |

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٩

يتضح من جدول(١٢) عدم وجود فروق بين متوسط القياسين (بعدي متوسط - قبلي عالي) في الاداء الكمي لمهارة الارسال المواجه من اعلى حيث بلغت قيمه (ت)(٠,٤١٤) وهى غير داله احصائيا ، بينما يوجد فروق بين متوسط القياسين (بعدي متوسط - قبلي عالي) في الاداء الكيفى لمهارة الارسال المواجه من اعلى لصالح المجموعه (المتوسطه) حيث بلغت قيمه (ت)(٦,٩٤٢) وهى داله احصائيا

٣. للتحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق غير داله احصائيا بين كلا من متوسطات القياسات البعديه لمجموعه المستوى الضعيف و القياسات القبليه لمجموعه المستوى العالى فى مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة."

تم ايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للقياس البعدي للمجموعه (ذات المستوى الضعيف) و المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للقياس القبلى للمجموعه (ذات المستوى العالى) للقياسين الكمي والكيفى للارسال المواجه من اعلى وايجاد قيمه (ت) ويوضحها جدول (١٣)



جدول (١٣)

الفروق بين متوسط القياسين (بعدي ضعيف - قبلي عالي) في كل من الاداء الكمي والكيفي

| قيمة (ت) | قبلي عالي (ن = ٢٤) | | بعدي ضعيف (ن = ٢٣) | | المعالجات الاحصائية |
|----------|--------------------|-------|--------------------|-------|---------------------|
| | ع± | -س | ع± | -س | |
| ٠,٩٠٢ | ١,٤٧٣ | ٦,٥٢١ | ١,٥٢٧ | ٦,١٧٣ | الاداء الكمي |
| ٥,٠٨٣ | ٠,٩٦٧ | ٤,٨٦٩ | ١,٥٢٠ | ٦,٦٩٥ | الاداء الكيفي |

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٩

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروق بين متوسط القياسين (بعدي الضعيف - قبلي عالي) في الاداء الكمي لمهارة الارسال المواجه من اعلى حيث بلغت قيمه (ت) (٠,٩٠٢) وهي غير داله احصائيا ، بينما يوجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين (بعدي الضعيف - قبلي عالي) في الاداء الكيفي لمهارة الارسال المواجه من اعلى لصالح المجموعه (بعدي الضعيف) حيث بلغت قيمه (ت) (٥,٠٨٣) وهي داله احصائيا

٤- للتحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق غير داله احصائيا بين كلا من متوسطات القياسات البعديه لمجموعه المستوى الضعيف ومتوسطات القياسات القبليه لمجموعه المستوى المتوسط في مستوى الاداء لمهارة الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة". تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي للمجموعه (ذات المستوى الضعيف) و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي للمجموعه (ذات المستوى المتوسط) للقياسين الكمي والكيفي للارسال المواجه من اعلى وايجاد قيمه (ت) ويوضحها جدول (١٤)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (بعدي ضعيف - قبلي متوسط) في كل من الاداء الكمي والكيفي للارسال المواجه من اعلى

| قيمة (ت) | قبلي متوسط (ن = ٢٣) | | بعدي ضعيف (ن = ٢٣) | | المعالجات الاحصائية |
|----------|---------------------|-------|--------------------|-------|---------------------|
| | ع± | -س | ع± | -س | |
| ٤,٣٦٢ | ١,٢٤١ | ٤,٧٨٢ | ١,٥٢٧ | ٦,١٧٣ | الاداء الكمي |
| ٤,٨١١ | ١,١٦٢ | ٤,٥٢١ | ١,٥٢٠ | ٦,٦٩٥ | الاداء الكيفي |

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٩



يتضح من جدول وجود فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين (بعدي الضعيف - قبلي متوسط) في الاداء الكمي لمهارة الارسال المواجه من اعلى حيث بلغت قيمه (ت) (٤,٨١١) وهى داله احصائيا ، بينما يوجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسين (بعدي الضعيف - قبلي متوسط) في الاداء الكيفي لمهارة الارسال المواجه من اعلى لصالح المجموعه (بعدي الضعيف) حيث بلغت قيمه (ت) (٥,٠٨٣) وهى داله احصائيا

وترجع الباحثة هذه النتائج الى تمارينات التمايز التنافسي التي تم وضعها وفقا للمستويات المختلفة للطالبات حيث تكون الطالبه هي محور العملية التعليمية كما يزيد من دافعيته نحو التعليم ، بالاضافه الى أن اسلوب التمايز التنافسي راعى الفروق الفردية بين الطالبات ، وذلك من خلال إتاحة الفرصة للطالبة في أن تنافس من المستوى الذي يناسب قدراتها واستعدادها .

كما أن التمايز التنافسي أعطى مؤشراً قوياً لمدى تحقيق عملية التطبيق والممارسة للمهارة المتعلمة لأهدافها المرجوة وذلك بما احتوت عليه من مواقف تنافسية متغيرة وممتعة وذات معنى ، تم خلالها تطبيق مهارة الارسال بشكل أكبر عمقاً وأكثر تحدياً اعتماداً على تغيير درجات الصعوبة والسهولة باستمرار من خلال التغيير في شروط ومواصفات الاداء في المنافسة وفق مستويات مناسبة من التحدي و الارادة مع الالتزام بالقواعد والقوانين المرتبطة بالاداء .

بالاضافه الى ان الاسلوب الذي تم إتباعه في تطبيق التمارينات التنافسية والذي تم التخطيط له إستناداً إلى إستعدادات الطالبات وتعامل بمرونة في الاستجابة لاحتياجات التعلم المتنوعة لديهن مما أعطى كل طالبة المهام المناسبة لها والتي مكنتها من السير قدماً في طريق النجاح وساهم في جعل خبرة الممارسة خبرة سعادة وإستمتاع بدلاً من التوتر والقلق والخوف من الفشل ، حيث إزدادت ثقتهم بأنفسهن ونشطت دوافعهم وإزداد الحرص على بذل أقصى جهد ممكن لتصحيح المسار وتحويل الاخفاقات إلى نجاحات ، فالطالبات أصبحن أشد ميلاً وأكثر ألفة وإنسجاماً مع الاسلوب المتبع ، واتضح ذلك واضحاً من الإقبال على المنافسة والاشتراك في الاداء بشغف وحب مع التركيز في الاداء والحرص على التفوق وانعكست أثارة على تحسين مستوى الاداء الكمي والكيفي للمهارة .



بالإضافة الى ان التصفيات التي كانت تجرى للتمرين الواحد ادت الى تحسين مستوى الاداء وتثبيت المهارة

كما تشير النتائج إلى إيجابية استخدام التمايز ومساهمته في الارتقاء بإمكانيات الطالبات وقدراتهن الكامنة وهو دافع قوى جعل الجميع فى سعى دائم لتحقيق النجاح خلال المواقف التنافسية المتغيرة والتي تم التنافس فيها ليس فقط مع الذات ولكن مع الأخريات .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سعاد جبر وزينب بكر (١٩٩٤)(١٤) ، احمد فكرى (١٩٩٢) (٢) ، وسلمى رستم (٢٠١٦)(١٥) وما أشار إليه هارسن وآخرون (Harrison, J.M.,et al (١٩٩٥)(٤٤) أنه كلما وفرت استراتيجية التدريس المناخ التربوى المناسب خلال المواقف التعليمية أدى ذلك لتحقيق أهداف التعلم وأمكن التأثير فى دافعية المتعلم بطريقة فعالة مجدية تكسبه بصيرة وفهما مما يسهم فى إنجاز خبرة تعليمية عميقة، كما تتمشى مع ما ذكره كل من عبد الفتاح عبد الله ، عزه حمدي (٢٠٠٤) ان الإفادة من المناخ التربوي لاتؤتى أثارها إلا بناء على رغبة المتعلمين واتجاهاتهم نحو المادة ، وإنه حينما تتفق الأساليب التي يتخذها المعلم مع احتياجات ومستوى المتعلمين يمكن ان يصل مستوى التفاعل بينهم خلال الدرس الى ذروته. (١٧ : ٥٦)

وفى هذا الصدد يؤكد محمود الربيعى (٢٠١١) ان التمايز يتيح الفرصة للمتعلم للاعتماد على نفسه وتحمل المسؤولية فهو يشير دافعيته نحو تحقيق الدرجة القصوى من التعلم مع مراعاة قدراته وميوله ، كما انه يساهم فى تحقيق أهداف المنهج بدرجة جيدة (٣٢:٥٩) .

ويضيف كارول تومليسون (٢٠١٣) ان التمايز يعمل على توفير عنصر المنافسة فى الدرس مما يزيد من دافعه المتعلمين واشتراكهم ايجابيا فى عملية التعلم اكثر من اى اسلوب تعليمي آخر. (٢٣ : ١٥٩) ، ويضيف أحمد فكرى (١٩٩٢) هذا الاسلوب يعمل على اظهار قدراتهم الذاتيه حيث ان الشعور بتحقيق النجاح امر يعضد تمسكهم بالنشاط ويدفعهم الى بذل المزيد من الجهد فى سبيل تحسين مستوى ادائهم وتحقيق مزيد من النجاح (٢ : ٢٨).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والثالث والرابع



٥- للتحقق من صحة الفرض الخامس الذى ينص على :

" تزداد نسب التحسن لمجموعه (المستوى الضعيف) عن مجموعتى المستويين (المتوسط- العالى) فى القياسين (الكمي -الكيفى) لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة
تم ايجاد نسبة التحسن للمستويات الثلاثة ويوضحها جدول (١٥)

جدول (١٥)

نسبة التحسن للمجموعات الثلاثة فى مستوى الاداء الكمي والكيفى لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة

| نسب التحسن % | قيمة (ت) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المعالجات الاحصائية المجموعات | |
|--------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------------------|---------------------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | | |
| %١٢,٥١١ | ٣,١٢٢ | ١,٣٨٣ | ٧,٥٠٠ | ١,٦٠٦ | ٦,٦٦٦ | مستوى عالى | مستوى الاداء الكمي |
| %٤٠,٠٠٤ | ٤,٤٩١ | ١,٣٢٩ | ٦,٦٩٥ | ١,٢٤١ | ٤,٧٨٢ | مستوى متوسط | |
| %٨٩,٣٥٥ | ٦,٦٩٤ | ١,٥٢٧ | ٦,١٧٣ | ١,٥١٤ | ٣,٢٦٠ | مستوى ضعيف | |
| %٣٥,٢٩٦ | ٤,٥٨٣ | ١,٣٩٨ | ٦,٧٠٨ | ١,٠٤١ | ٤,٩٥٨ | مستوى عالى | مستوى الاداء الكيفى |
| %٤٧,٣٦٨ | ٧,٠٣٣ | ١,٣١٨ | ٧,٠٠٠ | ١,٥٩٤ | ٤,٧٥٠ | مستوى متوسط | |
| %٧٦,٣٣٥ | ٧,٢٠٩ | ١,٦٣٢ | ٦,٨٣٣ | ١,٩٨٥ | ٣,٨٧٥ | مستوى ضعيف | |

يتضح من جدول (١٥) ازدياد نسبة التحسن للمجموعه (المستوى الضعيف) عن المستوى المتوسط والعالى حيث بلغت نسبة التحسن للمستوى الضعيف (٨٩,٣٥٥%) بالنسبة للقياس الكمي للمهارة وبلغت نسبة التحسن (٧٦,٣٣٥%) بالنسبة للقياس الكيفى وهى اعلى من نسبة التحسن للمجموعه (المستوى المتوسط والمستوى العالى) ، حيث ترتيب نسب التحسن كما يلى : مجموعه (المستوى الضعيف تليها المستوى المتوسط وثم المستوى العالى) بالنسبة للقياسين الكمي والكيفى للمهارة.



وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن تمارينات التمايز التنافسى المقترحه لم تتحدى قدرات الطالبه المتفوقه ، فالتمارين كانت فى مستواها ولم يكن هناك دافع قوى لبذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من الفوز، فى حين كان الاهتمام فى وضع التمارينات والميزة التنافسية لكل تمارين بالمجموعة الضعيفة والمتوسطة الامرالذى ادى الى انخفاض نسبه التحسن للمجموعه (المستوى العالى) بالنسبه للمجموعه (الضعيفه)و(المتوسطة) كما ترجع هذه الفروق الى أن تمارينات التمايز التنافسى تتلاءم بصورة جيدة مع خصائص الطالبات (المستوى الضعيف، المتوسط) المهارية مما ساعدهن على المشاركة فى الأداء بشكل اكثر إيجابية وشعورهن بالارتياح والرضا والثقة كل ذلك ادى الى زيادة فرص النجاح وأسهم بدوره فى تحسين مستوى الأداء وزيادة نسبة التحسين .

كما ترى الباحثة أن شروط الاداء تم تحديدها لتقييم أداء المجموعات والتي سمحت للطالبات بمعرفة طرق التقييم والدرجات المحددة لكل إنجاز ومعرفة نقاط الضعف لديهن كلها عوامل شكلت خارطة طريق للواجبات التي يجب تنفيذها وشروط النجاح مما مكنهن من تصحيح المسار وتحقيق والتفوق . وفى هذا الصدر أشار محمد علاوى (٢٠٠٢) أن وضوح الأهداف للمتعلم يؤدي إلى زيادة دافعيته لمحاولة بذل الجهد للتغلب على ما يعترضه من صعاب وعقبات ،ويمنحه المزيد من الحماس والمثابرة ويحول دون ظهور علامات الملل. (٢٨: ١٩٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من أسامة راتب وابراهيم خليفة (٢٠٠٥) أن أسلوب المنافسات يعد أحد العوامل الهامة فى المساعدة على سرعة التعلم وتغيير مستوى طموح الفرد وكفاحه لتعديل عاداته وإتجاهاته وزيادة إدراكه لذاته وللدور المحدد له ، وسرعة ودقة أداء المهارات المتعلمة. (٤ : ٣٩) وما ذكرته فاطمة عوض (٢٠٠٦) أن شعور المتعلم بالنجاح خلال العمل التنافسى ويؤدي إلى زيادة دافعيته فى الموقف التعليمى لمحاولة التفوق على منافسيه وتقديم أفضل إنجازاته (٢١ : ١٤٩).

وتتمشى هذه النتائج مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من احمد فكرى (١٩٩٢) (٢) وسعاد جبر وزينب أبو بكر (١٩٩٤) (١٤) ومحمد عبد الوهاب (٢٠١١) (٣٠) من إيجابية استخدام التمايز فى العملية التعليمية ، وما أوضحتها دراسة كل من و هارسن وآخرون Harrison, J.M.,et al (١٩٩٥) (٤٤) ومحمد نبراس (١٩٩٦) (٣١) وفداء الخياط (١٩٩٧) (٢٢) ونرمين فكرى (١٩٩٩) (٣٨) وإيناس عوض (٢٠٠٥) (٦) هوزان عبد الله (٢٠١٤) (٤٠) وكانياو حسن (٢٠١٤) (٢٤) من أهمية التنافس فى تحسين الأداء الحركى لمختلف الأنشطة الرياضية



ووفقاً لهذه النتائج يتحقق صحة الفرض الخامس والذي ينص على "تزداد نسب التحسن لمجموعه (المستوى الضعيف) عن مجموعتي المستويين (المتوسط- العالى) فى القياسين (الكمي -الكيفى) لمهارة الارسال المواجه من أعلى وفى ضوء النتائج المستخلصة تؤكد الباحثة أهمية استخدام التمايز التنافسى فى التطبيق والممارسة والذي كان بمثابة أداة صقل وتحسين للأداء المهارى حيث وفر بيئة ملائمة لجميع الطالبات بمختلف مستوياتهن وفق أساليب وكيفيات وتنويعات مختلفة مكنت كل طالبة من إثبات الذات وتحقيق النجاح بالطريقة والأدوات التى تلائمها

وبهذه النتائج يكون قد تحقق صحة فروض البحث

الاستنتاجات : فى ضوء اهداف البحث امكن التوصل الى :

- 1- تمارينات التمايز التنافسى ساهمت فى تحسين مستوى الاداء الكمي والكيفى للمجموعات الثلاثة (عالى - متوسط - ضعيف) لمهارة الارسال المواجه من اعلى فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية جامعه الاسكندرية
- 2- ازدادت نسبة التحسن للمجموعه (المستوى الضعيف) عن مجموعتي المستوى (المتوسط - العالى) نتيجة استخدام تمارينات التمايز التنافسى .

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة :

- 1- استخدام تمارينات التمايز التنافسى لتحسين مستوى الاداء (الكمي - الكيفى) لمهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة ، لطالبات الفرقة الثالثه / شعبه تعليم .
- 2- استخدام تمارينات التمايز التنافسى لتحسين مستوى اداء المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة



قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد حسين اللقانى (١٩٩٥): المناهج بين النظرية والتطبيق . الطبعة الرابعة ، عالم الكتب القاهرة .
- ٢- أحمد فكرى محمد (١٩٩٢): إستخدام التمايز كأسلوب تنافسى لتحسين المستوى الرقمى لسابقة ٨٠٠متر جرى ، مجله نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية .
- ٣- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (٢٠٠١): القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٤- اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٥): النمو والدافعيه فى توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- إيلين وديع فرج (٢٠١١): الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- ايناس عوض الله (٢٠٠٥): تأثير اسلوب المنافسات الجماعية على تطوير مستوى الاداء المهارى فى كرة السله لتلميذات المرحلة الثانويه ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الزقازيق.
- ٧- بسمه أحمد محمد الديب (٢٠١٥): تأثير التعليم المتمايز فى ضوء انماط المتعلمين على تعلم بعض المهارات الاساسيه فى كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة .
- ٨- جيهان رمضان الحمصانى (١٩٩٧): أثر برنامج تعليمي مبرمج على تعلم مهارة الارسال المواجه من أعلى فى الكرة الطائرة للمرحلة الاعدادية، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الاسكندرية.
- ٩- حنان عبد الفتاح خضر (٢٠٠٣): أثر التدريب وفقاً لنظم انتاج الطاقة الحيوية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ولقدرات الحركية والمهارية للناشئين فى الكرة الطائرة، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الاسكندرية.



- ١٠ - ريتشارد بيلى (٢٠٠٣): دليل تدريس التربية الرياضية فى المدارس ، الفاروق للنشر ، القاهرة
- ١١ - زكى محمد حسن (٢٠٠٢): طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم . تدريس . تطبيق . تقويم) ، الطبعة الاولى ، مكتبه ومطبعه الاشعاع الفنيه ، الاسكندريه .
- ١٢ - زينب فهمى (١٩٧٦) : الكرة الطائرة ، دار المعارف ، القاهرة
- ١٣ - ساميه فرغلى ، ناديه عبد القادر (٢٠٠٢): التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية .
- ١٤ - سعاد محمد جبر ، زينب محمد بكر (١٩٩٤): استخدا اسلوب التمايز التنافسى للارتقاء بمستوى الانجاز فى الالعاب التمهيدية لكل من كرة اليد وكرة السله ، مجله بحوث التربية الرياضية ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق .
- ١٥ - سلمى رستم محمود (٢٠١٦): ستخدام التمايز التنافسى فى تحسين نواتج التعلم فى كرة السله لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كليه التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية .
- ١٦ - سيف سعد دلفى (٢٠١٦) : فعالية الأسلوب التنافسى على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة واسط بالعراق، رساله ماجستير ، غير منشورة ، كليه التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية .
- ١٧ - عبد الفتاح عبدالله، عزة حمدى (٢٠٠٤): تنظيم وادارة الدرس فى التربية البدنيه والتعلم الحركى ، المكتبه المصرية ، الاسكندرية .
- ١٨ - عفاف احمد توفيق (١٩٨٠): القدرات الحركية المؤثرة فى مستوى الأداء المهاري فى الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٩ - عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤): التدريس للتعلم فى التربية البدنيه والرياضه ، اساليبه- استراتيجيه- تقويم ، ط٣، منشأه المعارف ، الاسكندريه.



- ٢٠ - **على فهمى البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣):** المدرب الرياضى فى الالعاب الجماعيه (تخطيط وتصميم البرامج والاحمال الرياضية ، نظريات - تطبيقات ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الاسكندريه .
- ٢١ - **فاطمة عوض (٢٠٠٦):** طرق تدريس الالعاب الجماعيه ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء ، الاسكندريه.
- ٢٢ - **فداء اكرم الخياط (١٩٩٧):** اثر استخدام اسلوب التنافس الذاتى والمقارن فى تعليم بعض المهارات الحركية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعه الموصل.
- ٢٣ - **كارول تومليسون (٢٠١٣):** الاستجابة لاحتياجات جميع طلبة الصف المتمايز ، مطابع الظهران الاهليه، المملكة العربية السعودية.
- ٢٤ - **كانياو حسن صديق (٢٠١٤):** فعاليه استخدام اسلوبى التعلم والتنافسى التعاونى فى تعليم بعض الهارات الهجوميه فى كرة اليد للمرحلة الاعداديه فى محافظة اربيل - العراق، رساله ماجستير غير منشورة ، كاية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندريه .
- ٢٥ - **كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٥):** التدريس نماذجه ومهاراته، المكتب العلمى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ٢٦ - **كوثر حسين كوجاك ، واخرون (٢٠٠٨):** تنويع التدريس فى الفصل ، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم فى مدارس الوطن العربي، مكتبة اليونسكو الاقليمى ، بيروت .
- ٢٧ - **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١):** إختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢٨ - **محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) :** علم نفس التدريب والمنافسه الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٩ - **محمد صبجى حسانين ، حمدى عبد المنعم (١٩٩٧):** الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



- ٣٠- محمد عبد الوهاب مبروك (٢٠١١): تأثير استخدام التعليم المتميز على التحصيل المعرفي وأداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- ٣١- محمد نيراس يونس (١٩٩٦): اثر استخدام اسلوب المنافسات فى مستوى اداء بعض المهارات الحركية والاتجاهات بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل
- ٣٢- محمود داود الربيعي (٢٠١١):التعليم والتعلم فى التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الاولى ،النجف الاشرف ، دار الضياء ، العراق
- ٣٣- محمود عبد الحليم عبد الكريم (٢٠٠٦): ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر
- ٣٤- مروى أحمد عامر (٢٠١٠):فعاليتهم استخدام اسلوب التنافس على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية رساله ماجستير غير منشورة ، كاية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية .
- ٣٥- مصطفى السايح محمد (٢٠٠٨) : اتجاهات حديثة فى تدريس التربية البدنيه والرياضة ، الطبعة الاولى ، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية .
- ٣٦- مصطفى سيد عثمان (١٩٩٤): رؤيه فى تحديث تعليمنا بالتكنولوجيا الصغيرة ، مطابع روز اليوسف الجديدة القاهرة
- ٣٧- نبيلة عبد المنعم شحاته (١٩٩٩): تنمية الادراك الحس - حركي كتنظيم سبرينتي وأثره على تعلم الارسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٣٨- نرمين فكرى عبد الوهاب (١٩٩٩): تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى لبعض مهارات كرة السله ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان



- ٣٩ - نيفين فاروق محمود احمد هريدي (٢٠٠٦): برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤٠ - هوزان عبد الله اوامر (٢٠١٤): فعالية استخدام اسلوب التعلم التنافسي على مستوى أداء بعض المهارات الاساسية الهجومية في كرة السلة لدى طلاب المرحلة الأولى بمعهد التربية الرياضية أربيل باقليم كردستان - العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 41- **American volleyball coaches (2012) : The volley ball Drill book,Amazon,usa.**
- 42- Coach Larry Reid (2008): VOLLEYBALL DRILLS AND PRACTICE PLANS, assets.ngin.com/attachments/document/0093/.../Volleyball-Drills-Practice-Plan-Book.p
- 43- **Kinda I., (2006): volleyball skills and drills,American volleyball coaches association, Human Kinetics,Canada.**
- 44- **Harrison G.M,Buck,M.M.,Peilit,T.L(1995):Volleyball Instruction (results of using game and equipment modification)coaching vollyball,**
- 45- **sally k., (2004): coaching volleyball successfully, Human Kinetics,Canada.**

ثالثا : شبكة المعلومات

- 46- <https://myosource.com/volleyball-skills-hitting-blocking-passing/>
- 47- www.VolleyballPracticePlans.com