

به نام خدا

نام دانشجو : علیرضا عربی

نام استاد : دکتر محسن حلاجی، استادیار گروه آموزش تربیت بدنی

پردیس شهید چمران دانشگاه فرهنگیان

دانشجوی رشته تربیت بدنی ورودی ۹۸ دانشگاه فرهنگیان

پردیس شهید چمران تهران

موضوع اقدام پژوهی : چگونه توانستم مشکل دریافت در هنگام سرویس حریف را در بازی والیبال در مدرسه

امام حسن عسگری بر طرف کنم؟

مقدمه

آیا تا به حال به نحوه ی دریافت دانش آموزان در بازی والیبال توجه کرده اید؟

در بازی والیبال دریافت مناسب و رسیدن توپ سالم به بازیکن پاسور ، می تواند یک حمله منجر به امتیاز شود. ولی وقتی دریافت بد صورت بگیرد و توپ مناسب به پاسور نرسد درصد تبدیل به امتیاز شدن آن توپ کم میشود.

حال با توجه به مشاهدات من در مدرسه به این نتیجه رسیدم حدود ۷۰ درصد از دانش آموزان در دریافت توپ در هنگام سرویس مشکل دارند و نمی توانند توپ مناسبی را به منطقه پاسور برسانند. بیشترین مشکلی که دانش آموزان با آن دست و پنجه می کردن عدم داشتن آگاهی لازم در مرحله شناختی و مشکل در نحوه ی استقرار برای دریافت بود.

در این مقاله نحوه رفع مشکل دریافت در هنگام سرویس را توضیح می دهیم.

هدف از پژوهش:

حل مشکل استقرار دانش آموزان پایه ی هشتم مدرسه امام حسن عسگری در هنگام دریافت سرویس.

پرسش های پژوهش:

چگونه می توانم اشتباهات را در هنگام دریافت کاهش دهم؟

چگونه می توانم دریافت دانش آموزان را تقویت کنم؟

چگونه میتوانم باعث پیشرفت دانش آموزان در حیطة حرکتی روانی شوم؟

با چه تمریناتی می توانم دریافت دانش آموزان را بهتر کنم؟

چگونه می توانم اشتباهات را در هنگام دریافت کاهش دهم؟

تبیین مسئله وضعیت موجود

ورزش والیبال بازی مهیجی هست که در سال های گذشته طرفداران زیادی را به سمت خود جذب کرده.

در بازی والیبال شرط یک حمله خوب ، دریافت مناسب از سرویس حریف و رساندن آن توپ به صورت سالم برای پاسور است تا پاسور بتواند با توپی که به خوبی در اختیارش قرار گرفته یک پاس خوب به گزینه های خود در خط حمله بدهد.

در مدارس به خاطر عدم وجود امکانات و عدم وجود آموزش صحیح و تمرین و تکرار این موضوع بیشتر دیده میشود که بیشترین خطایی که دانش آموزان دچارش می شوند این است که نحوه و شیوه ی استقرار مناسب را رعایت نمی کنند که اصلی ترین شرط یک دریافت مناسب این است که بازیکن باید استقرار مناسبی داشته باشد تا بتواند توپ را با کنترل و شدت خوبی به پاسور برساند.

حال طبق مشاهدات بنده در مدرسه و طبق اطلاعات که جمع آوری کرده ام

از تعداد ۲۸ دانش آموزان ، ۲۲ نفر از آنان در دریافت سرویس با سرعت بالامشکل دارند و ۱۳ نفر از این ۲۸ نفر در دریافت سرویس با سرعت پایین نیز مشکل دارند . به طور میانگین از هر ۵ دریافت از سرویس ساده ۳ تای آن به پاسور نمی رسد و یا خارج زمین رفته و از ۵ دریافت از سرویس با سرعت بال به طور میانگین تنها ۱ عدد آن به طور سالم به پاسور رسیده است. اما این آمار برای ۱۰ نفری که دریافت را به درستی انجام می دهند به ترتیب ۴ و ۳ می باشد.

گرد آوری داده ها و اطلاعات

مشاهده :

با مشاهده بازی دانش آموزان به این مقصود رسیدم که در هنگام دریافت ، استقرارشان به طور صاف است و خشک ایستاده اند و یا نحوه ی قرار دادن دست های خود را به خوبی رعایت نکرده اند و اینکه در مکان برخورد توپ با دست هم با مشکل مواجه بودند.

ارزشیابی و آزمون:

از دانش آموزان خواسته که سرویس زده و در سمت دیگر دریافت مناسب توسط بازیکن دریافت کننده و رسیدن توپ مناسب به بازیکن پاسور.

اطلاعات جمع آوری شده در ارزشیابی اولیه دانش آموزان به شرح زیر می باشد.

دسته	اشتباهات	فراوانی
خیلی بد	$8 < X < 10$	8
بد	$6 < X < 8$	8
ضعیف	$4 < X < 6$	6
خوب	$0 < X < 4$	6

تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از جمع آوری اطلاعات ، بر اساس اطلاعاتی که بدست آوردم اشتباهات دانش آموزان را به دسته های زیر تقسیم بندی کردم:

۱- قرار گرفتن اشتباه پاها

۲- خم نشدن روی زانو ها هنگام دریافت توپ

۳- نحوه ی قرار گرفتن دست ها

۴- مکان برخورد توپ با دست که باید با ساعد باشد

راه های موقعیتی جدید و اجرای آن ها

راه حل هایی که مرحله به مرحله اجرا و نظارت گردید به صورت زیر می باشد:

۱- توضیح دقیق و نحوه ی صحیح استقرار در هنگام دریافت

۲- نشان دادن نحوه ی صحیح استقرار در هنگام دریافت

۳- دادن تمارین مختلف مربوط به دریافت و تمارینی که به بهبود آن کمک می کند.

- توضیح دقیق و نحوه ی صحیح استقرار در هنگام دریافت:

ابتدا خودم نحوه ی دقیق ایستادن در هنگام دریافت را به دانش آموزان توضیح داده و از آن ها خواستم تا این توضیحات من که شامل نحوه ی درست استقرار و قرار گیری دست ها می باشد را اجرا کنند. و به صورت بدون توپ دریافت انجام داده.

و به دانش آموزانی که در اجرای شان مشکلی داشتند توضیحاتی جهت اصلاح و فهم بهتر ارائه می دادم.

- نشان دادن نحوه ی صحیح استقرار در هنگام دریافت:

در مرحله دوم بنده ۲ بار دریافت و استقرار را انجام دادم تا دانش آموزان از آن الگو بگیرند.

برای الگو گرفتن بهتر دانش آموزان اجرای دوم را مرحله به مرحله انجام دادم.

۱- ابتدا خم شدن زانو ها

۲- سپس قرار گیری درست دست ها و گرفتن حالت دریافت

۳- دریافت توپ ارسالی با قسمت ساعد دست.

- دادن تمارین مختلف مربوط به دریافت:

پس از فراگیری دو مرحله قبل حال تمارین زیر را برای جا افتادن استقرار در بدن را به آن ها دادم:

۱ - دانش آموزان توپ را بالای سر خود پرتاب کرده و سپس در وضعیت صحیح آن را دریافت کرده

۲- دانش آموزان روبروی هم قرار گرفته و توپ را به صورت بلند برای نفر روبرویی پرتاب کرده و نفر مقابل باید توپ را به طور صحیح دریافت کند و برای نفر مقابل پرتاب کند.

۳- این تمرین مانند تمرین قبل است با این تفاوت که توپ با ارتفاع کمتر و شدت بیشتری پرتاب میشود.

۴- در این تمرین همانطور که دانش آموزان روبروی هم قرار دارن یک نفر وسط آن ها به عنوان پاسور قرار گرفته تا توپ های که دریافت می شود باید حتما به او برسد.

گرد آوری شواهد و اطلاعات ۲

۱- مشاهده

۲- ارزشیابی

۳- انجام مسابقه بین کلاسی

۴- سوال از خود دانش آموز که آیا توضیحات و تمرینات ارائه شده پیشرفتی در او داشته یا خیر.

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن:

پس از ۶ جلسه آموزش و تمرین و تکرار چند تمرین توسط دانش آموزان در منزل این نتیجه حاصل شد که تعداد افرادی که بسیار خوب دریافت می کنند ۲ برابر شده و ۸ نفر نیز از نیمه ی پایین کلاس به نیمه ی بالای کلاس راه یافته اند.

دسته ها	اشتباهات	فراوانی
خیلی بد	$8 < X < 10$	۴
بد	$6 < X < 8$	۴
ضعیف	$4 < X < 6$	۸
خوب	$0 < X < 4$	۱۲

نتیجه گیری

آموزش صحیح و داشتن یک الگوی آموزشی مناسب می تواند زمینه ساز ظهور و شکوفایی استعداد چه در زمینه ورزش و چه در دریگر زمینه ها شود. اگر این الگو با پژوهش و تحقیق و طبق نیاز های دانش آموزان در مدارس تبیین شود قطعا می تواند در دانش آموزان اثر بگذارد و آن ها از این آموزها استفاده کنند.

آموزش صحیح می تواند برای دانش آموز شروع یک زندگی حرفه ای ورزشی باشد و با رعایت چند نکته آموزشی و آموزش مناسب میتوان ، شور و شوق و اشتیاق را در دانش آموز ایجاد کرده و او را برای سال های بعد آماده کرد.

پایان