

أثر الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي  
على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية  
(الكرة الطائرة) لدى طالبات المرحلة الأساسية  
في مكتب أبوظبي التعليمي



بحث فائز في جائزة  
حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز  
فئة البحث التربوي التطبيقي على مستوى الوطن العربي

الدورة 14  
2012 - 2011





أثر برنامج تعليمي مقترح للدمج بين الأسلوب  
المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات  
المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية  
لكرة الطايرة لدى طالبات المرحلة الأساسية

**نبيلة أحمد علي أغا**

مجلس أبوظبي للتعليم - مكتب أبوظبي للتعليم

صالة ثانوية أبوظبي الرياضية

---

بحث فائز في جائزة

حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز

فئة أفضل بحث تربوي تطبيقي

الدورة 14

2012 - 2011

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
2	فهرس المحتويات
4	قائمة الجداول
5	قائمة الأشكال
5	قائمة الملاحق
6	ملخص البحث باللغة العربية
7	<b>الفصل الأول: مشكلة البحث وأهميتها</b>
7	المقدمة
9	مشكلة البحث
10	أهداف البحث
11	أسئلة البحث
11	فرضيات البحث
12	أهمية البحث
13	حدود البحث
13	مصطلحات البحث
15	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>
15	أولاً: الإطار النظري
21	ثانياً: الدراسات السابقة
28	<b>الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات</b>
28	منهج البحث
28	عينة البحث
28	أدوات البحث
35	تطبيق التجربة

36	متغيرات البحث
37	المعالجة الإحصائية
38	<b>الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها</b>
39	أولاً: نتائج المجموعة التجريبية (البرنامج المقترح) ومناقشتها
42	ثانياً: نتائج المجموعة الضابطة (البرنامج التقليدي) ومناقشته
44	ثالثاً: الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على بعض المتغيرات المهارية والنفسية ومناقشتها
47	رابعاً: نتائج كمية متعلقة بدراسة الفروق بين نسب التحسن (الأثر التجريبي) ومناقشتها
49	ملخص لنتائج الدراسة (الاستخلاصات)
49	توصيات ومقترحات
50	بحوث مقترحة
50	<b>المراجع العربية والأجنبية</b>
54	<b>الملاحق</b>

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	م
31	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربعين الأدنى والأعلى في الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة	1
32	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة	2
33	التجانس في متغيرات السن، الطول، الوزن، والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية	3
34	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لبيان التكافؤ بين مجموعات البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة	4
35	محتوى برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي	5
39	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية والنفسية قيد الدراسة	6
43	الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم بالأوامر (المجموعة الضابطة) في مستوى الأداء على بعض المتغيرات المهارية والنفسية قيد الدراسة	7
44	الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)	8
47	نسب التحسن (الأثر التجريبي) للمجموعة الضابطة والتجريبية	9

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	م
20	التصنيف الأول للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة	1
20	التصنيف الثاني للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة	2
45	الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث	3
47	الفروق بين نسب التغير بين أسلوب الأوامر وأسلوب الدمج في مستوى الأداء المهاري والنفسى قيد البحث	4

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	م
54	استطلاع رأي للتعرف على أساليب وطرق التدريس المستخدمة في حصة التربية الرياضية	1
56	استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية والوسائط التعليمية المستخدمة بالبرنامج المقترح (فيديو تعليمي- برمجية تعليمية)	2
74	استطلاع رأي الخبراء في البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية (الدمج بين التعليم المتباين والتدريب العقلي)	3
86	قائمة بأسماء المحكمين في المجال	4

## المخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية لدى طالبات المرحلة الأساسية في مكتب أبوظبي التعليمي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، مع إجراء القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من طالبات الصف السابع بمدرسة الظبيانية النموذجية للعام الدراسي

(2010/2009)، وبلغ حجم العينة الأساسية (56) طالبة من مجتمع البحث وعدده (1000) طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (28) طالبة، وكانت المجموعة الأولى (الضابطة) تستخدم البرنامج التقليدي، والمجموعة الثانية (التجريبية) تستخدم برنامج الدمج بين التعليم المتباين والتدريب العقلي، كما استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة والاختبارات المهارية والنفسية والعقلية، والاستبانة والمقابلة الشخصية، بعد التحقق من صدقها وثباتها، وأجريت بعد ذلك التحليلات الإحصائية المناسبة للإجابة عن أسئلة البحث، ومنها معامل ارتباط بيرسون pearson، ومعادلة دلالة الفروق (ت) Test - T للمجموعة الواحدة، ومعادلة دلالة الفروق (ت) Test - T للمجموعتين، ومعادلة نسبة التحسن (معدل التغير)، وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي على التمرير من أعلى للأمام في حين لا يوجد تأثير إيجابي على باقي المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث بينما برنامج الدمج بين أساليب (التعلم المتباين - التدريب العقلي) له تأثير إيجابي على جميع المتغيرات المهارية والنفسية وكما جاءت أهم التوصيات بضرورة الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وإدراج تدريبات تركيز الانتباه والاسترخاء العقلي والعضلي والتصور العقلي ضمن محتويات المناهج للمواد الدراسية لمرحلة ما قبل المدرسة حيث ترى الباحثة أن تلك المرحلة العمرية من أفضل المراحل لتنمية التصور والتركيز عند الأطفال الذي يؤدي بدوره إلى تفجير القدرات الابتكارية والإبداعية المطلوبة لأجيالنا القادمة، واستحداث أساليب تدريس جديدة وتجريبها على مراحل سنوية أخرى.

## الفصل الأول مشكلة البحث وأهميتها

### المقدمة:

هناك تطور ملحوظ للحركة الرياضية على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها حيث يظهر واضحاً في تأسيس العديد من مراكز التدريب والاتحادات والجمعيات والأندية والمجالس الرياضية والثقافية الموزعة على مختلف أنحاء الدولة، والتي تهدف إلى تفعيل الأنشطة الرياضية المدرسية في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما أن الإهتمام بالطالبة من الناحية البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية، والمعرفية، والاجتماعية، من أهم أهداف التربية الرياضية المدرسية لأنها هي من أهم الخطوات لتفريخ اللاعبين الذين يمثلون دولة الإمارات العربية المتحدة في جميع المحافل المحلية والدولية.

تعتبر رياضة الكرة الطائرة إحدى الأنشطة الرياضية التي تحتاج لاستخدام الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها ومنها تعلم الأداء المهاري (التمرير - الإرسال - الاستقبال) وغيرها من المهارات الهجومية والدفاعية حيث يتوقف الارتقاء بالمهارات إلى معرفة الطرق والأساليب العلمية الصحيحة لتعلمها لكي تصل بالمتعلمة إلى الدرجة التي تستطيع عندها الأداء بالشكل السليم واستخدام الأداء المهاري في المواقف المختلفة، وبالرغم من أن المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم ملعب الكرة الطائرة حيث تتطلب ممارستها امتلاك الطلبة قدرات عالية من التركيز وكذلك قدرات مهارية وبدنية وتخطيطية ونفسية تناسب طبيعة هذه اللعبة، حيث يعتبر تعلم هذه المهارات من المتطلبات الرئيسة لها (حسب الله؛ وبرايم؛ وطه؛ 2000).

وتعرف الأساليب التدريسية على أنها مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين المعلم والمتعلم، هذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو واكتساب المهارات في الأنشطة الرياضية وتقديم المساعدة والعلاج المناسب للطلبة في حالة وجود أية مشكلات تعوق وصولهم لمستوى الإتقان المهاري ويتطلب توفير الوقت الكافي لكل طالب للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان، وذلك بعد التأكد من وجود علاقة موجبة بين الوقت الذي يقضيه الطالب في التعلم النشط وبين مستوى التحصيل الذي يصل إليه (الفار؛ 2000).

وترى الباحثة أن أسلوب الدمج بين التعليم المتباين والتدريب العقلي أحد الأساليب التدريسية التي تعتمد على استخداماً أكثر من أسلوب تعليمي معاً لتعليم المهارة هدف الدرس، والذي يعتمد على التنوع في الطرق والأساليب من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكثر عدد من المتعلمين.

وجاءت الحداثة في التجريب باستخدام مميزات كل أسلوب مقترح بالدمج بين (أساليب التعليم المتباين والتدريب العقلي) للاستفادة من مميزات كل منهما. حيث يتميز الأسلوب المتباين بمراعاة الفروق الفردية بين الطالبات، ويساعد أيضاً على توفير مواقف تعليمية متنوعة من شأنها أن تتيح الفرصة للطالبات للتعلم الذاتي، وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل، إذ يشتمل على عشرة أساليب تستخدم متتابعة بهدف الوصول بالمتعلمة إلى أعلى مستويات التعلم لأنه يفيد في تصحيح الأخطاء، كما يراعي هذا الأسلوب مستوى ونضج وخبرة الطالبات، مما يزيد من مستويات الذكاء المكتسب نتيجة التعرض لتلك الأساليب التدريسية (عبدالقادر؛ 2002).

كما يتميز التدريب العقلي بتطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطوير الذاكرة وزيادة الأداء والتحصيل وتطوير التوافق بين الجسم والعقل والقيام بالعمل بمجهود أقل وعدم التأثر بالضغط العصبي وعدم الاستثارة للاستجابات السلبية والارتباط بالآخرين بطريقة أكثر استرخاءً وتطوير التهم للذات وللآخرين وخفض القلق والتوتر وتطوير الانتباه وخفض السلوك السلبي، فهو شامل عدة أبعاد هامة جداً إذ يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف لجميع أبعاد المنافسة من حكام وللاعبين وأدوات وأجهزة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية، فالتدريب العقلي يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وإن إغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (Martens, 1999).

والجدير بالذكر أن أساليب التدريس المتبعة حالياً لا زالت تقتصر إلى الأسلوب العلمي كمنهج للتفكير، إذ يقوم المعلم بتدريس منهج ثابت في زمن ثابت وبأسلوب لا يتغير يتبعه في كل المواقف التعليمية معتمداً على أسلوب التلقين مع عدم مراعاة الهدف الرئيس (الشرقاوي؛ 2006). وحيث أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في جميع جوانب التنمية، لذا أصبحت الحاجة ماسة لتحديد أسلوب شامل لتوضيح الفروق الفردية بين المتعلمين ينظر من خلالها إلى الشخصية على أنها كل متكامل فلا ننظر إلى الجوانب المعرفية والنفس حركية والجوانب الانفعالية كل على حده، حيث أنه لا معنى أن نعترف بالفروق الفردية المتميزة بين المتعلمين

من ناحية، وأن نتوقع منهم أن يتعلموا بنفس استراتيجياتية التعليم والتعلم من ناحية أخرى (الشرقاوي؛ 2006).

ومن هنا تسلط الباحثة في هذه الدراسة الضوء على استحداث طريقة الدمج بين الأسلوب المتباين (أسلوب الأمر، الممارسة، توجيه الأقران، المراجعة الذاتية، التطبيق الذاتي، الاكتشاف الموجه، المتنوع، الفردي، تلقين المتعلمة، التعليم الذاتي) والتدريب العقلي (الاسترخاء العقلي والعضلي - التصور - التركيز - التصور المتعدد الأبعاد) بكونه جزء أساسي من إعداد الناشئات للدخول في المنافسات الرياضية.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات والأبحاث السابقة وجدت أن جميع الدراسات أجريت بهدف التعرف على فاعلية أسلوب تدريسي مقترح، وكذلك أجريت دراسات أخرى بهدف استخدام أكثر من أسلوب تدريسي، ولم يتطرق أحد من الباحثين إلى وضع برنامج للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في حصة التربية الرياضية، هذا ما دفع الباحثة إلى دمج بعض أساليب التدريس (المتباين والتدريب العقلي) ومحاولة التعرف على أثر هذا الدمج على بعض المتغيرات المهارية والنفسية بنشاط الكرة الطائرة في حصة التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الأساسية، مما قد يعطي الفرصة للمعلمين والمعلمات لاستخدام جميع هذه الأساليب خلال الدرس الواحد، وإتاحة الفرصة للمعلم للإشراف على كل الطالبات في وقت واحد.

### مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث في الكشف عن أثر برنامج تعليمي مقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية لدى طالبات المرحلة الأساسية بمكتب أبوظبي التعليمي، حيث جاءت فكرة هذه الدراسة مما يعانيه الطالبات من ضعف في الأداء المهاري، والجانب المعرفي، والتطبيقي، داخل الملعب، ويؤكد ذلك الممارسات الميدانية الواقعية، لما لاحظته الباحثة نتيجة عملها معلمة للتربية الرياضية، كما لاحظت الباحثة من خلال تطبيق استمارة استبانة على عدد (300) معلمة بمدارس مجلس أبوظبي للتعليم (أبوظبي - العين - الغربية) للمرحلة الأساسية، بهدف تشخيص الوضع الراهن في طرق التدريس المستخدمة أن نسبة (80%) يستخدم أسلوب الأوامر حيث يعتبر هذا الأسلوب أكثر الأساليب التعليمية استخداماً يليه أسلوب العرض والشرح بنسبة (70%) يليه أسلوب التلقين بنسبة (65%)، وترجع الباحثة أسباب سيطرة أسلوب الأوامر والعرض

التوضيحي حتى الآن على تدريس التربية الرياضية إلى سهولة استخدامه، وتعود الطالبات عليه في جميع المواد الدراسية، ومثل هذا التعود قد يؤدي إلى عدم انضباط الطالبات عند استخدام أساليب أخرى تتيح لهن قدراً متفاوتاً من الحرية لا يتحده أسلوب الأوامر.

ومن خلال عمل الباحثة بتحكيم بطولات الكرة الطائرة على مستوى مجلس أبوظبي للتعليم لاحظت أن هناك حالة من الارتباك والخوف والقلق الذي يتأثر الطالبات أثناء المباريات الأمر الذي يؤثر بدرجة كبيرة على نتائج المباريات ويأتي ذلك من عدم تأهيل الطالبات نفسياً لجو المنافسات والمباريات، وبذلك يتضح السبب في عدم تحقيق الأهداف المرجوة وهو عدم مناسبة طريقة التعليم المستخدمة لمتطلبات هذه المرحلة السنوية، حيث يتم الاعتماد على العشوائية في التدريس وبصفة خاصة المرحلة الأساسية التي تشكل نواة المجتمع في الرياضة المدرسية في جميع الأنشطة بصفة عامة، ونشاط الكرة الطائرة بصفة خاصة.

ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في تجريب برنامج يتم من خلاله تطوير منظور التربية الرياضية بأنها ليست تقليدية تقوم على استخدام الأساليب القديمة في التدريس، بل إنها تواكب تكنولوجيا التدريس وتسعى للوصول إلى أهداف دروس التربية الرياضية في إتقان المهارات وليس تدريسها فقط، ويأتي هذا الإتقان من خلال تحويل جميع الوحدات التعليمية في درس التربية الرياضية إلى وحدات تدريبية بهدف تحقيق سياسة الدولة من العملية التعليمية والتي تهدف إلى تخريج المحكمة والمدربة واللاعب التي تستطيع المنافسة في البطولات.

لذا فالدراسة الحالية تسلط الضوء على بيان أثر برنامج تعليمي مقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية لدى طالبات المرحلة الأساسية في مكتب أبوظبي التعليمي، إذ لم تجر أية دراسة في ضوء هذا البرنامج التعليمي المقترح في ميدان التربية الرياضية - في حدود علم الباحثة.

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1 - وضع برنامج للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي لطالبات المرحلة الأساسية.
- 2 - التعرف على تأثير البرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) لدى طالبات المرحلة الأساسية.

## أسئلة البحث:

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة التالية:  
السؤال الرئيس: ما أثر برنامج تعليمي مقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) لدى طالبات المرحلة الأساسية في مكتب أبوظبي التعليمي؟  
ويمكن تفسير هذا السؤال في الأسئلة الإحصائية الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية (برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج التقليدي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين معدلات التغير (نسبة التحسن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح.

## فرضيات البحث

### الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات

المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح.

#### الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج التقليدي.

#### الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين معدلات التغير (نسبة التحسن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح.

### أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث في النقاط الرئيسية الآتية:

- تعد هذه الدراسة من الدراسات الجديدة في مجال استحداث طرق تدريس جديدة بدولة الإمارات العربية المتحدة من حيث اعتمادها على البرامج المقننة للمناهج وطرق التدريس المبنية على أسس علمية سليمة.
- تفيد هذه الدراسة جميع العاملات والعاملين بحقل التربية وعلم النفس كما يستفيد منها جميع المعلمات بصفة عامة ومعلمات التربية الرياضية بصفة خاصة.
- تفيد هذه الدراسة مدربي الفرق بالأندية ومراكز تعليم الصغار في التعرف على برنامج لدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي الذي من شأنه أن يفيد في التعلم والإتقان المهاري والنفسي بهدف خلق جيل رياضي مبدع ومتميز.

- تساعد هذه الدراسة في التعرف على الأداة المقننة لقياس مستوى الأداء المهاري (التمرير من أعلى للأمام - الإرسال من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسي (التصور الحركي - تركيز الانتباه - القدرة على الاسترخاء) لطالبات المرحلة الأساسية.

- تميزت الدراسة الحالية بالابتكار والحداثة بأدوات جمع البيانات حيث لم يستخدم أحد من الباحثين في المجال الرياضي البرمجية التعليمية والكتاب المصور والفيديو التعليمي كوسيط تعليمي ببرنامج الدمج المقترح، لذا تجد الباحثة أن تصميمها للعديد من الوسائط التعليمية بالبرنامج المقترح، يحقق سهولة التعلم والوصول إلى درجة الإتقان رغم وجود الفروق الفردية بين الطالبات، ويساعد بصورة إيجابية في تنفيذ مرحلة التصور الخارجي والداخلي لجميع المهارات الأساسية، وهذه إضافة جديدة في هذا المجال خاصة بعد تعميم البرنامج على جميع مدارس المرحلة الأساسية.

### **حدود البحث :**

- تم تحديد إطار هذا البحث وفقا للحدود التالية:
- الحد الزمني: تم إجراء هذا البحث خلال العام الدراسي 2009 - 2010.
- الحد المكاني: مدرسة الطيبانية النموذجية للتعليم الأساسي.
- العينة: طالبات الصف السابع، الحلقة الثانية، المرحلة الأساسية بمكتب أبوظبي التعليمي.
- الأنشطة الجماعية: المتعلقة بالكرة الطائرة.

### **مصطلحات البحث:**

تعرف الباحثة المصطلحات الواردة في الدراسة على النحو الآتي:

#### **أسلوب الدمج Merge Style :**

- هو إحدى الطرق التي تتيح للمعلم عدة اختيارات لأساليب التعلم وعدم الوقوف عند أسلوب معين ويؤثر تأثيراً إيجابياً في سرعة التعلم (Singer: 2003).
- هو استخدام أكثر من أسلوب تعليمي معاً لتعليم المهارة هدف الدرس، فقد قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي المقترح بالدمج بين أسلوب التعليم المتباين والتدريب العقلي، وتم إعداد وتطوير أدوات مناسبة لقياس ذلك وبيان الأثر (تعريف الباحثة).

---

أسلوب التعلم بالأوامر: Style Of Learning With Orders  
هو الأسلوب الذي يعتمد على اختيار المعلمة لمحتوى الدرس وتنفيذ الطالبات لجميع الأوامر  
الصادرة من المعلمة (حسن؛ 2008).

الأسلوب المتباين: Diverse Style  
هو الأسلوب الذي يعتمد على التنوع حيث توجد الفروق الفردية بين الطالبات داخل المجموعة  
الواحدة (اللقاني؛ 1996).

التدريب العقلي: Mental Training:  
هو تصور للحركة وتسلسل للمهارات والمواقف لجميع أبعاد المنافسة من حكام وللاعبات وأدوات  
وأجهزة، ويعتبر تدريباً متتابعاً طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية (شمعون؛ 1999).

المهارات الحركية في الكرة الطائرة: Basic skills in volleyball  
هي ذلك الشكل أو المكون الحركي أو التكوين أو الوضع الجسمي لحركة واحدة أو مجموعة من  
الحركات التي تتخذها اللاعبات بطريقة تمكنها من التعامل مع المواقف المكلفة بها داخل الملعب  
بدرجة عالية من الدقة (حسب الله؛ وبرايم؛ وطه؛ 2000).

## الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

### أولاً: الإطار النظري

#### مفهوم أساليب التدريس

إن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة تعتمد على عدة عناصر من أهمها الهدف من الدرس والبيئة التعليمية ونوع المتعلم وأسلوب التعلم ونوع المهارة ومدى معرفة المتعلم بها والإمكانات المتاحة لها وغير ذلك مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله على أسلوب آخر، فالقائم بالعملية التعليمية هو الذي يمكن أن يحدد الأسلوب الذي يناسب وحدة تدريسية معينة ويكون له تأثير فعال على جميع المتعلمين، كما تضع في الاعتبار الفروق الفردية وإيجابية المتعلمين وإثارة تفكيرهم، كما أنه ليس بالضرورة أن يتبع المعلم أسلوباً واحداً في التدريس لأنه لا يوجد أسلوب واحد في التدريس يناسب جميع المتعلمين (Charles & Carfin, 1997).

#### أسلوب الدمج: Integration

تخضع المواقف التعليمية لمتغيرات عدة من بينها طبيعة تناول المهارات أو الحركات الرياضية من حيث التعليم والتعلم Teaching and learning ومرحلة النضج لدى المتعلم ومدى الجهد المبذول من قبل القائم بالتدريس إلى غير ذلك من المتغيرات، وذلك في إطار الاتجاهات الحديثة للتربية التي تنادي بأن يكون للمتعلم دور فعال ونشط في العملية التعليمية التي تتم من خلال ما يسمى بأساليب التعليم Teaching والتعلم learning والأغراض Objectives المحددة سلفاً لتحقيقها، وأكثر الأساليب استخداماً تهدف إلى البناء أو التركيب الذي يمثل خصوصيات ذات طابع مستقل للقائم بعملية التدريس، وتؤدي هذه الأساليب إلى زيادة التعمق في إعداد المتعلم، وتهدف جميع هذه التطورات إلى تحسين العملية التعليمية بهدف تحقيق الأهداف المرجوة، واستخدام الأساليب الحديثة في التعلم، وقد يعتمد المعلم على أكثر من أسلوب في الوحدة التعليمية إذا تطلب الموقف التعليمي ذلك (Carfield & Charles, 2004).

#### مفهوم أسلوب الدمج:

يعتبر دمج أساليب التعلم من أهم العوامل التي يركز عليها حسن سير العملية التعليمية وأن تعدد أساليب التدريس تجعل اختيار واحد منها هو الأنسب من غيره باختلاف الأفراد أو الظروف

أو الفلسفة التعليمية السائدة أو باختلاف الأهداف المراد تحقيقها، حيث إنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في جميع جوانب التنمية (عبد الله؛ 2006).

ويرى مصطفى (2000) أن دمج أساليب التدريس أمر أصبح ضروري في ظل العديد من الأسباب التي تجعل الاستفادة بكل واحد منها هو الأنسب عن استخدام نوع واحد قد لا يكون مناسباً لجميع الطلاب باختلاف مستواهم أو الظروف أو الفلسفة التعليمية السائدة أو باختلاف الأهداف المراد تحقيقها.

فعلى ذلك أصبحت الحاجة ماسة لتحديد أسلوب شامل لتوضيح الفروق الفردية بين المتعلمين ينظر من خلالها إلى الشخصية على أنها كل متكامل فلا ينظر إلى الجوانب المعرفية والنفس حركية والجوانب الانفعالية كل على حده، حيث أنه لا معنى أن نعترف بالفروق الفردية المتميزة بين المتعلمين من ناحية ومن ناحية أخرى نتوقع منهم أن يتعلموا بنفس استراتيجية التعليم والتعلم (Martens, 1999).

وفي هذا الصدد يؤكد عبد الله (2006) فاعلية دمج أساليب التدريس على سرعة وتعلم وإتقان المهارات الحركية.

**أهمية دمج بعض أساليب التعلم (الأسلوب المتباين والتدريب العقلي):**

- أسلوب الدمج له تأثير أكثر إيجابية من تلك الأساليب المنفردة على مستوى أداء جميع المتغيرات البدنية والمهارية والسيولوجية، وجاءت هذه النتائج واضحة بدراسة علمية أشارت إلى تميز أسلوب الدمج بسبب ملاءمته لجميع المتعلمين حيث أن لكل أسلوب تعلم دور يميزه عن الأساليب الأخرى (السيد؛ 2004).

- يعد من أهم جوانب العملية التعليمية حيث أنه يتيح فرصة الاستفادة بدور كل أسلوب يتم دمجه في إنماء التلاميذ من الناحية البدنية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، حيث لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة للتلميذ (خفاجة؛ 2004).

- الاستفادة بالتنوع بواسطة تطبيق جميع المفردات (أسلوب الأمر، الممارسة، توجيه الأقران المراجعة الذاتية، التطبيق الذاتي، الاكتشاف الموجه، المتنوع، الفردي، تلقين المتعلم، التعليم الذاتي) واعتبار كل أسلوب من هذه الأساليب خطوة من خطوات تعلم المهارة، حيث توجد الفروق الفردية بين المتعلمين داخل الفصل الواحد الأمر الذي يعنى أن اعتماد المعلم على طريقة ليس بالضرورة أن يؤدي إلى تعلم الجميع بنفس القدر والنوع ومن هنا فإن المعلم مطالب بأن يستخدم العديد من الطرق والأساليب من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة

ومناسبة لأكبر عدد من المتعلمين (عبد القادر، 2002؛ شمعون، 2001).  
- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأداء.  
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي (شمعون؛ 2001 :  
(56).

- يساعد على تطوير الصحة العامة للوصول إلى المستويات العليا (عبدالمجيد؛ 2001).  
- تطوير مستوى الأداء، وإن أخذت اتجاهات مختلفة فمنها ما اقتصر على تكرار تصور المهارة دون رؤيتها، ومنها ما استخدم قوى الخيال والتذكر، وأخرى اعتبرتها طريقة للتحكم وتركيز الانتباه (شمعون؛ 2001).  
- يساعد على التحكم وتركيز الانتباه من خلال الاستفادة من (تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه) (شمعون؛ 2001).

#### أهداف برنامج دمج الأسلوب المتباين والتدريب العقلي:

- تحسين مستوى الأداء للمتغيرات المهارية.  
- تنمية بعض المهارات العقلية (المهارات النفسية، تركيز الانتباه، التصور العقلي).  
ومن هنا ترى الباحثة أن الدمج بين أسلوب التعليم المتباين والتدريب العقلي والاستفادة من مميزات كل أسلوب، قد يساعد على الوصول إلى التعلم والاتقان المهاري أفضل من استخدام مميزات كل أسلوب بشكل مستقل.

#### تعريف الأسلوب المتباين:

هو أسلوب من الأساليب التي يمكن عن طريقها تقديم إسهامات عديدة، وتعمل على تحقيق أكبر عدد من الأهداف التعليمية، والتي تهدف إلى تنمية شخصية المتعلمة من جميع النواحي، وتتيح للمعلمين الفرصة في تعليم المهارات الرياضية ويزيد من فعالية الوحدة التعليمية (مفرج؛ 2001).

#### تعريف التدريب العقلي Mental training

تستعرض الباحثة أهم التعريفات التي توضح مفهوم التدريب العقلي من وجهة نظر العلماء المهتمين بعلم النفس التعليمي وعلم النفس الرياضي كالتالي:  
- يعتبر التدريب العقلي إحدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز الانتباه (عبد  
المجيد؛ 2001).

- هوعملية ذهنية يشاهد خلالها اللاعب نفسه وهو يؤدي أشياء معينة، أو يتحرك بطريقة معينة (راتب؛ 2000).

- هونظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء الرياضي وتطوير الصحة العامة (شمعون؛ 2001).

- وتعرفه الباحثة بأنه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وتطوير الصحة العامة.

وقد اتفقت التعريفات السابقة على أن التدريب العقلي هو إحدى الطرق التي تركز على أسس علمية من أجل تطوير مستوى الأداء، وإن أخذت اتجاهات مختلفة فمنها ما اقتصر على تكرار تصور المهارة دون رؤيتها، ومنها ما استخدم قوى الخيال والتذكر، وأخرى اعتبرتها طريقة للتحكم وتركيز الانتباه، في حين ركزت اتجاهات أخرى على أهمية الاستمرار والانتظام في التدريب مع ربطه بالصحة العامة.

وترى الباحثة أن تعريفي شمعون وراتب هما أعم وأشمل التعريفات حيث يتم التركيز على التتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.

### الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation

يقصد به القدرة على خفض التوتر والشد العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط. أنواع الاسترخاء العضلي:

الاسترخاء الذاتي - الاسترخاء الموضوعي - الاسترخاء خلال الجهد - استرخاء النفس الواحد.

استرخاء التغذية الرجعية الحيوية (عبد القادر، 2003؛ علاوي؛ ورضوان، 2003: 276).

### الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم إلى: الاستجابة للاسترخاء - التحكم في التنفس - الاسترخاء المعرفي.

### استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي

قبل فترة الإحماء، عند تعلم مهارة أو خطة جديدة، قبل ممارسة التدريب العقلي، في نهاية فترة الإحماء كإحدى الإجراءات للوصول إلى التهدئة (شمعون، 2001؛ علاوي، 2001).

### مفهوم التصور العقلي الخارجي Wxiernal Imagery:

يقصد به تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، أو يشاهد نفسه على شريط

فيديو ويستحضر صورة عقلية لأداء لاعب آخر متميز، ويعد هذا النوع من التصور بصرياً في طبيعته (علاوي؛ ورضوان؛ 2003 : 252).

### التصور العقلي الداخلي Internal Imagery

هو تصور اللاعب لنفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء ويعد هذا النوع من التصور غير بصري في طبيعته (راتب، 2000، وعلاوي؛ ورضوان، 2003).

### عدم التصور Imagery - No

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء أكانت داخلية أم خارجية، ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط (شمعون؛ 2001).

### أساسيات التصور العقلي Basics of Mental Imagery

- التصور يكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع استرجاعها ذهنياً حتى تثبت في العقل.

- التصور العقلي يستخدم مع الحركات الوحيدة المتكررة وتمارس بنفس إيقاع الحركة.

- التصور العقلي يستخدم كل أبعاد الإنجاز كالظروف البيئية مثل الأصوات والصور والخلفيات والإحساس الحركي، ولهذا يحتاج التصور العقلي إلى التدريب المنظم المستمر لتحقيق أكبر فائدة مرجوة مع التأكيد على إشراك العديد من الحواس السمعية، البصرية (علاوي؛ 2004).

### استخدامات التصور العقلي

يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة يكون أكثر فائدة فيها: قبل وبعد التمرين، قبل وبعد المنافسة، الفترات البينية للمسابقة، الاستشفاء من الإصابة، التقسيم الزمني للأداء، تصحيح الأخطاء، تطوير مستوى الأداء، حل المشكلات واتخاذ القرار المناسب (علاوي، 2001).

### الانتباه Attention

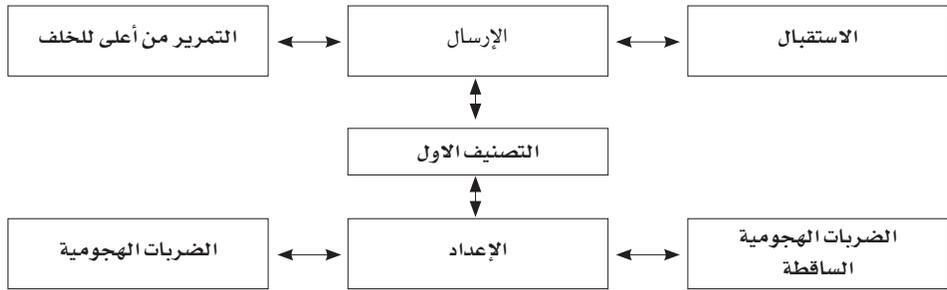
يعتبر الانتباه إحدى المهارات العقلية المهمة للرياضيين وهو الأساس لعملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع، ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور (شمعون، 1999؛ علاوي، 2004).

### مفهوم المهارات الأساسية في الكره الطائرة Basic skills in volleyball

تعتبر المهارة الحركية للنشاط الرياضي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي إنجازها الفرد الرياضي في المباريات، ويقصد بالمهارات الحركية في الكرة الطائرة تلك الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في مواقفه المتعددة بطريقة قانونية، وتمثل هذه المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة العمود الفقري لها فلا يتم أي إنجاز إلا من خلال إتقان المهارات الحركية (حسب الله وأخرين؛ 2000).

**Classification of basic skills** تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة  
يتفق كل من حسب الله“ وأخرين (2000) والسيد (2001) والسيد وزيادة (2005) على أن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة تنقسم إلى:

### شكل رقم (1) التصنيف الأول للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة



### شكل رقم (2) التصنيف الثاني للمهارات الأساسية في الكرة الطائرة



تبنى الباحثة التصنيف الثاني لكونه أعم وأشمل من ناحية تقسيم المهارات من حيث الاستخدامات داخل الملعب.

## ثانياً: الدراسات السابقة

قامت الباحثة بتصنيف الدراسات السابقة ودراسة نتائجها والمقارنة بين تلك النتائج والتعليق عليها، وذلك بهدف الاستفادة منها في صياغة فروض الدراسة الحالية، وتحليل ومناقشة النتائج وستتناول الباحثة تلك الدراسات وفقاً للتصنيف التالي:

### (1) دراسات تناولت أسلوب الدمج لأكثر من أسلوب للتعرف على تأثيره في تعلم وإتقان المهارات:

دراسة عابدين (2007)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير دمج أساليب (التعلم بالأوامر والتعلم التبادلي والتعلم التعاوني والمنافسات الجماعية) على مستوى الأداء البدني والمهاري والفسولوجي في ألعاب القوى لطلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة الدراسة (40) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، قسمت إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بلغ قوام كل منهما (20) طالباً ومن أهم النتائج أن أسلوب دمج الأساليب له تأثير أكثر إيجابية من أساليب منفردة على مستوى الأداء للمتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية.

دراسة عبد الله (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير دمج أسلوب (التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية) وأساليب (الأوامر - التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية) على تعلم مهارة الضربة العمودية المستقيمة للناشئين في هوكي الميدان، وبلغت عينة الدراسة (40) طالباً من طلاب اختياري أول هوكي الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية والأخرى ضابطة، حيث بلغ قوام كل مجموعة عشرة طلاب كما أسفرت أهم النتائج عن فاعلية أساليب التدريس المستخدمة (الأوامر - التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية) وتأثيرها إيجابياً على سرعة ودقة مهارة الضربة العمودية المستقيمة وزيادة فاعلية أسلوب التعلم التبادلي في التدريس عن أسلوب الأوامر والمنافسات الجماعية في التأثير الإيجابي، وزيادة فاعلية أسلوب الدمج بين أسلوب التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية عن أساليب التدريس (الأوامر - التعلم التبادلي - المنافسات الجماعية) في التأثير الإيجابي على سرعة ودقة مهارة الضربة العمودية.

### (2) دراسات تناولت تأثير أساليب التدريس والتعليم المتباين في تنمية النواحي المهارية

دراسة حسن (2008)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التضمين، في تطوير مهارة

التصويب عالياً بكرة اليد، وبلغ حجم العينة على (40) طالبة من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكانت الملاحظة والاختبارات المهارية من أهم الأدوات لجمع البيانات، كما أشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية باستخدام أسلوب التضمنين على المجموعة الضابطة في التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد.

دراسة أحمد (2005)

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض أساليب التعلم (الأقران - المنافسات - العرض والشرح) على مستوى الأداء المهاري (التمرير من أعلى للأمام - التمرير من أسفل بالساعدين - الإرسال من أسفل مواجه) والمعرفي في الكرة الطائرة، واشتملت عينة الدراسة على (60 تلميذة) وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية بمعدل (20) تلميذة لكل مجموعة، وقامت الباحثة ببناء اختبار معرفي واستخدامه كوسيلة من وسائل جمع البيانات وأشارت أهم النتائج إلى تأثير استخدام الأساليب الثلاثة (الأقران - المنافسات - العرض والشرح) تأثيراً إيجابياً على التعلم المهاري والتحصيل المعرفي، كما حقق أسلوب (توجيه الأقران) فاعلية أكبر في تعلم مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، وكذلك التحصيل المعرفي، وحقق أسلوب المنافسات فاعلية في تعلم مهارة الإرسال من أسفل مواجه فقط وكذلك التحصيل المعرفي بالمقارنة بباقي الأساليب بينما حقق أسلوب (العرض والشرح) فاعلية في التحصيل المعرفي فقط بالمقارنة بباقي الأساليب.

### (3) دراسات تناولت تجريب برنامج للتدريب العقلي والمهارات النفسية

دراسة عون (2008)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم باليمن، وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث بلغت عينة الدراسة (30) لاعبان من الفئة السنية (15 - 18) سنة باليمن، بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة واستخدم الباحث الملاحظة والاختبارات النفسية الهامة للأداء كوسيلة من وسائل جمع البيانات وأظهرت أهم النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة بني سلامة؛ وأبو الطيب؛ والحرافشة (2006)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الفيديو في تعلم مهاراتي الإرسال من أعلى مواجهه والتمرير من أعلى للأمام في الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منهما (20) لاعباً من لاعبي كرة الطائرة تحت 15 سنة باليرموك واستخدم الباحثين الملاحظة مقياس التصور كوسيلة من وسائل جمع البيانات وجاءت أهم النتائج بأن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى في مستوى الأداء المهاري بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

دراسة السيد؛ وزيادة (2005)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج لتنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من أعلى بالوثب للناشئين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وبلغ حجم عينة البحث (30) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة المسجلين بالاتحاد المصري واستخدم الباحثان الملاحظة واختبار التصور العقلي كوسيلة من وسائل جمع البيانات، وجاءت أهم النتائج أن للبرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً واضحاً على تحسين المستوى المهاري (الإرسال من أعلى بالوثب).

دراسة (2004) Hamassis

أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي على القلق والثقة بالانفس والأداء للاعبين التنس للصغار المتميزين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وبلغ حجم عينة الدراسة إلى تسعة لاعبين تم تقسيمهم إلى خمسة لاعبين في برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى ممارسة مهارات التنس (مجموعة تجريبية)، أربعة لاعبين مارسوا نفس الكمية من تمارين التنس ولكنهم لم يتلقوا برامج التدريب العقلي، واستخدم الباحث الملاحظة ومقياس القلق كأداة من أدوات جمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى زيادة في اتجاه البعد الخاص بالقلق البدني والقلق الإدراكي والثقة بالانفس وأداء مهارات التنس بشكل عام للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي.

**(4) تصميم نماذج تعليمية لمادة طرق التدريس والتعرف على أثرها في التحصيل الدراسي:**

دراسة نجم (2005)

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم نموذجين تعليميين لمادة طرائق التدريس وأثرهما في التحصيل

الدراسي والتفكير العلمي ودافعية التعلم والذكاء لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، كما اشتملت عينة الدراسة على (90) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل تم تقسيمهم إلى مجموعتين بلغ قوام كل منهما (45) طالباً واستخدم الباحث الملاحظة ومقياس الدافعية في النشاط الرياضي كأداة من أدوات جمع البيانات وأشارت أهم النتائج إلى الأثر الإيجابي للتصميمات التعليميان في رفع المستوى التحصيلي لطلاب المجموعتين التجريبيتين بعد عرض المحتوى التعليمي بشكل منظم وفق مستويات معرفية مختلفة، كما أسهم أيضاً في رفع قدرة طلاب المجموعتين التجريبيتين في التفكير العلمي واستثارة دافعية الطلاب ورفع مستوى الذكاء بعد عرض المادة التعليمية وفق مستويات ذهنية مختلفة.

### ملخص الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة:

- اشتملت أدوات البحث جميعها على الملاحظة في التعلم بالأقران والتعليم التبادلي، بينما معظم الدراسات استخدمت الاختبارات التشخيصية، والبدنية، والمهارية، وجاءت دراسة أحمد (2005) الدراسة الوحيدة التي استخدمت الاختبار المعرفي المصمم من قبل الباحثة كأداة من أدوات جمع البيانات.
- هناك تأثير إيجابي واضح للأسلوب المتباين في التعلم والتحصيل المعرفي والإنجاز الرياضي.
- ركزت معظم الدراسات في المجال على الأسلوب المتباين بأشكاله المتنوعة باعتباره دمجاً بين عدة أساليب تدريسية، الأمر الذي أعاق فهم الباحثين لطبيعة وأهمية الاهتمام بالدمج بين أساليب التدريس والجانب العقلي لتحقيق الهدف من العملية التعليمية من حيث الإتقان والتكامل بالجوانب المهارية والنفسية (أحمد، 2005).
- هناك علاقة إيجابية بين التصور الحركي ومستوى الأداء لمهارة الإرسال من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة (السيد؛ 2005).
- دراسة وحيدة تناولت التعرف على تأثير دمج أساليب التعلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية (عابدين؛ 2007).
- وجاء وجه الشبه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة فيما يلي:
  - هناك علاقة واضحة بين التدريب العقلي واكتساب الثقة بالنفس للاعبين التنس (Hamassis؛ 2004)

- هناك علاقة إيجابية واضحة بين أساليب التدريس المستخدمة (الأوامر - التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية) على سرعة ودقة مهارة الضربة العمودية المستقيمة، وكذلك أسلوب التعلم التبادلي في التدريس عن أسلوب الأوامر والمنافسات الجماعية، عن أساليب التدريس (الأوامر - التعلم التبادلي - المنافسات الجماعية) على سرعة ودقة مهارة الضربة العمودية المستقيمة للمبتدئين في هوكي الميدان (أحمد؛ 2005).

- هناك علاقة طردية واضحة بين بعض المهارات النفسية (التصور العقلي) والأداء المهاري (عون، 2008).

- كما جاء وجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة فيما يلي:  
- جسدت العديد من الدراسات التدريب العقلي وأهميته في المجال الرياضي فتحت دراسة العلاقة بين التدريب العقلي بأنواعه وأثره على الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة (كرة الطائرة، السباحة) حيث جاءت النتيجة إيجابية على العديد من المهارات الأساسية بينما لم توضح تلك الدراسات التأثير المباشر لتلك البرامج المقترحة للتدريب العقلي على النواحي العقلية والنفسية (عون، 2008).

- لاحظت الباحثة أن الدراسات التي تناولت أسلوب الدمج بين أسلوبين أو أكثر (التعلم بالأوامر والتعلم التبادلي والتعلم التعاوني والمنافسات الجماعية) ما هي في النهاية إلا أسلوباً واحداً وهو الأسلوب المتباين، فكان التركيز على الدمج بين طريقة من طرق التدريس بعدة أشكال أو تجريب عدة طرق، وفي النهاية يحصل الباحث على نتائج إيجابية لهذه الطريقة المستخدمة في التدريس بأشكالها المتنوعة، وليس دمجاً بين أسلوبين متكاملين بهدف تحقيق الأهداف المهارية والعقلية والنفسية (حسن، 2008؛ أحمد، 2005).

- جميع الدراسات التي تناولت أسلوب الدمج تناولته بمنظور ضيق جداً من حيث التعرف على أثر برنامج الدمج بين عدة أساليب للتعلم على الجانب المهاري والبدني والفسيوولوجي، وإغفال الجانب العقلي، فمن هنا يؤخذ على الباحثين خاصة أن بعض أفراد العينات مبتدؤون (عبد الله، 2006؛ عابدين، 2007).

كما تميزت الدراسة الحالية بما يلي:

- ندرة الدراسات التي استخدمت الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي كأسلوب لتعلم وإتقان بعض المتغيرات المهارية والنفسية.

- قلة الدراسات التي اشتملت العينة فيها على طالبات المرحلة التأسيسية رغم أهمية تلك المرحلة في التعلم بشكل عام، والإتقان المهاري والتأثر النفسي بشكل خاص.

- تصميم العديد من الوسائط التعليمية المعدة من قبل الباحثة مثل الكتاب المصور الذي جاء تنفيذة نتيجة اجتهاد من الباحثة لإعداده وتطبيقه كوسيط تعليمي للبرنامج المقترح، وتعميمه على مدارس المرحلة التأسيسية، حيث لا يوجد كتاب لمادة التربية الرياضية، شأنها في ذلك شأن سائر مواد الأنشطة الأخرى (الكمبيوتر - الفن - الموسيقى) حيث يوجد كتاب موحد للتلميذات لجميع الأنشطة التي سبق ذكرها ما عدا مادة التربية الرياضية.

- ومن هنا تميزت الدراسة الحالية بإعداد وتقنين وسيلة تعليمية مهمة تحتوي على المنهج المقترح بالمرحلة التأسيسية (كتاب مصور) يتم التركيز فيه على المراحل الأساسية لكل مهارة من المهارات قيد البحث.

- اهتمت بعض الدراسات بوضع وتجريب برنامج للأسلوب المتباين، وإغفال التدريب العقلي بالرغم من كون العينة لاعبين ولاعبات، ومن المعروف أن التدريب العقلي يلعب دوراً مهماً في تحقيق الإنجازات في المنافسات الرياضية، فما كان ينبغي للباحثين والعاملين في هذه المجالات إغفال هذا الدور، بل كان يتوجب عليهم الاهتمام به بنفس مستوى الاهتمام الذي يعطى للأداء البدني.

- كما تميزت الدراسة الحالية بالابتكار والحدثة بأدوات جمع البيانات حيث لم يستخدم أحد من الباحثين في المجال الرياضي البرمجية التعليمية كوسيط تعليمي ببرنامج التعلم المقترح، لذا تجد الباحثة أن تصميمها لبرمجية تعليمية تستخدم كوسيط تعليمي بالبرنامج المقترح يحقق سهولة التعلم والوصول إلى درجة الإتقان رغم وجود الفروق الفردية بين التلميذات، ويساعد بصورة إيجابية في تنفيذ مرحلة التصور الخارجي والداخلي لجميع المهارات الأساسية، وهذه إضافة جديدة في المجال خاصة بعد تعميم البرنامج المقترح بجميع الوسائط التعليمية المستخدمة على جميع مدارس المرحلة التأسيسية.

- مما يدعم هذه الدراسة وتتميز به هو ظهور مشكلة الاعتماد على طرق وأساليب تدريس تقليدية، فجاءت محاولة الباحثة استحداث طرق وأساليب تدريس مبتكرة في دولة الإمارات العربية المتحدة بصفة خاصة المرحلة التأسيسية.

- كما تعتبر الدراسة الوحيدة التي حاولت دراسة الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً لبرنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على المتغيرات المهارية والنفسية قيد الدراسة مما يعني أن البرنامج المقترح قد أحدث تعديلاً في طرق التدريس المستخدمة.

- كما حرصت الباحثة في تطبيق هذه الدراسة على ضرورة تطبيق الفكر العلمي والأساليب

العلمية والتقنية في تصميم وتنفيذ المناهج التعليمية وأساليب تدريسها بهدف الوصول لأعلى المستويات في الأداء وفقا لقدرات المتعلمين وخصائصهم.

– استطاعت الباحثة تحقيق أهداف الدراسة الحالية من خلال التركيز على البرنامج المقترح ( الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي بهدف الوصول إلى المثالية في الأداء عن طريق تطوير المهارات العقلية للتلميذات أفراد العينة، مع الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية ونظام التدريس داخل الوحدة التعليمية بهدف المشاركة في المنافسات على مستوى مكتب أبوظبي التعليمي والدولة، وتحقيق هذا الهدف من خلال خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح وفوزهن بالبطولات على مستوى الدولة للعام الدراسي 2010/2011 .

– من خلال هذه الدراسة نستطيع نحن العاملين بحقل التربية والتعليم بصفة عامة والقائمين على البحث والتجريب العلمي بصفة خاصة أن نصح العديد من المفاهيم والمصطلحات الخاطئة التي تشير إلى أن استخدام تكنولوجيا التعلم داخل الصف الدراسي يضيع الوقت ويشتت الانتباه وقد يترتب عليها العديد من النتائج غير المرغوب فيها في العملية التعليمية.

## الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

مقدمة: تتناول الباحثة في هذا الفصل منهجية دراستها والإجراءات التي اتبعتها للإجابة عن الأسئلة المتعلقة بمشكلة البحث، وكذلك للتحقق من تأثير برنامج للدمج بين الأسلوب المتباين التدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية بالمرحلة الأساسية - الحلقة الثانية، موضحة فيه مجتمع البحث وعينته وأدواته وإجراءاته.

### منهج البحث

إن البحث الحالي يأخذ بالمنهج التجريبي الذي يقوم على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### عينة البحث: (مجموعتي التجريب)

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من طالبات الصف السابع بمدرسة الطيبانية النموذجية بمجلس أبوظبي للتعليم للعام الدراسي (2009 / 2010)، وقد بلغ حجم العينة الأساسية (56) طالبة من مجتمع البحث وعدده الإجمالي (1000) طالبة بواقع (9) مدارس حلقة ثانية، مقسمة إلى مجموعتين (ضابطة - تجريبية)، بلغ قوام كل منهما (28) طالبة، من المجتمع الكلي للبحث وكان متوسط أعمارهن (13) كما تضمنت الدراسة الاستطلاعية لإجراء ثبات الاختبارات المهارية والنفسية (28) طالبة من مجتمع الدراسة غير مشتركات في عينة الدراسة، وقد تم اختيار المدرسة عمدياً لموافقة وتعاون الزميلات وإدارة المدرسة طوال فترة إجراء التجربة، وقسمت مجموعتي البحث كما يلي: (المجموعة التجريبية) تستخدم برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي، المجموعة (الضابطة) تستخدم البرنامج التقليدي، كما تم اختيار عدد (28) طالبة بالطريقة العشوائية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة، كما تم استبعاد عدد (14) طالبة ضمن فريق المدرسة للكرة الطائرة وكذلك بسبب عدم الانتظام في الحصص الدراسية.

### أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية:

#### 1 - الاختبارات الخاصة بمعدلات النمو:

السن: تم الرجوع إلى تاريخ شهادة الميلاد لأقرب شهر.  
الطول: تم استخدام جهاز الريستاميتر لأقرب سنتيمتر.  
الوزن: تم استخدام الميزان الطبي لأقرب كيلوجرام.

#### 2 - المقابلة الشخصية:

وتمت مع معلمات جميع المواد الدراسية للصف السابع شعبة (4، 5) للمجموعة الضابطة والتجريبية وكذلك مع أساتذة في مجال علم النفس الرياضي لا تقل خبرتهم عن 10 سنوات.

#### 3 - الاستبانة: قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان وذلك لاستطلاع رأي الخبراء فيما يلي:

التعرف على أكثر الأساليب المستخدمة حالياً بدرس التربية الرياضية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية، وتوصلت الباحثة إلى أن أساليب التدريس الأكثر استخداماً بدرس التربية الرياضية هو أسلوب الأوامر بنسبة (80%) يليه أسلوب العرض والشرح بنسبة (70%) يليه أسلوب التلقين بنسبة (65%) يليه أسلوب المناقشات الجماعية بنسبة (60%) يليه أسلوب توجيه الأقران بنسبة (50%) يليه أسلوب التعلم التبادلي بنسبة (40%) يليه أسلوب الدمج بين الأوامر والمناقشات بنسبة (20%) ملحق (1).

#### 4 - الاختبارات البدنية

- العدو 30 م من بداية متحركة لقياس السرعة.
- الوثب عمودي من الثبات لقياس قدرة الرجلين.
- الجري المكوكي 40 ثانية لقياس الرشاقة.
- قدرة الذراعين لقياس قدرة الذراعين (علاوي؛ ورضوان، 2003).

#### 5 - الاختبارات المهارية

الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل (علاوي؛ ورضوان، 2003) ملحق (2).

#### 6 - الاختبارات النفسية

- اختبار المهارات النفسية (علاوي؛ 2004).
- مقياس القدرة على الاسترخاء (شمعون؛ 1999).
- مقياس التصور في المجال الرياضي (شمعون؛ 1998).
- اختبار تركيز الانتباه (علاوي؛ 2001) ملحق (2).

## 7- البرمجية التعليمية:

تم استخدام برمجية تعليمية معدة من قبل الباحثة كوسيط تعليمي لبرنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي وتم عرضها على السادة الخبراء بالمجال لإيجاد صدق المحكمين وتم عرض الاستبيان على عدد (10) محكمين ملحق (2).

## 8- الكتاب المصور:

تم استخدام الكتاب المصور المعد من قبل الباحثة كوسيط تعليمي لبرنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي وإيجاد صدق المحكمين تم عرضه على الخبراء في المجال.

## 9- الفيديو التعليمي:

تم استخدام الفيديو التعليمي كوسيط تعليمي للبرنامج المقترح وتم عرضه على السادة الخبراء بالمجال لإيجاد صدق المحكمين ملحق (2).

## 10- أسلوب الدمج المستخدم:

تم تحديد البرنامج المقترح (الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) والمناسب للمرحلة السنوية للطالبات ملحق (3).

تم التأكد من مناسبة مكونات البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية بهدف التعرف على تأثيره على بعض المتغيرات المهنية والنفسية ملحق (3).

## زمن تطبيق الاختبارات:

توصلت الباحثة للزمن الملائم لتطبيق الاختبارات من خلال تطبيقه على التجربة الاستطلاعية (ن=10)، وكان (45) دقيقة وفيما يلي تصف الباحثة الاختبارات المستخدمة في الدراسة وخصائصها السيكومترية.

## الخصائص السيكومترية للاختبارات المهنية والنفسية :

الصدق: استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية، وكذلك صدق المحكمين لبيان صدق الاختبارات المهنية والنفسية المستخدمة في هذه الدراسة وذلك بإجراء مقارنة بين الربيعين الأدنى والأعلى كما يوضحه جدول (1)

## جدول(1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الربعين الأدنى والأعلى  
في الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة ن=28

قيمة (ت)	الربع الأعلى		الربع الأدنى		الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
*7,27	1,09	5,27	1,11	7,45	العدو 30م من بداية متحركة
*7,49	3,60	27,68	3,51	20,41	الوثب العمودي من الثبات
*12,68	6,33	138,11	5,41	117,82	الجري المكوكي 40 ثانية
*6,95	0,80	2,73	0,72	1,27	قدرة الذراعين
*9,50	2,62	15,81	1,83	9,92	الإرسال من أعلى مواجه
*8,11	1,36	9,35	1,27	6,43	التمرير من أعلى للأمام
*10,53	2,09	13,78	1,45	8,62	الاستقبال من أسفل
*14,98	6,86	107,78	5,42	82,61	المهارات النفسية
*18,12	1,47	42,70	1,51	50,13	القدرة على الاسترخاء
*23,25	0,38	4,16	0,47	6,95	تركيز الانتباه
*19,59	0,86	23,85	0,78	28,16	التصور الحركي

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات المهارية المستخدمة.

### ثبات الاختبار:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيقه على نفس العينة بعد عشرة أيام من التطبيق الأول - retest - test، وجدول (2) يوضح قيم معامل الارتباط.

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05=2,052

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة (ن=28)

معامل الارتباط)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
0,78	1,35	7,19	1,51	7,23	العدو30م من بداية متحركة
0,73	2,73	24,08	2,83	23,71	الوثب العمودي من الثبات
0,79	6,99	127,11	6,83	125,71	الجري المكوكي 40 ثانية
0,75	0,42	2,20	0,35	2,18	قدرة الذراعين
0,76	1,75	12,07	1,11	12,71	الإرسال من أعلى مواجه
0,80	1,34	10,78	1,25	10,35	التمرير من أعلى للأمام
0,78	1,31	10,92	1,40	10,80	الاستقبال من أسفل
0,75	4,82	94,80	4,61	93,71	المهارات النفسية
0,76	1,24	50,20	1,51	50,13	القدرة على الاسترخاء
0,77	0,35	6,80	0,47	6,95	تركيز الانتباه
0,74	0,81	28,04	0,78	28,16	التصور الحركي

يتضح من الجدول رقم (2) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0,73 : 0,80) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0,05 الأمر الذي يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

### تجانس مجموعتي البحث :

أجرت الباحثة التجانس في كل من (السن، الطول، الوزن، والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية) على عينة البحث وبلغ قوامها (56) طالبة قبل تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية كل منها (28) طالبة مجموعة ضابطة وتجريبية.

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة 0,05 = 0,632

### جدول (3)

التجانس في متغيرات

السن، الطول، الوزن، والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية  
(ن = 56)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	13, 27	1, 33	13	1, 65 -
الطول	سم	151, 88	5, 46	150	1, 03
الوزن	كجم	45, 90	6, 75	47	0, 59 -
الاختبارات البدنية	العدو 30 م من بداية متحركة	6, 22	1, 12	6, 0	0, 59
	الوثب العمودي من الثبات	25, 45	4, 38	25	0, 31
	الجري المكوكي 40 ثانية	128, 2	5, 67	127	0, 63
	قدرة الذراعين	2, 49	0, 88	2, 50	0, 3 -
الاختبارات المهارية	الإرسال من أعلى مواجه	10, 84	1, 83	11	0, 26 -
	التمرير من أعلى للأمام	9, 56	1, 67	10	0, 79 -
	الاستقبال من أسفل	9, 92	1, 64	10	0, 15 -
الاختبارات النفسية	المهارات النفسية	95, 48	6, 72	94	0, 10
	القدرة على الاسترخاء	50, 19	4, 62	49	0, 77
	تركيز الانتباه	6, 83	0, 76	7	0, 67 -
	التصور الحركي	28, 22	3, 45	27	1, 06

يوضح جدول (3) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن، والوزن، والطول والمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية)، كانت تتراوح ما بين (1, 65 - : 1, 06) وهذه القيم تنحصر بين ( $3 \pm$ ) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة الدراسة.

التكافؤ بين مجموعتي البحث:

أجرت الباحثة القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد الدراسة بهدف إجراء التكافؤ بين المجموعات قبل إجراء التجربة.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث لبيان التكافؤ بين المجموعات (ن=1=2=28)

قيمة (ت)	الفروق	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
0,35	0,28	2,50	24,23	2,42	24,51	الإرسال من أعلى مواجه
0,18	0,08	1,67	10,19	1,65	10,11	التمرير من أعلى للأمام
0,16	0,06	1,55	9,77	1,19	9,83	الاستقبال من أسفل
1,92	1,67	4,47	93,49	4,56	95,16	المهارات النفسية
0,06	0,29	3,78	50,42	4,51	50,13	القدرة على الاسترخاء
1,15	0,15	0,46	7,10	0,47	6,95	تركيز الانتباه
0,81	0,22	1,16	15,12	0,78	15,34	التصور الحركي

يوضح جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء جميع المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - مقياس تركيز الانتباه - مقياس التصور الحركي)، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

#### أولا - القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعات الدراسة الضابطة والتجريبية بمدرسة الظبيانية.

كما قامت الباحثة بتوزيع العمل على المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بعد استطلاع رأي الخبراء في البرنامج المقترح (4) كما يلي:

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 2,052=0,05

## تطبيق البرنامج التقليدي وإجراءاته:

### المجموعة الأولى (الضابطة)

يتم تطبيق الأسلوب التقليدي على المجموعة الضابطة كالتالي (الإحماء، التدريبات الأساسية للنشاط التعليمي، النشاط التطبيقي، الختام) بهدف تعليم مهارات (الإرسال من أعلى من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل).

## تطبيق الدراسة:

### تطبيق أسلوب الدمج وإجراءاته:

#### المجموعة التجريبية

يتم تطبيق أسلوب الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على المجموعة التجريبية ملحق (3) خلال (النشاط التعليمي - النشاط التطبيقي) بينما يتم تدريس باقي الدرس كما هو في المجموعة الضابطة (الإحماء، التدريبات الأساسية، الختام).

#### الهدف من برنامج أسلوب الدمج

- تحسين مستوى الأداء للمتغيرات المهارية (الإرسال - التمرير - الاستقبال)
  - تنمية بعض المهارات العقلية (المهارات النفسية، الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي)
- لعينة الدراسة ملحق (3).

## جدول (5)

### محتوى البرنامج المقترح

#### (الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي)

الهدف المهاري	الهدف العقلي	زمن الوحدة					الوحدة التدريسية	البعد الزمني للبرنامج
		الزمن الكلي	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي	الإعداد البدني	الإحماء		
التمرير من أعلى للأمام	استرخاء عقلي وعضلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(1)	الأسبوع الأول
	تركيز انتباه وتصور عقلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(2)	
الإرسال من أعلى للأمام	تركيز انتباه وتصور عقلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(3)	الأسبوع الثاني
	تركيز انتباه وتصور عقلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(4)	
الاستقبال من أعلى للأمام	تركيز انتباه وتصور عقلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(5)	الأسبوع الثالث
	تركيز انتباه وتصور عقلي	45 ق	5 ق	20 ق	15 ق	5 ق	(6)	

ربط مهارات التمرير والإرسال والاستقبال	تركيز انتباه وتصور عقلي	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(7)	الأسبوع الرابع
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(8)	
التمرير من أعلى للأمام	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(9)	الأسبوع الخامس
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(10)	
التمرير من أعلى للأمام	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(11)	الأسبوع السادس
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(12)	
الإرسال من أعلى للأمام	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(13)	الأسبوع السابع
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(14)	
الإرسال من أسفل باليدين	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(15)	الأسبوع الثامن
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(16)	
الاستقبال من أسفل باليدين	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(17)	الأسبوع التاسع
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(18)	
الاستقبال من أسفل باليدين	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(19)	الأسبوع العاشر
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(20)	
ربط مهارات التمرير والإرسال والإستقبال	التصور المتعدد لأبعاد المهارة	45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(21)	الأسبوع الحادي عشر
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(22)	
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(23)	الأسبوع الثاني عشر
		45ق	5ق	20ق	15ق	5ق	(24)	

### ثالثاً - القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في الفترة من 2010/5/2 إلى 2010/5/10.

### متغيرات البحث:

تم ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على النتائج ومنها:  
- توحيد محتوى المادة التعليمية التي تدرس في حصة المنشط (خارج وقت التجربة) لكل من

---

المجموعة الضابطة والتجريبية.  
- توحيد مكان تطبيق الدراسة والأدوات المستخدمة.

### أسلوب التحليل الإحصائي:

تم إدخال البيانات إلى الحاسوب وتحليلها باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) (Statistical Package for Social Sciences) (المنيزل، 2008).  
للتحقق من ثبات الاختبارات المهارية والنفسية استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون.  
وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من مدى صحة فروضها استخدمت الباحثة اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات، واختبار (t - test) للمجموعة الواحدة وللمجموعتين قيد البحث سواء في القياس القبلي أو في القياس البعدي وكذلك معادلة معدل التغير.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

في حدود القياسات والمعالجات المستخدمة تعرض الباحثة فيما يلي أهم النتائج الكمية للإجابة على التساؤلات الخاصة بمشكلة البحث، والتحقق من صحة الفروض متبعة ذلك بخلاصة لتلك النتائج مع التعميق عليها، ثم تقارن ما توصلت إليه من نتائج بنتائج الدراسات السابقة ومناقشتها وتفسيرها، ثم تقدم توصياتها والبحوث المقترحة في ضوء هذه النتائج.

تجيب نتائج الدراسة عن جميع الأسئلة المتعلقة بمشكلة الدراسة من حيث (السؤال الرئيس والأسئلة الفرعية)، إذ تأكدت فاعلية البرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية المهمة للأداء - القدرة على الاسترخاء تركيز الانتباه - القدرة على التصور) لطالبات المرحلة الأساسية.

لم تتحقق صحة فروض الدراسة عند مستوى معنوية (0,05)، حيث يشير جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لبرنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي (المجموعة التجريبية) في مستوى الأداء جميع المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات النفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء مقياس تركيز الانتباه - التصور الحركي).

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج كمية متعلقة بمتغير برنامج مقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي (متغير مستقل) وأثره على بعض المتغيرات المهارية والنفسية (متغير تابع) ومناقشتها.

### نتائج المجموعة التجريبية في متغير بعض المتغيرات المهارية والنفسية للإجابة عن السؤال الأول لمشكلة الدراسة الذي ينص:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية (برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل

باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح؟  
والجدول (6) يوضح النتائج الكمية للإجابة عن هذا السؤال باستخدام اختبار (ت) لمقارنة متوسطات متغيرين لمجموعة واحدة test - Paired Samples T

## جدول (6)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب الدمج (المجموعة التجريبية)  
على مستوى الأداء المهاري والنفسي قيد الدراسة  
(ن=28)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	ع	س	ع	س		
* 18,45	2,86	40,65	2,50	24,23	الإرسال من أعلى مواجه	الاختبارات المهارية
* 17,94	1,82	18,80	1,67	10,19	التمرير من أعلى للأمام	
* 18,97	1,15	16,79	1,55	9,77	الاستقبال من أسفل	
* 22,90	6,22	127,16	4,47	93,49	المهارات النفسية	الاختبارات النفسية
* 20,30	4,89	74,58	3,78	50,42	القدرة على الاسترخاء	
* 22,83	1,12	12,35	0,46	7,10	تركيز الانتباه	
* 23,81	1,93	25,36	1,16	15,12	التصور الحركي	

أولاً: بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه) كما يوضحها الجدول رقم (6)، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (24,23) بانحراف معياري قدره (2,50) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (40,65) بانحراف معياري قدره (2,86)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (18,45) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,05) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات المهارية (التمرير من أعلى للأمام) فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (10,19) بانحراف معياري قدره (1,67) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي

(18, 80) بانحراف معياري قدره (1, 82)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (17, 94) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات المهارية (الاستقبال من أسفل)، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (9, 77) بانحراف معياري قدره (1, 55)، بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (16, 79) بانحراف معياري قدره (1, 15)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (18, 97) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي.

وبهذه النتيجة لم يتحقق الفرض الأول وظهر مستوى دلالة لجميع المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية (برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) وأمكن الإجابة على التساؤل الأول لمشكلة الدراسة فيما يخص بعض المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين).

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات النفسية المهمة للأداء الرياضي، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (93, 49) بانحراف معياري قدره (4, 47) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (127, 16) بانحراف معياري قدره (6, 22)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (22, 90) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات النفسية (القدرة على الاسترخاء)، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (50, 42) بانحراف معياري قدره (3, 78) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (74, 58) بانحراف معياري قدره (4, 89) ويلاحظ أن قيمة (ت) (20, 30) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما يخص بعض المتغيرات النفسية (تركيز الانتباه)، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (7, 10) بانحراف معياري قدره (0, 46) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (12, 35) بانحراف معياري قدره (1, 12)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (22, 83) وهي دالة إحصائية بدلالة قيمتها عند مستوى دلالة (0, 05) ودرجات حرية (26) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي.

بالنسبة للفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية فيما

يخص بعض المتغيرات النفسية (التصور الحركي)، فقد بلغ متوسط درجاتها في القياس القبلي (12, 15) بانحراف معياري قدره (16, 1) بينما بلغ متوسط الدرجة في القياس البعدي (36, 25) بانحراف معياري قدره (93, 1)، ويلاحظ أن قيمة (ت) (81, 23) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0, 05) لصالح القياس البعدي وبهذه النتيجة أمكن الإجابة على التساؤل الأول لمشكلة البحث فيما يخص بعض المتغيرات النفسية (المهارات النفسية المهمة للأداء - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور الحركي). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من دراسة أحمد (2005) ومصطفى (2003) هناك تأثير إيجابي للأسلوب المتباين الذي تم استخدامه ببرنامج الدمج المقترح حيث توافر عنصر التشويق والمنافسة بين الطالبات، مما أسهم بشكل واضح في تحفيزهن وحثهن على تعلم كل ماهو جديد من المهارة والطريقة السليمة لأدائها وقوانينها، وذلك للوصول إلى الهدف وتحقيق الفوز على المجموعة المنافسة، مما يساعد على بذل أقصى جهد لدى الطالبات، كما اتسم بمراعاة الفروق الفردية، وساعد الطالبات على التفكير العلمي المنطقي المنظم، وساعدهن على الاكتشاف من خلال الممارسة، وبذلك عملت الباحثة على توفير العديد من المواقف التعليمية المتنوعة الأمر الذي أدى إلى تعلم الطالبات من خلال اعتمادهن على أنفسهن وكذلك تقديم المعلومات بصورة أفضل بحيث تقيّد في تصحيح الأخطاء، كما راعت الباحثة مستوى نضج وخبرة الطالبات (عينة الدراسة) بحيث ظهر التعاون والاحترام المتبادل بين جميع الطالبات بصورة إيجابية واضحة من خلال أداء جميع التدريبات الزوجية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة عدنان (2008)، ودراسة بلاطه (2001) وكذلك دراسة السيد وآخرين (2005) التي أكدت وجود علاقة إيجابية واضحة بين التصور الحركي الذي تم استخدامه ببرنامج الدمج ومستوى الأداء المهاري (الإرسال من أعلى بالوثب).

وتُعزى الباحثة هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات مهارية والنفسية قيد الدراسة لدى طالبات المجموعة التجريبية وذلك للأسباب الآتية:

- أن البرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي كان بمثابة وسيلة هامة لتوجيه الطاقات إلى ممارسة النشاط المحب للطالبات أفراد المجموعة التجريبية، والذي تمثل في استخدام أنسب الطرق للتدريس من جانب الباحثة، حيث راعت الفروق الفردية بين

أفراد العينة (المجموعة التجريبية)، كما استفادت الباحثة من خلال الموقف التعليمي من جميع الخبرات التعليمية المتعلقة بالبرنامج المقترح واستغلت حماس الطالبات وذلك بطرح جميع البدائل التعليمية المناسبة لجميع الطالبات، بالإضافة إلى الاهتمام بجميع التدريبات التي تساعد على زيادة الثقة بالنفس والدافعية نحو النشاط والعمل بكفاءة عالية لمدة أطول لتدريبات القدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور الداخلي والخارجي، وتركيز الانتباه، الأمر الذي أدى إلى اكتسابهن القدرة على تصور جو المنافسات، وساعدهن على مواجهة جميع الفرق دون خوف أو ارتباك والفوز بالبطولات على مستوى مكتب أبوظبي التعليمي والدولة، كما لاحظت الباحثة أن جميع التدريبات المهارية والنفسية في البرنامج المقترح أدت إلى بث روح التعاون بين المجموعات واكتساب الثقة بالنفس عند أداء جميع التدريبات المقترحة بنجاح دون فقد الكرة، والمبادرة الإيجابية بتنفيذ دور القائدة بتبادل الأدوار في كل تدريب مقترح، وذلك من خلال وضع واتباع جميع التدريبات المقترحة بتنوع الأساليب المستخدمة.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من Garfield & Charles (2004)؛ وشمعون (2001)؛ و (Bar - ELi, 2002) أن التكامل بين العقل والجسم يحتاج إلى أن تسير تنمية المهارات العقلية بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذا المهارات وزيادة معرفة اللاعب للمهارات التي يؤديها، وبذلك لن يتحقق صحة الفرض الأول، ودلت النتائج على فاعلية البرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية.

### **ثانياً: نتائج المجموعة الضابطة (البرنامج التقليدي) في متغير بعض المتغيرات المهارية والنفسية للإجابة عن السؤال الثاني لمشكلة الدراسة والذي ينص على:**

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كلاً من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج التقليدي، الجدول (7) يوضح النتائج للإجابة على هذا السؤال.

## جدول (7)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم بالأوامر (المجموعة الضابطة) في مستوى الأداء على بعض المتغيرات المهنية والنفسية قيد البحث (ن=28)

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
1,77	2,11	25,61	2,42	24,51	الإرسال من أعلى مواجه	الاختبارات المهنية
* 5,65	1,49	12,54	1,65	10,11	التمرير من أعلى للأمام	
2,03	1,64	10,62	1,19	9,83	الاستقبال من أسفل	
1,58	4,48	97,11	4,56	95,16	المهارات النفسية	الاختبارات النفسية
0,51	4,84	50,78	4,51	50,13	القدرة على الاسترخاء	
1,25	1,15	7,25	0,47	6,95	تركيز الانتباه	
2,02	1,92	16,35	0,78	15,34	التصور الحركي	

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص التمرير من أعلى للأمام فقط بينما لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لباقي المتغيرات المهنية (الإرسال من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية الهامة للأداء - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور الحركي) لطالبات الحلقة الثانية - التعليم الأساسي، وتُعزى الباحثة هذه الفروق غير الدالة إلى أن البرنامج التقليدي لا يحقق الهدف منه بالوصول لمرحلة الإتقان المهاري، وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة كل من عبد الله (2006)، ودراسة ستيوارت Stewart (1999) حيث يشير إلى أن استخدام الأسلوب التقليدي في التعلم لسهولة استخدامه، وتعود الطلاب عليه في جميع المواد الدراسية، لا يحقق المستوى المطلوب من التعلم وبهذه النتيجة يتحقق صحة الفرض الثاني في عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهنية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - الاستقبال من أسفل

باليدين) والنفسية (المهارات النفسية الهامة للأداء - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور الحركي) تُعزى للبرنامج التقليدي.

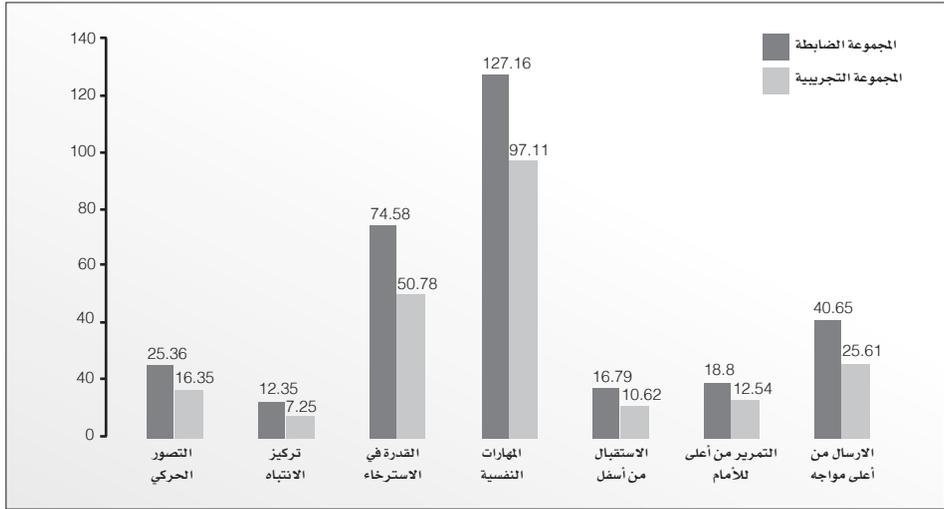
### ثالثاً: الفروق بين القياسات البعدية لكل من (البرنامج التقليدي - برنامج الدمج) على بعض المتغيرات المهارية والنفسية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة):

للإجابة عن السؤال الثالث لمشكلة الدراسة الذي ينص على:  
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين معدلات التغير (نسبة التحسن) للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي فيما يخص كلاً من بعض المتغيرات المهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح؟  
والجدول (8) يوضح النتائج للإجابة عن هذا السؤال.

### جدول (8)

الفروق بين القياسات البعدية للبرنامج التقليدي والمقترح على مستوى الأداء في المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث  
(ن = 1 = 2 = 28)

قيمة (ت)	الفروق	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
* 22, 12	15, 04	2, 86	40, 65	2, 11	25, 61	الإرسال من أعلى مواجه
* 13, 91	6, 26	1, 82	18, 80	1, 49	12, 54	التمرير من أعلى للأمام
* 15, 82	6, 17	1, 15	16, 79	1, 64	10, 62	الاستقبال من أسفل
* 20, 30	30, 05	6, 22	127, 16	4, 48	97, 11	المهارات النفسية
* 18, 03	23, 80	4, 89	74, 58	4, 84	50, 78	القدرة على الاسترخاء
* 16, 45	5, 10	1, 12	12, 35	1, 15	7, 25	تركيز الانتباه
* 17, 33	9, 01	1, 93	25, 36	1, 92	16, 35	التصور الحركي



(3) شكل

الفروق بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات المهارية والنفسية قيد البحث

يوضح جدول (8) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعتي البحث (البرنامج التقليدي - الدمج) في المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام الاستقبال من أسفل)، والمتغيرات النفسية (المهارات النفسية - القدرة على الاسترخاء - مقياس تركيز الانتباه - مقياس التصور الحركي)، حيث تأتي الفروق لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت أسلوب الدمج، وبهذه النتيجة أمكن الإجابة عن التساؤل الثالث للدراسة فيما يخص وجود دلالة إحصائية ( $0.05 \geq \infty$ ) بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية فيما يخص كل من بعض المتغيرات المهارية (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور الحركي) تُعزى للبرنامج المقترح.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من الكومي (2004)؛ وستيوارت Stewart (1999) على أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤدي إلى تعليم وتثبيت المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

وترى الباحثة تفوق العينة التجريبية (برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) جاء لعدة أسباب من أهمها مراعاة الباحثة توفير العديد من العوامل التي أسهمت في تطبيق البرنامج لمقترح منها: الاتجاه الإيجابي من جانب أفراد العينة - الخبرة السابقة - الأداء الصحيح - الإحساس والإيقاع الحركي - الانتظام في التدريب - جو التدريب - مستوى اللياقة البدنية - المهارة المطلوبة - التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة - الإيقاع الحركي، واستخدمت الباحثة أسلوب التدريب العقلي بالبرنامج المقترح كإحدى الطرق التي تم التركيز فيها على أسس علمية من أجل تطوير مستوى الأداء من حيث الاهتمام بتكرار تصور المهارة دون رؤيتها كذلك استخدام قوى الخيال والتذكر حيث اعتبرت جميع التدريبات الخاصة بالتدريب العقلي طرقاً للتحكم تركيز الانتباه، فجاء تحقيق الأهداف من خلال وضع تدريبات لزيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة، وكذلك بهدف زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، وإزالة العوائق أمام التطور العام للأداء فحرصت الباحثة على عزل الطالبات عن جميع المؤثرات الخارجية، التي تعمل على تشتيت الانتباه وعدم التركيز، وأيضا استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء عن طريق زيادة الدافعية نحو النشاط بالعديد من تدريبات التصور الداخلي والخارجي، فلذلك ترى الباحثة أنه تمت الاستفادة من وحدات البرنامج في تطوير نوعية ونظام التدريب واكتساب القدرة على الراحة واستعادة الشفاء لتطوير وتنمية الشخصية.

كما تُعزى الباحثة سبب تفوق برنامج الدمج في التأثير الإيجابي على جميع المتغيرات مهارية وال نفسية قيد البحث إلى أن جميع التدريبات الخاصة بالبرنامج المقترح كانت مناسبة لجميع الطالبات (أفراد العينة) بصفة عامة، والطالبات ذوات المستوى المهاري المنخفض بصفة خاصة، حيث أظهرت تدريبات التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات فعالية في تطوير أداء المهارات الحركية الأساسية قيد البحث، وأسهمت بشكل إيجابي واضح في رفع مستوى الأداء والجدول التالي يوضح ذلك.

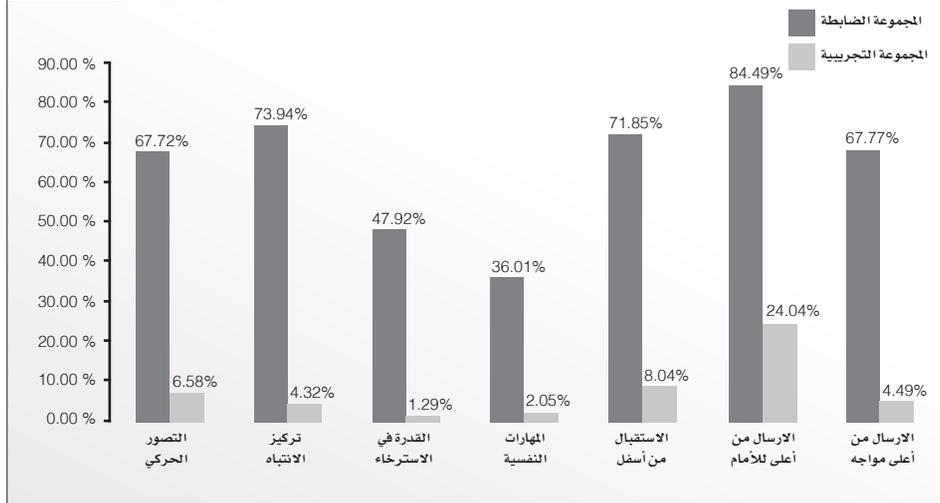
و بهذه النتيجة لم يتحقق صحة الفرض الثالث في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \infty$ ) بين معدلات التغير (نسبة التحسن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي فيما يخص كل من بعض المتغيرات مهارية في الأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل باليدين) والنفسية (المهارات النفسية القدرة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - القدرة على التصور) تُعزى للبرنامج المقترح.

رابعاً: نتائج كمية متعلقة بدراسة الفروق بين نسب التحسن (الأثر التجريبي) ومناقشتها:

## جدول (9)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهنية والنفسية قيد البحث

الفروق بين المجموعتين	أسلوب الدمج			المجموعة الضابطة			الاختبارات	
	النسبة	البعدي	القبلي	النسبة	البعدي	القبلي		
٪63,28	٪67,77	40,65	24,23	٪4,49	25,61	24,51	الإرسال من أعلى مواجه	الاختبارات المهنية
٪60,45	٪84,49	18,80	10,19	٪24,04	12,54	10,11	التعزيز من أعلى للأمام	
٪63,81	٪71,85	16,79	9,77	٪8,04	10,62	9,83	الاستقبال من أسفل	
٪33,96	٪36,01	127,16	93,49	٪2,05	97,11	95,16	المهارات النفسية	الاختبارات النفسية
٪46,63	٪47,92	74,58	50,42	٪1,29	50,78	50,13	القدرة على الاسترخاء	
٪69,62	٪73,94	12,35	7,10	٪4,32	7,25	6,95	تركيز الانتباه	
٪61,14	٪67,72	25,36	15,12	٪6,58	16,35	15,34	التصور الحركي	



## شكل (4)

الفروق بين نسب التغير بين البرنامج التقليدي والبرنامج المقترح في مستوى الأداء المهاري والنفسي قيد البحث

يتضح من الجدول رقم (9) ما يلي:

معدلات النسب المئوية للتحسن (الأثر التجريبي) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهنية للطالبات عينة الدراسة وقد تراوحت ما بين (4, 49 : 24, 04 %) وللمجموعة التجريبية ما بين (77, 67 : 49, 84 %)، بينما تراوحت الفروق بين النسبة المئوية لمعدلات التغير للمجموعتين ما بين (45, 60 : 81, 63 %)، حيث كانت نسبة التغير لصالح المجموعة التجريبية (برنامج الدمج)، بلغت معدلات النسب المئوية للتحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات النفسية للطالبات عينة الدراسة وقد تراوحت ما بين (29, 1 : 58, 6 %)، وللمجموعة التجريبية ما بين (01, 36 : 94, 73 %) بينما تراوحت الفروق بين النسبة المئوية لمعدلات التغير للمجموعتين ما بين (96, 33 : 62, 69 %)، حيث كانت نسبة التغير لصالح المجموعة التجريبية (برنامج الدمج).

بالنسبة لأعلى نسبة تحسن (بمهارة التمرير من أعلى للأمام):

بلغت نسبة التحسن في التمرير من أعلى للأمام أعلى نسبة تحسن (49, 84 %) للمجموعة التجريبية بينما بلغت (04, 24 %) للضابطة.  
بالنسبة لمهارة الاستقبال من أسفل باليدين:

بلغت نسبة التحسن في الاستقبال من أسفل باليدين (85, 71 %) للمجموعة التجريبية بينما بلغت (04, 8 %) للمجموعة الضابطة وتُعزى الباحثة هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي والفعال للبرنامج المقترح للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي حيث الاهتمام بالفروق الفردية وتنوع أساليب التدريس والاهتمام بتنمية المهارات العقلية.

بالنسبة لمهارة الإرسال من أعلى مواجه:

فقد بلغت نسبة التحسن في الإرسال من أعلى مواجه (77, 67 %) للمجموعة التجريبية وبلغت (49, 4 %) للمجموعة الضابطة.

بالنسبة للمهارات النفسية المهمة للأداء:

فقد بلغت نسبة التحسن في المهارات النفسية (01, 36 %) للمجموعة التجريبية الأولى بينما بلغت (05, 2 %) للمجموعة الضابطة.

بالنسبة لقدرة على الاسترخاء:

فقد بلغت نسبة التحسن في القدرة على الاسترخاء (92, 47 %) للمجموعة التجريبية بينما بلغت (29, 1 %) للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة لتركيز الانتباه:

فقد بلغت نسبة التحسن في تركيز الانتباه (94, 73%) للمجموعة التجريبية بينما بلغت (32, 4%) للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للقدرة على التصور:

فقد بلغت نسبة التحسن في القدرة على التصور (72, 67%) للمجموعة التجريبية بينما بلغت (58, 6%) للمجموعة الضابطة.

من خلال مناقشة نتائج الدراسة يظهر الأثر التربوي لتطبيق البرنامج ومدى استفادة الميدان التربوي فقد تم تعميم برنامج الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي وإدراجه كجزء من منهج التربية الرياضية المخصص - للمرحلة الأساسية الحلقة الأولى والثانية، بمناطق أبوظبي والعين والغربية وخصصت له مساحة زمنية خاصة بالجزء الرئيس بكل حصة، كما تم تعميم البرنامج على مدربي الأندية بأبوظبي والعين ودبي ومجلس أبوظبي للاحتراف ومجلس دبي للاحتراف، حرصاً من الباحثة على الاستفادة من أكبر قطاع رياضي بالدولة.

### ملخص لنتائج الدراسة (الاستخلاصات):

من خلال هذا البحث والنتائج التي تم التوصل إليها استخلصت الباحثة النقاط التالية:

- برنامج الدمج بين (التعلم المتباين - التدريب العقلي) له تأثير إيجابي واضح على جميع المتغيرات مهارية وال نفسية.
- البرنامج التقليدي (التعلم بالأوامر) له تأثير إيجابي على مهارة التمرير من أعلى للأمام، في حين لا يوجد له تأثير دال إحصائياً على باقي المتغيرات المهارية وال نفسية قيد البحث.

### توصيات ومقترحات:

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي:

- 1 - الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وإدراج تدريبات تركيز الانتباه والاسترخاء العقلي والعضلي والتصور العقلي ضمن محتويات المناهج للمواد الدراسية لمرحلة ما قبل المدرسة حيث ترى الباحثة أن تلك المرحلة العمرية من أفضل المراحل لتنمية التصور والتركيز عند الأطفال الذي يؤدي بدوره إلى تفجير القدرات الابتكارية والإبداعية المطلوبة لأجيالنا القادمة.

- 2 - استحداث أساليب تدريس جديدة وتجريبها على مراحل سنوية أخرى.

3 - إجراء دراسات مشابهة للتعرف على تأثير برنامج للدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي على الدوافع المهارية والنفسية الأخرى على عينة مختلفة من حيث السن والجنس (الذكور).

### بحوث مقترحة:

- تأثير برنامج للاسترخاء العقلي والعضلي على تركيز الانتباه لذوي الاحتياجات الخاصة.
- تأثير برنامج باستخدام الهايبرميديا (فيديو تعليمي) على تركيز الانتباه لطالبات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

### المراجع العربية والأجنبية

- أحمد، وفاء محمد (2005): فاعلية استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- بلاطه، عبد العزيز (2001): تأثير التعلم باستخدام أسلوب المنافسة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ الصف الأول الثانوي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (14)، العدد (56)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- بني سلامة، إبراهيم؛ أبو الطيب، محمد؛ الحرافشة، إبراهيم (2006): أثر استخدام الفيديو في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك.
- خفاجة، ميرفت علي (2004): دراسات مقارنة لتأثير بعض أساليب التعلم في التربية البدنية على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بالمرحلة الإعدادية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- حسب الله، علي حسنين؛ إبراهيم، حازم عبد المحسن؛ طه، علي مصطفى (2000): الأسس العلمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة ص 33، 40، 62.
- حسن، هناء عبد الكريم (2008): أثر التدريس بأسلوب التضمين في تطوير مهارة التصويب بالقفز عاليًا بكرة اليد. بحث منشور، مجلة التربية الرياضية - جامعة بغداد، المجلد الرابع عشر، العدد الأول.
- راتب، أسامة كامل (2000): علم نفس الرياضة، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة

ص 121، 188، 315، 317، 318، 333.

- السيد، عبد العاطي عبد الفتاح (2001): تأثير برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من مباريات كأس العالم، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

- السيد، عبد العاطي عبد الفتاح؛ زيادة، خالد محمد (2005): تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للناشئين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

- السيد، سليمان (2004): تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء البدني والمهاري والفسولوجي في ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.

- اللقاني، أحمد حسين (1996): معجم المصطلحات التربوية المعرفية في مناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة.

- الشرفاوي، أنور محمد (2006) التعلم: نظريات وتطبيقات، دار النهضة، القاهرة.  
- شمعون، محمد العربي (1998): التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد 2، البحرين ص 74، 16، 81، 75، 299.

- شمعون، محمد العربي (1999): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ص 33، 45، 65، 170، 363، 364.

- شمعون، محمد العربي (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 16، 50، 74، 75، 190، 192، 170، 165، 164، 217، 199.

- عبد القادر، أشرف محمد (2003): تأثير برنامج تعليمي على بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- عبد القادر؛ محمود (2002): تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، مجلة جامعة المنوفية للتربية الرياضية، العدد الثالث، السنة الثانية، يوليو.

- عبد المجيد، أحمد محمد (2001): تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية على

- البدء للباحثين تحت 15 سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- عبد الكريم، عفاف (2002): طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- علاوي، محمد حسن (2001): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة ص 10، 30، 89، 314، 376، 179.
- علاوي، محمد حسن؛ ورضوان، محمد نصر الدين (2003): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة ص 218، 276، 253، 252، 410 - 405.
- علاوي، محمد حسن (2004): موسوعة الاختبارات النفسية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ص 60، 99، 217.
- عون، عدنان مقبل (2008): أثر تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم بمنتخب اليمن، رسالة ماجستير، غير منشورة، إليمن.
- عابدين، محسن حسيب (2007): التعرف على تأثير دمج أساليب (التعلم بالأوامر والتعلم التبادلي والتعلم التعاوني والمنافسات الجماعية)، على مستوى الأداء البدني والمهاري والفيسيولوجي في ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الثانوية، بحث منشور، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين - بورسعيد، جامعة قناة السويس العدد 29.
- عبد الله، محمد (2006): تأثير دمج أسلوب (التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية)، وأساليب (الأوامر - التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية) على تعلم مهارة الضربة العمودية المستقيمة للناشئين في هوكي الميدان رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بالقازيق.
- مفرج، وفاء (2001): تأثير استخدام أسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية على تحسين الزمن الأكاديمي للتعلم في درس التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- الفار، إبراهيم عبد الوكيل (2000). إعداد وإنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية، الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات، طنطا.
- الكومي، حامد محمد (2004): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

بالزقازيق، جامعة بالزقازيق.

- مصطفى، عبد السلام (2000) : أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى، عائشة محمود (2003): تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مهارتي الإرسال والاستقبال في الكرة الطائرة، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- المنيزل، عبد الله فلاح (2008) : الإحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الإحصائية (SPSS) ، الشارقة: مكتبة الجامعة، والأردن، إثراء للنشر والتوزيع.
- نجم، محمد سهيل (2005) : تصميم نموذجين تعليميين لمادة طرائق التدريس وأثرهما في التحصيل الدراسي والتفكير العلمي ودافعية التعلم والذكاء لدى طلاب كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bar - Eli. M., Dreshman. R. & Blumenstein. B. (2002). The effect of mental training wit biofeed back on the performance of young swimmers. Medicine and Science in Sports and Exercise. 51 (4).
- Charles. B., & Carfin. (1997). Physical Fitness. Englewood Cliffs. New York: M.C.Grow Hall Book Co.
- Garfield & Charles A. (2004). Peak Performance Mental Training. London. Enland. UK: Thomas Publisher Bennett.
- Marten. K., & H. G. (1999): Effect of mental imagery on intrinsic motivation in wajeski. International journal of Sport & Exercise Psychology. 11 (2).
- Hamassis. G., Doganis. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre: Competitive anxiety, self - confidence, and tennis performance. Journal of Sport. 3(4).
- Singer. R. (2003) : Motor Learning Human performance. New York. USA. Acmillon Rub. Co. Inc.
- Stewart . G. (1999): Mental strategy design to study the effect of mental imagery intervention on basket ball free throw performance . National Strength and Conditioning Association Journal. 30 (9).



## استبابة لاستطلاع الرأي حول طرق وأساليب التدريس المستخدمة داخل حصة التربية الرياضية حالياً

الأستاذة/..... معلمة التربية الرياضية (كتابة الاسم اختياري)

الرجاء من سيادتكم التكرم باختيار إجابة واحدة فقط (دائماً أو أحياناً أو نادراً) أمام كل أسلوب تدريسي مقترح يتم استخدامه حالياً بدرس التربية الرياضية لديكم :

م	الأسلوب المستخدم	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أسلوب العرض والشرح			
2	أسلوب تبادل الأدوار			
3	أسلوب توجيه الأقران			
4	أسلوب التلقين			
5	أسلوب الأوامر			
6	أسلوب المناظرات الجماعية			
7	أسلوب التعليم التبادلي			
8	أسلوب الدمج بين الأوامر والمناظرات الجماعية			

أساليب أخرى مستخدمة لم يتم ذكرها:

.....

.....

.....

.....

## ملحق (2)

### استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية والوسائط التعليمية لبرنامج الدمج (الفيديوالتعليمي C D – البرمجية التعليمية C D)

الأستاذ الدكتور / ..... تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان

أثر الدمج بين التعليم المتباين والتدريب العقلي على بعض المتغيرات  
المهارية والنفسية بالأنشطة الجماعية (الكرة الطائرة) لطالبات  
المرحلة التأسيسية بمكتب أبوظبي التعليمي

وقد اقترحت الباحثة من خلال مسح لعدد من المراجع العلمية المتخصصة عدة اختبارات  
لقياس المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية، ولما كان لسيادتكم وخبرتكم في المجال من أهمية  
بالغة فبرجاء إبداء الرأي في الإجابة عن الأسئلة المقترحة بخصوص أنسب:

- الاختبارات البدنية

- الاختبارات المهارية

- الاختبارات النفسية

الوسائط التعليمية المستخدمة بالبرنامج المقترح (الفيديوالتعليمي CD – البرمجية التعليمية  
(CD

مع إضافة ما ترون سيادتكم مناسباً.

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

الباحثة

رأي الخبير الدرجة	الاختبارات	
	العدو 30 م من بداية متحركة	الاختبارات البدنية
	الوثب عمودي من الثبات	
	الجري المكوكي 40 ثانية	
	قدرة الذراعين	
	الإرسال من أعلى مواجه	الاختبارات المهارية
	التمرير من أعلى للأمام	
	الاستقبال من أسفل	
	المهارات النفسية	الاختبارات النفسية
	القدرة على الاسترخاء	
	تركيز الانتباه	
	التصور الحركي	

## الاختبارات البدنية

### 1 – عدو 30 متر من بداية متحركة:

الفرض: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ساعة إيقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض – المسافة بين الخط الثاني والثالث 30 متر.

مواصفات الأداء: تتف التلميذة خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء تقوم بالعدو على أن تتخطي الخط الثالث، يحتسب زمن التلميذة ابتداء من الخط الثاني حتى وصولها إلى الخط الثالث (45 م)

التسجيل: يسجل للطالبة الزمن الذي استغرقتة في قطع مسافة الثلاثين مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث.

## 2 – الوثب العمودي من الثبات:

الغرض: قياس القدرة العضلية للرجلين  
الأدوات والإمكانات : لوحة مستطيلة سوداء مرقمة بالسنتيمتر مرتفعة عن الأرض 5 سم على  
أن تدرج بعد ذلك إلى 400 سنتيمتر - مانيزيا.

### مواصفات الأداء:

- تغمس الطالبة أصابع اليد في المانيزيا.
- يقاس طول المختبرة مع رفع الذراعين وثبات العقبين على الأرض.
- تقف الطالبة أمام اللوحة بمقدار (30 سم) عن الحائط.
- تؤدي الطالبة وثبة لأعلى من وضع ثني الركبتين قليلا لتلمس أعلى مكان في اللوحة.

### تعليمات الاختبار:

تقف مساعدة على كرسي لقراءة نقطة اللمس وهي في مستوى النظر، ثم تمسح علامات  
المانيزيا بقطعة قماش مبللة بالماء بعد كل قراءة مسجلة.  
لكل تلميذة محاولتان تحتسب لها المحاولة الأفضل.  
تؤخذ وثبة بالقدمين معاً لأعلى.

### إدارة الاختبار:

مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.  
التسجيل:

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما تتمتع به الطالبة من القدرة  
العضلية مقاسة بالسنتيمتر.

## 3 – اختبار الجري المكوكي 40 ثانية:

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

طريقة الأداء: يرسم على الأرض خطين متوازيين المسافة بينهما 10 م وعند سماع إشارة  
البدء تقوم التلميذة بتكرار الذهاب والإياب بأقصى سرعة في اتجاه خط النهاية والبدائية 40  
ثانية يمنح الطالبة محاولتين تسجل أفضلهما.

التسجيل:

تحتسب المسافة التي قطعها الطالبة بالسنتيمتر في الزمن المخصص (40) ث.

#### 4 – رمي كرة طيبة لأبعد مسافة:

الغرض: قياس القدرة العضلية للذراعين.

الأدوات والإمكانات: منطقة فضاء مستوية بطول 30 متر - شريط قياس - 3 كرات طيبة زنة 3 كجم.

طريقة الأداء: تقوم المختبرة برمي الكرة لأبعد مسافة ممكنة من خلف خط الرمي بحيث تسقط داخل مقطع الرمي.

الشروط:

- يجب ألا تتجاوز الطالبة خط الرمي.
  - إذا تخطت الطالبة خط الرمي تعتبر المحاولة فاشلة.
  - إذا سقطت الكرة خارج مقطع الرمي تعتبر المحاولة فاشلة.
  - تعطي لكل طالبة ثلاث محاولات تؤدي بالذراع الشائعة الاستعمال.
- التسجيل:
- تسجل أفضل محاولة سجلتها الطالبة.

#### الاختبارات المهارية

##### 1 – اختبار بار تليت وأخرين للإرسال (من أعلى مواجه)

الغرض: تقييم مهارة الإرسال.

الأدوات: ملعب كرة طائرة قانوني مقسم كما في الشكل لأداء الإرسال.  
طريقة الأداء: تقف الطالبة خلف خط النهاية وتؤدي (10) محاولات إرسال من أعلى مواجه.  
احتساب الدرجة:

- كل منطقة تعطي الدرجة الموجودة بها.
- الكرة التي تلمس الشبكة أو تخرج خارج الملعب تحتسب لها درجة (صفر)
- الكرة التي تسقط على الخط الفاصل بين منطقتين يحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- أقصى درجة للاختبار  $40 = 10 \times 4$

	3		4
	1	2	
	3		

## 2 - اختبار بار تليت للاستقبال:

المغرض: قياس القدرة على استقبال الإرسال وتوجيهه إلى المعد في أماكن مختلفة على الشبكة.  
الأدوات: ملعب كرة طائرة مقسم كما في الشكل - كرات طائرة.  
طريقة الأداء:

- يجهز الملعب كما في الشكل.
- يوضع حبل على ارتفاع (5) قدم فوق خط الهجوم.
- تقف الطالبة في المنتصف.
- تقوم التلميذة برمي الكرة باليد للمختبرة التي تقوم باستقبال الكرة من أسفل بالساعدين داخل الصندوق الموضوع بمركز (3) بالملعب.
- احتساب الدرجات
- للمختبرة عشر محاولات.
- التسجيل النهائي هو مجموع العشر محاولات.
- (5) نقاط لكل تمريرة من أسفل صحيحة داخل الصندوق أو الهدف.
- (4) نقاط لكل تمريرة من أسفل صحيحة تلمس حدود الصندوق.
- (1) نقطة لكل تمريرة من أسفل صحيحة داخل حدود 3 م.
- أحسن درجة للاختبار هي 50 درجة.

		مركز (1)
		مركز (2)
		مركز (3)

## اختبار بارت ليت وأخرين للإعداد

أسم الاختبار: اختبار بارتليت وأخرون للإعداد.  
المغرض: لقياس قدرة الطالبة على الإعداد العالي الموازي للشبكة.  
المعدات: ملعب كرة طائرة قانوني مقسم كما في الشكل. يوضع حبل على ارتفاع 3, 3 م من الأرض بحيث يكون موازياً لخط الجانب وعلى بعد 3, 63 م منه، تخطط منطقة الهدف كما في الشكل ويوضح عليها الدرجات التي تعطي لكل منطقة في حالة سقوط الكرة فيها من المعد.  
طريقة الأداء: تقف الطالبة في المكان المحدد للاختبار لأداء (10) محاولات إعداد.

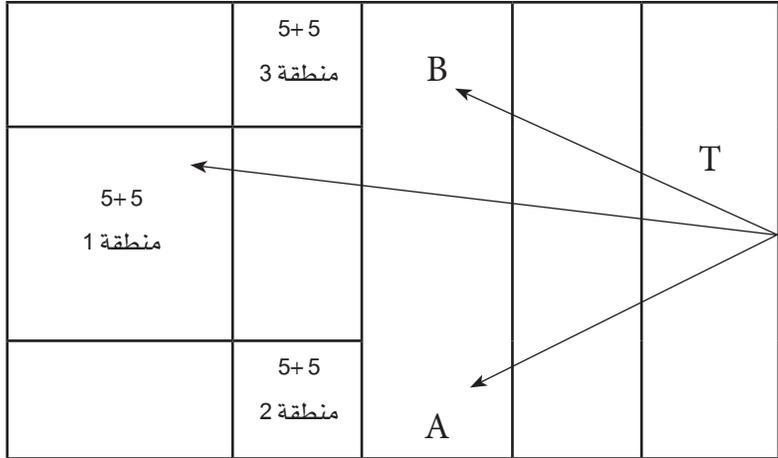
تقوم الطالبة برمي ( 10 ) كرات للمختبرة التي تقوم بدورها بإعداد الكرة وتوجيهها من أعلى الحبل داخل منطقة الهدف.

احتساب الدرجة

- لكل طالبة ( 10 ) محاولات.

- الكرات التي تمر من أسفل الحبل أو التي تلمس الحبل أو تعبر الشبكة تحتسب محاولة وتسجل بصفر.

- التسجيل النهائي هو مجموع ال ( 10 ) محاولات، والحد الأقصى للدرجة المسجلة هو 50 درجة.



## اختبارات المهارات النفسية

إعداد

(محمد حسن علاوي)

المقياس النفسي

المنطقة التعليمية:

المدرسة:

الاسم:

السن:

عدد سنوات الممارسة:

النشاط:

عزيزتي الطالبة نشكرك على تعاونك معنا في الإجابة عن هذا الاستبيان، ونحيطكم علماً أن الإجابة عن الأسئلة لا يطلع عليها سوى الباحثة، لذا نرجو منك الإجابة على الأسئلة بمنتهى الاهتمام والصدق.

تعليمات الاستبيان:

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل طالبة تختلف عن الطالبة الأخرى والمهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

الرجاء عدم ترك أي سؤال بدون إجابة مع مراعاة التالي:

برجاء وضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً بدرجة قليلة.

الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً.

الرقم (3) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة.

الرقم (4) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة.

الرقم (5) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة.

الرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.

الدرجات						العبارات
6	5	4	3	2	1	1 - أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
6	5	4	3	2	1	2 - اعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة
6	5	4	3	2	1	3 - أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
6	5	4	3	2	1	4 - اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها
6	5	4	3	2	1	5 - اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
6	5	4	3	2	1	6 - قبل اشتراكي في المنافسة أكون معدة نفسياً لبذل أقصى جهد.
6	5	4	3	2	1	7 - أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلياً
6	5	4	3	2	1	8 - عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	9 - يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
6	5	4	3	2	1	10 - اخشي من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة
6	5	4	3	2	1	11 - عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقفتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
6	5	4	3	2	1	12 - أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
6	5	4	3	2	1	13 - يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي
6	5	4	3	2	1	14 - من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	15 - مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
6	5	4	3	2	1	16 - عندما اشترك في المنافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق
6	5	4	3	2	1	17 - طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
6	5	4	3	2	1	18 - استطيع دائماً استنارة حماسي بنفسني أثناء المباراة
6	5	4	3	2	1	19 - أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها
6	5	4	3	2	1	20 - من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية
6	5	4	3	2	1	21 - الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تعمل على تشتيت انتباهي في اللعب
6	5	4	3	2	1	22 - ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء
6	5	4	3	2	1	23 - أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	24 - اشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

## مقياس القدرة على الاسترخاء Ability to Relax Scale

إعداد

محمد حسن علاوي

أحمد مصطفى السويفي

عزيزتي / ..... تحية طيبة وبعد

من فضلك اقرئي هذه الأسئلة بعناية ثم أجبني عنها بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي ترينها مناسبة من وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة، كما لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول استجابة تشعرين بها دون تردد، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون إجابة

أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً	العبارات
				1 - هل تميلين إلى التغيير في حياتك؟
				2 - هل تشعرين بنوبات من القلق؟
				3 - هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم؟
				4 - هل أنت خالية من العصبية أو التوتر الشديد؟
				5 - هل تتأبكين نوبات من الصداع؟
				6 - هل تقومين بمرحجة قدميك أو ثني أصابعك أو قضم أظافرك؟
				7 - هل تشعرين بالتوتر عندما تجلسين على مقعد لفترة طويلة؟
				8 - هل يتأبكين توتر وهل يمكنك التخلص منه؟
				9 - هل تستيقظين منتعشة بعد أن تأخذي غفوة أثناء اليوم؟
				10 - هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط؟
				11 - عندما تمارسين أي نشاط محببة لكي هل يشغل بالك شيء آخر؟
				12 - هل تستيقظين منتعشة في الصباح؟
				13 - هل يسهل عليك النوم ليلاً؟
				14 - هل تستطيعين أن تنسي همومك عندما تذهبين للنوم ليلاً؟
				15 - هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيعي النوم؟

مفتاح تصحيح مقياس القدرة على الاسترخاء

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
1		1	2	3	4
2		1	2	3	4
3		4	3	2	1
4		4	3	2	1
5		1	2	3	4
6		1	2	3	4
7		1	2	3	4
8		4	3	2	1
9		4	3	2	1
10		4	3	2	1
11		1	2	3	4
12		4	3	2	1
13		4	3	2	1
14		4	3	2	1
15		4	3	2	1
	المجموع				
	المجموع الكلي				
	التقدير				

60 درجة ممتاز 45 درجة جيد جداً 30 درجة جيد 15 درجة قبول

## مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

إعداد:

محمد العربي

ماجدة إسماعيل

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكري أن:

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.

- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل:

السمع، اللمس، الشم، التذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة

ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

الممارسة الفردية.

مشاهدة الزميلة.

اللعب مع الآخرين.

الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية:

التصور البصري.

التصور السمعي.

الإحساس الحركي.

الحالة الانفعالية المصاحبة.

التحكم في الصورة.

التصور العقلي من منظور داخلي.

تعليمات عامة:

1 - التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.

2 - التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع

استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء.

تعليمات خاصة بالموقف:

- التفكير في الموقف الرياضي المحدد.

- التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.

- إغماض العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.  
- عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.

- الاحتفاظ بإغلاق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.  
- ستجدين عدداً من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الستة أيضاً.

إقرئي كل عبارة بعناية ثم قرري:

- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.

- هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.

- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترين أنه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقاً لما يلي:

أولاً: العبارات الأربع الأولى:

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد:

- |   |                     |                            |
|---|---------------------|----------------------------|
| 1 | ضعي دائرة حول الرقم | - عدم تواجد صورة كلية      |
| 2 | ضعي دائرة حول الرقم | - وجود صورة ولكن غير واضحة |
| 3 | ضعي دائرة حول الرقم | - صورة متوسطة الوضوح       |
| 4 | ضعي دائرة حول الرقم | - صورة واضحة               |
| 5 | ضعي دائرة حول الرقم | - صورة واضحة تماماً        |

ثانياً: العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهي:

- |   |                     |                               |
|---|---------------------|-------------------------------|
| 1 | ضعي دائرة حول الرقم | - عدم التحكم في الصورة تماماً |
| 2 | ضعي دائرة حول الرقم | - صعوبة التحكم في الصورة      |
| 3 | ضعي دائرة حول الرقم | - تحكم متوسط في الصورة        |
| 4 | ضعي دائرة حول الرقم | - تحكم فوق المتوسط في الصورة  |
| 5 | ضعي دائرة حول الرقم | - تحكم كامل في الصورة         |

ثالثاً: العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة (Ö) أمام المربع الذي تراه مناسباً.

ويجب مراعاة النقاط التالية:

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة عن جميع العبارات في كل موقف.

#### الموقف الأول: الممارسة الفردية:

- اختاري مهارة واحدة معينة أو موقفاً معيناً في النشاط الرياضي مثل:
- التمرير من أعلى للأمام في كرة الطائرة.
- تصوري نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة التدريب).
- أغمضي العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة رؤية نفسك في هذا المكان تستمتعين إلى الأصوات وتشعري بجسمك أثناء أداء الحركة.
- حاولي أن تكوني واعية بحالتك العقلية والانفعالية.
- حاولي أن ترين نفسك من داخل جسمك.
- قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما ترينه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين:

- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
- إغماض العينين لمدة دقيقة تقريباً.
- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- حاولي رؤية الصورة من داخل جسمك.
- قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما ترينه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعرين بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك؟		

### الموقف الثالث: مشاهدة الزميلة

- التفكير في زميلة أو أحد اللاعبات تؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.
- قدري درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما ترينه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت زميلتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعرين بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	لا	نعم			
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟					

#### الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

- التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
- التصور العقلي للأداء الناجح والفاثق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
- إغلاق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريباً.
- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- قدرتي درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تريته.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
2	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
4	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	لا	نعم			
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟					

## مفتاح التصحيح للاختبار

- يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقاً لما يلي:
- أولاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.
- ثانياً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.
- ثالثاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي.
- رابعاً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.
- خامساً: جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.
- سادساً: الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (6) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.
- تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقاً لما يلي:

20 - 18	1 - ممتاز
17 - 15	2 - جيد
14 - 12	3 - متوسط
11 - 8	4 - ضعيف
7 - 4	5 - ضعيف جداً

## اختبار شبكة تركيز الانتباه

### الوصف:

اختبار شبكة التركيز Grid concentration test يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الاشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك المنافسات التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضيات الجمباز والغطس والرماية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لأن تميز اللاعب بالقلق أو الاضطراب أوتشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة.

وهذا الاختبار قدمته دورتي هاريس Harris (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي. فكأن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل.

ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب الرياضي أوالأخصائي النفسي الرياضي على الشكل الموضح بالصفحة التالية ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

فمثلاً عند تحديد رقم البدء بالرقم (17) فينبغي على اللاعب أن يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم (18) ثم الرقم (19) ثم الرقم(20) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم 19 أولاً ثم الرقم (18) ثانية.

ومما لاشك فيه أن اللاعب الذي يسجل عدداً أكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أفضل.

ويمكن استخدام هذا الاختبار عدة مرات مع تغيير الرقم الابتدائي المحدد في كل مرة تالية، كما يمكن تغيير أرقام شبكة التركيز وعمل نسخ متعددة منها مع تغيير مكان أرقامها حتى لا يتعود اللاعبون على حفظ وتذكر مكان الأرقام.

ويراعي أن تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (01)، (02)، وهكذا، كما يمكن إجراء الاختبار في العديد من المواقف التجريبية مثل الأداء، أمام الزملاء أوإضافة بعض المتغيرات المشتتة للانتباه.

## المعاملات العلمية:

الثبات:

بلغ « معامل ألفا » للاتساق الداخلي للاختبار عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين 0,85.

الصدق:

الاختبار له قدرة تمييزية عالية بالنسبة للاعبين ذوي القدرة العالية على تركيز الانتباه.

التصحيح:

يتم إحصاء الأرقام التي قام اللاعب الرياضي بشطبها بطريقة صحيحة في غضون فترة الدقيقة المحددة لإجراء الاختبار، ويتم منح درجة لكل رقم مشطوب بطريقة صحيحة وكلما ارتفعت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على قدرته العالية على تركيز الانتباه.

## اختبار شبكة تركيز الانتباه

تعريب: محمد حسن علاوي

تصميم: دورثي هاريس

84	27	51	78	59	52	013	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63



## برنامج الدمج بين (الأسلوب المتباين – التدريب العقلي)

أسس اختيار البرنامج المقترح (الدمج بين الأسلوب المتباين والتدريب العقلي) للمجموعة التجريبية:

● مراعاة الهدف من البرنامج كل على حدة، وكذلك توفر الإمكانيات والأدوات اللازمة ومراعاة عناصر التشويق والتدرج من السهل إلى الصعب.

● الانتظام في التعليم وتثبيت توقيت ومكان التعلم وهذا ما تمت مراعاته في هذه الدراسة عند تصميم البرنامج المقترح حيث تم تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريسية اليومية للتدريب العقلي المستخدم ببرنامج الدمج قبل النشاط التطبيقي (وحدات التصور العقلي والخاصة بالاسترخاء العضلي والعقلي، الاستجابة للاسترخاء، التصور المتعدد لأبعاد المهارة، الأداء الأمثل للمهارات الحركية المتعلمة (شمعون؛ 1996: 56).

### مكونات البرنامج :

اعتمدت الباحثة عند تصميمها للبرنامج التعليمي للطلالبات عينة البحث استخدام أسلوب الدمج بين التعليم المتباين والتدريب العقلي على النحو التالي:

في بداية تعلم أي مهارة يتم الاستفادة من مميزات التدريب العقلي بمكوناته (الاسترخاء العضلي – الاسترخاء العقلي – تركيز الانتباه – التصور العقلي – التصور المتعدد لأبعاد المهارة) والأسلوب المتباين طبقاً لمفرداته (أسلوب الأمر وتوجيه الأقران والمراجعة الذاتية والتطبيق الذاتي والاكتشاف الموجه والمتنوع والفردى وتلقين المتعلمة والتعليم الذاتي) واعتبار كل أسلوب من هذه الأساليب خطوة من خطوات تعلم المهارة وذلك طبقاً لما يلي:

#### أسلوب الأمر:

وفيه تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم، ودور المتعلمة هو أن تؤدي وأن تتابع.

#### الممارسة:

وهو أن تقوم المتعلمة بتكرار أداء المهارة التي قامت المعلمة بتعليمها.

#### توجيه الأقران:

وفيه يتم تقسيم المجموعة إلى أزواج أو إلى ثلاثيات، وتكلف إحداهن بأداء المهارة المطلوب تعلمها، والأخرى تقوم بدور المعلمة والملاحظة والمتابعة، ثم يتم التبادل بين المتعلمات.

#### المراجعة الذاتية:

وهو أن تقوم المتعلمة بالاعتماد على التغذية الراجعة (عن طريق البرمجية التعليمية المصممة من قبل الباحثة) والكتاب المصور(مصمم من قبل الباحثة) لتعليم نفسها ذاتياً ومراجعة المعلومات التي تلتقاها من المعلمة.

#### التطبيق الذاتي:

وهو تعليم المتعلمة كيف تتعلم، حيث تعتمد المتعلمة على نفسها في التعلم وفي غياب المعلمة بمساعدة الكتاب المصور والبرمجية التعليمية.

#### الاكتشاف الموجه:

وفيه يؤدي تعاقب الأسئلة على المعلمة إلى قيام المتعلمة باكتشاف مجموعة من الاستجابات لهذه الأسئلة فكل سؤال من المعلمة يحدث استجابة واحدة صحيحة تكتشفها المتعلمة.

#### المتنوع:

وهو عبارة عن الانتقال من أسلوب إلى آخر.

#### الضردى:

وهو إعطاء المتعلمة فرصة لتنمية برنامج لنفسها مبني على قدراتها الفكرية والبدنية في الموضوع الخاص، والمعلومات والمهارات البدنية المطلوبة لهذا الأسلوب والتي هي محصلة الخبرات المتراكمة.

#### تلقين المتعلمة:

وتقوم فيه المعلمة بتوضيح المراحل الفنية للمهارة سواء بطريقة الشرح أو بطريقة عرض المهارة على جهاز العرض (الداتا شو) (عن طريق البرمجية التعليمية المصممة من قبل الباحثة) والكتاب المصور والشرائح التعليمية باستخدام العدسة المرنة.

#### التعليم الذاتي:

وتتخذ فيه المتعلمة جميع قراراتها بنفسها وتستخدم فيه المتعلمة التقنيات التكنولوجية (عبد القادر؛ 2002: 4) (شمعون؛ 2001: 56).

يتم تطبيق (وحدات التصورالعقلي والخاصة بالاسترخاء العضلي والعقلي، التصور المتعدد لأبعاد المهارة، الأداء الأمثل للمهارات المتعلمة) (شمعون؛ 1996: 56).

## محتوى البرنامج المقترح الأسبوع الأول (الوحدة التدريسية (1، 2)

الهدف المهاري: تعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام.  
الهدف العقلي: للاسترخاء العضلي والعقلي.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أحبال - كرات صغيرة	مشي وجري خفيف حول الملعب. لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
	[وقوف] الجري الزجاجي بين الأقماع (رشاقة). [وقوف] التمرير على الحائط (مهاري). [انبطاح] ثني الذراعين (قوة ذراعين). [وقوف] كل (: تبادل التمرير على الشبكة.	15 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طائرة كرات	- نموذج لتعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام من المعلمة. - عرض شرائح على الطالبات توضح مهارة التمرير من أعلى للأمام. - تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث طالبات (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء. - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز العرض (الداتا شو) (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة. - بعد الانتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة واستخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة. - تعريف الطالبات بأهمية التصور العقلي - شرح الهدف من البرنامج - العمل على إقتناعهم بدور الاسترخاء. - الاسترخاء في وضع الرقود - يكون العمود الفقري مستقيماً مع ضم الساقين - عمل انقباض وانبساط لعضلات الجسم. - الاسترخاء لإزالة التوتر العضلي - تعاقب الانقباض والانبساط وفق الترتيب (اليدين، الذراعين، الرقبة، الوجه، الكتفين، الصدر، الظهر، عضلات الاليتين، الفخذين والساقين، القدم). - أداء الطالبات الاسترخاء بمفردهن - عرض نموذج لمهارة التمرير من أعلى للأمام على جهاز العرض (الداتا شو) مع التركيز على مراحل الأداء.	20 ق	الجزء الرئيس
	تدريبات استرخاء وتهدئة.	5 ق	الختام

## الأسبوع الثاني (الوحدة التدريسية (3، 4))

الهدف المهاري: تعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام.  
الهدف العقلي: التصور العقلي لمهارة التمرير من أعلى للأمام.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	- مشي وجري خفيف حول الملعب. - لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
	- [وقوف] الجري بخطوات جانبية للملامسة خطى الجانب والرجوع بسرعة (بدني - سرعة رد فعل). [وقوف] التمرير من أعلى للأمام على الحائط (مهاري). [الرقود - ثني الركبتين] ملامسة اليدين للركبتين والرجوع للوضع الأصلي (قوة عضلات بطن). [وقوف فتحاً. الذارعين جانبياً] تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف (بدني - مرونة).	15 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طائرة	نموذج لتعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام من المعلمة. عرض شرائح على الطالبات توضح لتعليم مهارة التمرير من أعلى للأمام. تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث طالبات (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء. يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز العرض الداتا شو (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة. بعد انتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة. يتم استخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة. العمل على تنظيم التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق التدريب على الوعي بالإحساس الحركي. الوصول للاسترخاء العقلي عن طريق التنفس العميق والتحكم فيه. مشاهدة لمهارة التمرير من أعلى للأمام على جهاز العرض بالداتا شو مع التركيز على مراحل الأداء. استرخاء الطالبات بمفردهن - التدريب على أخذ شهيق عميق وأخراج زفير طويل وبطيء. التدريب على عزل الطالبات لنفسها عن المثيرات والشعور بالراحة والتعايش مع المحيطين بها مع التكرار للعمل على زيادة فترة العزل.	20 ق	الجزء الرئيس
كرات طائرة	تدريبات استرخاء وتهدئة.	5 ق	الختام

## الأسبوع الثالث (الوحدة التدريسية (5، 6)

الهدف المهاري: تعليم مهارة الإرسال من أعلى مواجه.  
الهدف العقلي: التصور العقلي لمهارة الإرسال من أعلى مواجه.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أطواق - كرات طائرة	- مشي وجري خفيف حول الملعب. - لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
كرات طائرة	- [وقوف] إرسال الكرة على مربع مرسوم على الحائط (مهاري). - [وقوف] الجري في المكان (بدني - تحمل). - [أنبساط] ثني الذراعين (بدني - قوة ذراعين). - [وقوف كل:] إرسال الكرة على الشبكة (مهاري).	15 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طائرة كرات	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم مهارة الإرسال من أعلى مواجه، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطيع. - نموذج لتعليم مهارة الإرسال من أعلى مواجه للمعلمة. - عرض شرائح على الطالبات لتعليم مهارة الإرسال من أعلى مواجه - تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث طالبات (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء. - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة على جهاز العرض (الداتا شو) (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة. - بعد الانتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة - تثبيت وتسمية مهارة الاسترخاء. - استرخاء الطالبات بمفردهن، التدريب على أخذ شهيق عميق وأخراج زفير طويل وبطيء - التدريب على عزل التلميذة لنفسها عن المثيرات والشعور بالراحة والتعايش مع المحيطين بها مع التكرار للعمل على زيادة فترة العزل. - التدريب على كيفية مرور الأفكار والصور التي تظهر في العقل ومن خلال عدم إبداء أي محاولة للإصغاء إليها. - استرخاء الطالبات بمفردهم - مشاهدة لمهارة الإرسال من أعلى مواجه بالعرض على جهاز العرض (الداتا شو) مع التركيز على مراحل الأداء - التحكم في تهدئة العقل - التدريب على أخذ شهيق عميق وأخراج زفير طويل وبطيء. - استخدام الاسترخاء للخروج من التوتر - التحكم في الفصل على بعد الأفكار والصور لتهدئة العقل.	20 ق	الجزء الرئيس
	مرجحات وتمارين تهدئة.	5 ق	الختام

## الأسبوع الرابع الوحدة التدريسية (7، 8)

الهدف المهاري: تعليم مهارة الاستقبال من أسفل.  
الهدف العقلي: التصور العقلي لمهارة الاستقبال من أسفل باليدين.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أقماع أحبال	– مشي وجري خفيف حول الملعب. – لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
	– [وقوف] استقبال الكرة من أسفل باليدين (مهاري). – [وقوف] التصويب على البورد (بدني - دقة). – [الوقوف] تبادل الجري السريع بين خطي الجانب (بدني - سرعة رد فعل). – [وقوف كل (:)] تبادل إرسال واستقبال الكرة على الحائط (مهاري).	15 ق	إعداد بدني
– ملعب كرة طائرة	– تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم مهارة الاستقبال من أسفل، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطيع. – نموذج لتعليم مهارة استقبال الكرة من أسفل باليدين من المعلمة. – عرض شرائح على الطالبات لتعليم مهارة الاستقبال من أسفل. – تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث (مؤدية، معلمة، ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء – يتم تبادل الأدوار بين الطالبات بعد مشاهدة المهارة باستخدام جهاز العرض (الداتا شو) (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة. – بعد الانتهاء من تبادل الأدوار للمرة الثالثة تقوم كل طالبة بتعليم نفسها المهارة. – يتم استخدام التغذية الراجعة للخبرات السابقة.	20 ق	الجزء الرئيس
– كرات طائرة	– تعليم الطالبات مهارة التصور العقلي - التدريب على مهارة التصور العقلي. – مشاهدة نموذج مهارة الاستقبال من أسفل بالداتا شومع التركيز على مراحل الأداء - محاولة التصور ببطء - محاولة التصور بشكل عادي - محاولة التصور الداخلي بدون مشاهد للنموذج. – مشاهدة نموذج مهارة الاستقبال من أسفل بالداتا شومع طريق البرمجية. – التدريب على التصور للنموذج لتعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة - التدريب على استرجاع المعلومات من الذاكرة. – التركيز على المراحل الفنية كل على حدا أثناء عملية التذكر. – مشاهدة نموذج مهارة الاستقبال من أسفل بالداتا شومع التركيز على مراحل الأداء - محاولة التصور ببطء - محاولة التصور بشكل عادي - محاولة التصور الداخلي بدون مشاهد للنموذج. – استرخاء - تدريب الطالبات على تصور مهارة الاستقبال من أسفل كما لو كانوا يشاهدون البرمجية التعليمية - التدريب على استرجاع جميع جوانب الأداء المهاري - التأكيد على التصور العقلي للإحساس الحركي بأداء مهارة الاستقبال من أسفل.		
	تدريبات استرخاء وهدئة.	5 ق	الختام

## الأسبوع الخامس الوحدة التدريسية (9، 10)

- الهدف المهاري: المراجعة على المهارات قيد الدراسة.
- الهدف العقلي: تنمية التصور العقلي للمهارات قيد الدراسة.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
كرات طائرة	- مشي وجري خفيف حول الملعب، - لعبة صغيرة	5 ق	إحماء
	- العدومن 20 - 30 متر ويكرر (سرعة) - [وقوف] على بعد مناسب تبادل تمرير الكرة من أعلى للأمام (مهاري)	5 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طائرة	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم مهارات (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل)، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطبع -تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات (مؤدية-معلمة- ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات -مشاهدة المهارة على الداتا شو(برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة - تقوم كل طالبة بتعلم نفسها ذاتيا والاعتماد على النفس في أداء المهارات - يتم توجيه سؤال إلى الطالبة عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبة - توقف المعلمة النشاط وتوجه الطالبات إلى الأخطاء التي وقعن فيها - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتباري في أداء المهارات - تتخذ الطالبات جميع قراراتها ذاتيا أثناء تعلم المهارات -التدريب على استدعاء الصور العقلية - التدريب على وضوح الصورة - التدريب على استرجاع المهارة العقلية. -التدريب على مهارة التصور العقلي - محاولة التصور ببطنى - محاولة التصور بشكل عادي - محاولة التصور الداخلي بدون مشاهد للنموذج. -استرخاء - التركيز على عملية التنفس المصاحبة أثناء أداء المراحل الفنية للمهارة -الاسترخاء - استرجاع وتصور النموذج الأمثل لمهارات (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل) بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية - تصور التلميذة لنفسها وهي تؤدي لمهارات (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل) - تصحيح الأداء بعد مشاهدة الطالبة للمهارة بالداتا شومرة أخرى -الاسترخاء - استرجاع وتصور النموذج الأمثل للمهارات بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية - تصور الطالبة لنفسها وهي تؤدي المهارات - تصحيح الأداء بعد مشاهدة الطالبة للمهارة على جهاز العرض (الداتا شو) مرة أخرى، تصور الطالبة لنقاط معينة في المباراة ووضع نقاط معينة في عقله ومحاولة الاستجابة لهذه النقاط من ناحية الأداء.	20 ق	الجزء الرئيس
كرات		5 ق	الختام

## الأسبوع السادس والسابع

### الوحدة التدريسية (11، 12، 13، 14)

الهدف المهاري: تثبيت وتنمية مهارة التمير من أعلى للأمام.

الهدف العقلي: تنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية مهارة التمير من أعلى للأمام.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أطواق	- لعبة صغيرة	5 ق	إحماء
كرات طائرة - ملعب كرة طائرة	- العدومون 20 - 30 متر ويكرر (سرعة) - [وقوف فتحاً ظهر الظهر اليان متشابكتان عالياً] تبادل ثني الجذع أماما (مرونة) - [وقوف] على بعد مناسب من الحائط تبادل تمرير الكرة على الحائط باستمرار (مهاري) - (الوقوف) كل (:): على بعد مناسب تبادل تمرير كرة من أعلى للأمام (مهاري)	15 ق	إعداد يدني
ملعب كرة طائرة	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم مهارة التمير من أعلى للأمام، بينما يصبح دور المعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطبع - تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث طالبات (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين التلميذات - مشاهدة المهارة على جهاز العرض (الداتا شو) (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتياً والاعتماد على النفس في أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى طالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات التلميذات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقمن بتصميم برنامج تعليمي لكل منهن مبني على قدراتها الفكرية والبدنية في أداء المهارة. - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواجاً للتباري في أداء المهارة التي سبق تعليمها في الوحدات السابقة - استرجاع وتصور النموذج الأمثل تنمية مهارة التمير من أعلى للأمام بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية - تصور التلميذة لنفسها وهي تؤدي مهارة التمير من أعلى للأمام - تصحيح الأداء بعد مشاهدة التلميذة للمهارة على جهاز العرض (الداتا شو)، تصور التلميذة لنقاط معينة في المباراة ووضع نقاط معينة في عقلها ومحاولة الاستجابة لهذه النقاط من ناحية الأداء - الاسترخاء - تصور الأداء الأمثل تنمية مهارة التمير من أعلى للأمام والتأكيد على المراحل الفنية لها الاسترخاء - استرجاع وتصور النموذج الأمثل لتنمية مهارة التمير من أعلى للأمام بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية - تصور الطالبة لنفسها وهي تؤدي تنمية مهارة التمير من أعلى للأمام - تصحيح الأداء بعد مشاهدة الطالبة للمهارة على جهاز العرض (الداتا شو) مرة أخرى، تصور التلميذة لنقاط معينة في المباراة ووضع نقاط معينة في عقلها ومحاولة الاستجابة لهذه النقاط من ناحية الأداء.	20 ق	الجزء الرئيس
كرات	تدريبات استرخاء وتهدئة	5 ق	الختام

## الأسبوع الثامن والتاسع

### الوحدة التدريسية (15، 16، 17، 18)

الهدف المهاري: تثبيت وتنمية مهارة الإرسال من أعلى مواجهه.

الهدف العقلي: تنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية مهارة الإرسال من أعلى مواجهه.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
كرات صغيرة - أطواق	- مشى وجرى خفيف حول الملعب - لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
	- العدوم 20-30 متر ويكرر (سرعة) - [وقوف فتحا ظهر الظهر إلى دان متشابكتان علىاً] تبادل ثنى الجذع أماما (مرونة) - [وقوف] على بعد مناسب تبادل إرسال الكرة من أعلى مواجهه (مهاري) - [وقوف] على بعد مناسب تبادل إرسال الكرة من أعلى مواجهه باستخدام الشبكة (مهاري)	15 ق	إعداد بدني
كرات طائرة - ملعب كرة طائرة	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم مهارة الإرسال من أعلى المواجهه، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطيع -تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاث طالبات (مؤدية-معلمة-ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات -مشاهدة المهارة على الداتا شو(برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي يقمن بتصميم برنامج تعليمي لكل منهن مبني على قدراتها الفكرية والبدنية في أداء المهارة. - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواجاً للتباري في أداء المهارات التي سبق تعلمها في الوحدات السابقة -التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد. -التدريب على ارتباط الطالبات بسماع صوت البداية ثم سماع صوت المعلمة قبيل لحظة أداء تنمية مهارة الإرسال من أعلى مواجهه - تخيل الطالبة لنفسها وهي تؤدي المهارة من البداية مروراً بأداء تنمية مهارة الإرسال من أعلى مواجهه بالأداء الأمثل - التدريب على استخدام الحواس. -التأكيد على تنمية مهارة التصور العقلي - تنمية الإحساس بالزمن والمسافة ورفع قدرة استخدام الحواس - التدريب لرفع قدرة التلميذة على تخيل نفسها في المباراة	20 ق	الجزء الرئيس
	تدريبات استرخاء وتهدئة	5 ق	الختام

**الأسبوع العاشر والحادي عشر**  
**الوحدة التدريسية (19، 20، 21، 22)**

**الهدف المهاري: تثبيت وتنمية مهارة الاستقبال من أسفل**  
**الهدف العقلي: تنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية مهارة الاستقبال من أسفل باليدين**

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
أطواق	-مشي وجري خفيف. - لعبة صغيرة	5 ق	إحماء
	- العدو من 20-30 متر ويكرر (سرعة) - [وقوف فتحاً ظهر الظهر اليدين متشابكتان علياً] تبادل ثني الجذع أماماً (مرونة) - [وقوف] على بعد مناسب تبادل الاستقبال من أسفل باليدين (مهاري) - [وقوف] على بعد مناسب تبادل استقبال الكرة من أسفل على الحائط (مهاري)	15 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طائرة كرات	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقييم مهارة الاستقبال من أسفل، بينما يصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي وتتابع وتطوع - تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها ثلاثة طالبات (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات - مشاهدة المهارة على الداتا شو (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتياً والاعتماد على النفس في أداء المهارة - تقوم المعلمة باستخدام التغذية الراجعة للاستجابات السابقة - يتم توجيه سؤال إلى الطالبات عن المهارة ويتم اكتشاف الإجابة الصحيحة من خلال إجابات الطالبات - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواج للتباري في أداء المهارات التي سبق تعليمها في الوحدات السابقة - تتخذ الطالبات جميع قراراتها ذاتياً أثناء تعلم المهارة - تعليم وتنمية الإحساس بالزمن والمسافة - التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد. - التحكم في المحافظة على الصورة في العقل والقدرة على التحكم فيها - التدريب على ضبط المسافة المناسبة قبيل أداء مهارة الاستقبال من أسفل - استرجاع الأداء الفني قبيل أداء مهارة الاستقبال من أسفل. - الاسترخاء والتدريب على الإبعاد الحسية المختلفة للارتقاء بهذه الأبعاد للتصور العقلي. - الوصول بالطالبة لاكتساب الخبرة التصويرية للأداء الصحيح لتنفيذ مهارة الاستقبال من أسفل. - الاسترخاء - تخيل أداء مهارة الاستقبال من أسفل بالصورة النمذجية.	20 ق	الجزء الرئيس
	تدريبات استرخاء وتهديئة	5 ق	الختام

## الأسبوع الثاني عشر الوحدة (23، 24)

الهدف المهاري: تثبيت وتنمية المهارات قيد الدراسة.

الهدف العقلي: تنمية المهارات العقلية لتثبيت وتنمية المهارات قيد الدراسة.

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
كرات	- مشى وجرى خفيف - لعبة صغيرة.	5 ق	إحماء
كرات طاائرة	- (الوقوف) التمرير والاستقبال أمام الحائط - [وقوف] التمرير على مربع مرسوم على الحائط (مهاري) - الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل - مقاعد) - [رقود إلى دان متشابكتان خلف الرقبة] الجلوس مع ثنى الجذع أماماً أسفل (بدني)	15 ق	إعداد بدني
ملعب كرة طاائرة	- تتخذ المعلمة جميع القرارات من تخطيط لتعليم مهارات (الإرسال من أعلى مواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل)، ليصبح دور المتعلمة هو أن تؤدي - تقسيم الطالبات إلى مجموعات كل منها طالبتين (مؤدية - معلمة - ملاحظة) مع تعديل بعض الأخطاء - يتم تبادل الأدوار بين الطالبات - مشاهدة المهارات على على جهاز العرض (الداتا شو) (برمجية تعليمية) من إعداد الباحثة - تقوم كل طالبة بتعليم نفسها ذاتياً والاعتماد على النفس في أداء المهارات بالكرة وبدون - يتم إعطاء الطالبات الفرصة لكي تؤدي ربط المهارات المتعلمة مع بعضها البعض معتمداً على قدراتها الفكرية في أداء المهارة. - تؤدي الطالبات المهارة أزواجاً كل منهن على ملعب كرة طاائرة إحداهن مؤدية والأخرى معلمة مع تبادل الأدوار. - يتم المشاهدة على جهاز العرض (الداتا شو) مع التركيز على المهارات هدف الوحدة التعليمية - تعود الطالبات إلى أداء المهارة فيما بينهن فرادى بدون كرة ثم بالكرة، - التطبيق من خلال تقسيم الطالبات أزواجاً للتباري في أداء المهارات التي سبق تعليمها - تتخذ الطالبات جميع قراراتها ذاتياً أثناء ربط المهارات المتعلمة مع بعضها البعض. - تعليم وتنمية الإحساس بالزمن والمسافة - التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد. - التحكم في المحافظة على الصورة في العقل والقدرة على التحكم فيها - التدريب على ضبط المسافة المناسبة قبيل أداء مهارات (الإرسال من أسفل المواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل) - استرجاع الأداء الفني قبيل أداء مهارات (الإرسال من أسفل المواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل). - الاسترخاء والتدريب على الأبعاد الحسية المختلفة للارتقاء بهذه الأبعاد للتصور العقلي. - الوصول بالطالبة لاكتساب الخبرة التصورية للأداء الصحيح لتنفيذ مهارات (الإرسال من أسفل المواجه - التمرير من أعلى للأمام - الاستقبال من أسفل). - الاسترخاء - تخيل أداء المهارات الثلاث (الإرسال - الاستقبال - التمرير)	20 ق	الجزء الرئيس
كرات طاائرة		5 ق	الختام

## ملحق (4) قائمة بأسماء المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
1	ا.د العربي شمعون	أستاذ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
2	ا.د ماجدة العربي	أستاذ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان.
3	ا.د ضياء العزب	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
4	ا.د على عبد المجيد	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
5	ا.م.د أسامة إبراهيم	خبير رعاية الموهوبين بمؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهوبين والإبداع - أستاذ علم النفس التربوي المشارك بكلية التربية - جامعة سوهاج - بالقاهرة.
6	ا.م.د محمد بلال	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
7	ا.م.د سحر يس	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
8	ا.م. د جيهان الليثي	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
9	ا.د على حسب الله	أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.
11	د. مؤيد دناوي	موجه تربوي بمنطقة الغربية التعليمية - مجلس أبوظبي للتعليم - دولة الإمارات العربية المتحدة.
12	د. راشد الطنحاني	مدرس بكلية التربية وعلم النفس - جامعة عجمان - دولة الامارات العربية المتحدة.
12	د. رأفت رخا	مجلس أبوظبي للتعليم - دولة الامارات العربية المتحدة.





[www.ha.ae](http://www.ha.ae)

حقوق الطبع محفوظة لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز