



The effect of an educational approach based on cognitive stimulants on mental skills and learning the skills of set and spiking for high school female students of volleyball

Asst. Lec. Sayeh Sami Abdullah * 

College of Physical Education and Sports Science / University of Kirkuk, Iraq.

*Corresponding author: sayasamiabdulla@uokirkuk.edu.iq

Received: 09-08-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The purpose of the research is to identify the effect of an educational approach. According to cognitive stimulants on mental skills and learning. The skills of numbers and multiplication. The crushing. For female students of Al-Tabiea Private Secondary School. The researcher adopted the experimental method and its hypotheses. The design of the two equivalent experimental groups. And the control group with the pre-test. And the post-test. The boundaries of the research community are represented by the first-year female students in the natural secondary school. My family for girls. affiliated with the Kirkuk Governorate Education Directorate for the academic year (2023/2024) with (31) female students distributed into two classes. The sample was selected randomly by drawing lots. Section (A) was chosen to represent the experimental group and Section (B) the control group. The number of Section (A) became (12) students for the experimental group and the control group (12) students by presenting the results for the experimental and control groups, analyzing them and discussing them.

Keywords: Curriculum. Educational, Skills Of Set And Spiking, Volleyball.



أثر منهج تعليمي وفق منشطات الادراك في المهارات العقلية وتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساق

لطالبات الثانوية في كرة الطائرة

م.م. سايه سامي عبد الله

العراق. جامعة. كركوك. كلية. التربية البدنية وعلوم الرياضة

sayasamiabdulla@uokirkuk.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/12/28

تاريخ استلام البحث 2024/8/9

الملخص

الغرض من البحث هو التعرف على أثر منهج تعليمي. وفق منشطات الادراك في المهارات. العقلية وتعلم. مهارتي الاعداد والضرب. الساق. لطالبات ثانوية الطبيعة الاهلي. للبنات. واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي وفروضه ذات. تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية. والضابطة ذات الاختبار القبلي. والبعدي كذلك تمثل حدود مجتمع البحث بطالبات الصف الاول في الثانوية الطبيعية. اهلي للبنات. التابعة لمديرية تربية محافظة كركوك للعام. الدراسي (2024/2023) وبواقع (31) طالبة موزعة على. شعبتين، واختيرت العينة عشوائيا عن طريق. القرعة. وتم اختيار شعبتي (أ) لتمثل. المجموعة التجريبية وشعبة. (ب) المجموعة الضابطة. ليصبح عدد شعبة (أ) (12) طالبة للمجموعة. التجريبية والمجموعة الضابطة (12) طالبة من خلال عرض النتائج للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي، مهارتي الاعداد والضرب الساق كرة الطائرة.

1- المقدمة:

أصبحت تنمية استراتيجيات التعلم وتطويرها من العوامل المهمة التي تسهم في تطوير الاداء المهاري لدى المتعلم وأن استخدام أساليب جديدة لها دور في اىصال المعلومات بشكل ناجح وأحدي هذه الأساليب منشطات الادراك التي تعتبر وسائل ادراكية تحث المتعلم على توظيف ما يشاء من عمليات عقلية مناسبة للموقف التعليمي حيث تعمل على تصنيف المعلومات وتحليلها وتركيبها وتخزينها واستدعائها عند الضرورة التي تؤدي به الى الفهم والاستيعاب من ثم الى التعلم الافضل وتشمل هذه المنشطات بالصور الذهنية وأعادته الصياغة المراجعات والتلخيصات والاهداف التعليمية والتشبيهاات والمقارنات وغيرها.

إن المهارات العقلية المتمثلة لها دوراً هاماً وبارزاً في العملية التعليمية وخاصةً في المجال الرياضي بتطوير وأتقان الأداء للمهارات الحركية فهي تساعد المتعلم للوصول الى حالة عقلية جيدة تمنع دخول الافكار السلبية ولمشتتة للانتباه وتركيزه كما ان عملية تنمية وتطوير مهارات وقدرات. المتعلمين تأتي من خلال الاهتمام بالعملية التعليمية - التعليمية، ان لعبة كرة الطائرة تعتبر من الألعاب الجماعية تتمتع بجماهيرها الواسعة نظراً لقلّة تكاليفها. ولسهولة ممارستها، وان الوصول الى المستوى الافضل في التعلم لتلك اللعبة يتطلب الكثير من بذل الجهد والوقت من قبل المدرسين، أذ أن المهارات العقلية وبهذا التوسع. التقني والمعرفي الذي نعيشه اليوم. والتغيرات السريعة في شتى ميادين الحياة. فرضت على التربية ان يكون هدفها الرئيس هو ان يتعلم. الانسان كيف يتعلم من خلال تنمية مهاراته العقلية بكيفية. حصوله على المعلومات وكيفية. معالجتها وكيفية تنمية أساليب تفكيره لذا صار الوقوف على منشطات الادراك ضرورة. من ضرورات هذا العصر الذي تتفجر فيه المعلومات يوماً بعد يوم. وتزداد اتساعاً وتتوعاً ومن هنا جاءت. اهمية البحث في الوسائل الادراكية التي يستخدمها المدرس لرفع مستوى التعلم الرياضي نحو الافضل، من خلال تنمية المهارات العقلية ووضع منهاج تعليمي يتضمن عدة وسائل ادراكية لتحقيق أفضل لتعلم مهارتي (الاعداد - الضرب الساحق) بالكرة الطائرة. اما مشكلة البحث فتكمن من خلال الاجابة على التساؤل الاتي:

- هل. هناك أثر منهج تعليمي وفق منشطات الادراك في المهارات العقلية وتعلم بعض مهارتي الاعداد والضرب الساحق لطالبات ثانوية. طبيعة الاهلية للبنات. في كرة الطائرة؟

يهدف البحث الى:

1- التعرف على أثر منهج تعليمي وفق منشطات الادراك في المهارات العقلية وتعلم. مهارتي. الاعداد والضرب الساحق. لطالبات. ثانوية الطبيعة الاهلي للبنات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث:

تمثل حدود مجتمع البحث بطالبات الصف الاول في الثانوية الطبيعية اهلي للبنات التابعة لمديرية تربية محافظة كركوك للعام الدراسي (2024/2023) وبواقع (31) طالبة موزعة على شعبتين، وقد تم اختيار عينة البحث عشوائيا بطريق القرعة وتم اختيار شعبتي (أ) لتمثل المجموعة التجريبية وشعبة (ب) تمثل المجموعة الضابطة وقد تم اختيار (6) طالبات من شعبة (أ-ب) ليمثلوا عينة التجربة الاستطلاعية للبحث وأصبح عدد شعبة (أ) (12) طالبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (12) طالبة لذلك بلغت عدد طالبات التجربة الاستطلاعية (7) طالبة حيث بلغت نسبة العينة بمجموعها من مجتمع الاصل (77,41%) وهي نسبة ممثلة وحقيقية لعينة المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- تجانس عينة البحث:

لغرض تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث تم اعتماد توزيع الاعتدالية لقيم معامل الالتواء التي انحصرت بين (2±) واستخدمت الباحثة معامل الاختلاف من اجل التعرف على عامل الدخيل" إذ كلما كانت نتائجه (30%) فما دون كان مؤشرات لتجانس العينة "وجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين الاحصاء الوصفي لمواصفات العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المنوال	الوسيط	معامل الالتواء
الطول الكلي للجسم	متر	139,67	1,761	141	140,00	0,297
كتلة الجسم	كغم	37,92	0,974	38	38,00	0,437-
العمر	سنة	13,25	0,532	13	13,00	0,237

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الاختبارات والقياس.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- مقياس المهارات العقلية

- جهاز لاب توب نوع (HP) عدد (1).

- ملعب الكرة الطائرة.

- كرات الطائرة عدد (6).

2-4 تحديد متغيرات البحث:

2-4-1 تحديد منشطات الادراك ومقياس المهارات العقلية:

تم اعتماد منشطات الادراك من قبل الباحثة (علياء عصام احمد) بعد ان تم تعديله وأصبح يتكون من (6) منشطات ادراكية والتي ستستخدمها الباحثة في المنهج التعليمي لتعلم مهارتي الاعداد والضرب الساق في كرة الطائرة تم اعتماد مقياس والمهارات العقلية والتي قامت الباحثة (علياء عصام احمد) باقتباسه وتعديله. وتطبيقه على طالبات الثاني متوسط والذي يتضمن (21) فقرة ذات ثاني البدائل (تنطبق علي، لا تنطبق عليه) اذ قامت الباحثة باعتماده لكونه. يتلاءم مع (عينة البحث).

2-4-2 الاختبارات المهارية قيد البحث:

أولاً: اختبار التمرير من الأعلى بالأصابع:

الغرض من الاختبار: قياس تمريرة من الأعلى القريبة من الشبكة.

الأدوات اللازمة: ملعب كرة الطائرة القريبة شبكة قانونية، كرات طائرة، 2 قوائم، وثب عالي بارتفاع نصف دائرتين في مركز خط منتصف الملعب اذ يكون نصف الخط. للدائرة الكبيرة (180) سم ونصف قطر الدائرة الداخلية (60) سم، ووضع قوائم الوثب العالي. على خط واحد موازي للشبكة يبعد (240) سم عن خط المنتصف وتكون المسافة بين القائمين (3) ويكون ارتفاع الحبل على القائمين (240) سم من الأرض.

مواصفات الأداء: يكون موقع المدرب امام القائمين والى الجانب قليلا والكرة بيده ثم يرمي الكرة الى المتعلم.

مواصفات الأداء:

- مكان المدرس يكون امام القائمين بحيث. ظهره مواجه للشبكة.

- يقف المتعلم على بعد (480) سم من خط المنتصف. و (240) سم من القائمين وبشرط ان يكون مواجهاً للشبكة وللمدرس يمرر المتعلم الكرة بعد رميها من قبل المدرس من اعلى الأصابع فوق الحبل حتى تسقط في أحد الدائرتين (بين القائم والشبكة) ثم يكرر. ذلك (10) مرات.

مسجل: ينادي على الأسماء ثم تسجيل نتائج المحاولات الـ (10)

محكم: يراقب تنفيذ التمريرة ومكان. السقوط في الجهة. الأخرى.

التسجيل:

- تحتسب المحاولة. صفر إذا خطأ المتعلم. في التمريرة.
- يحصل على (10) درجات إذا كانت كل المحاولات صحيحة إذا سقطت الكرة في الدائرة الصغرى
- يحصل على (5) درجات إذا كانت كل المحاولات صحيحة إذا سقطت الكرة في الدائرة الكبرى
- يحصل على (2) درجة إذا كانت كل المحاولات صحيحة إذا سقطت الكرة خارج الدائرتين لكن في منتصف الملعب الذي يؤدي المتعلم في الاختبار.
- الدرجة النهائية تمثل مجموع درجات المتعلم على الاختبار لـ (10) محاولات أي تكون الدرجة مجموعها من (100) درجة.

ثانيا: اختبار دقة الضرب الساحق القطري:

- الهدف من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق القطري من ملعب المنافس في المثلث الداخلي.
- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة القانوني. (5) كرات طائرة. شريط. لاصق ملون من اجل تقسيم الملعب الى مثلثين، ثم يقسم المثلث القريب من شبكة ملعب كرة الطائرة الى (3) مناطق لكل منها (3) م.

- مواصفات الأداء: يؤدي المتعلم. الضرب الساحق القطري من مركز (4) من خلال اعداد الكرات له في مركز (3) ثم يؤدي المهارة لإسقاطها في المثلث المقسم الى (3) مناطق.

شروط الأداء:

- لكل متعلم (3) محاولات متتالية
- ان يكون الاعداد جيدا لكل محاولة
- يكون احتساب الدرجة حسب مكان سقوط الكرة في المثلث المقسم الى (3) مناطق وكالاتي:
 - في المنطقة (A) (3) درجات
 - في المنطقة (B) (1) درجة
 - في المنطقة (C) (5) درجات
- إذا سقطت خارج حدود المناطق (3) تكون الدرجة (صفر)

التسجيل: تحتسب للمتعم الدرجات التي يحصل عليها في المحاولات الـ (3) ان الدرجة الكلية هي (15) درجة وفي حالة سقوط الكرة على الخط بين منطقتين تحسب الدرجة المنطقة الأعلى.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

وفي صباح يوم الخميس المصادف 2023/12/7 تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس المهارات العقلية والاختبارات المهارية بكرة الطائرة على عينة من (7) طالبات في ساحة مدرسة الثانوية. الطبيعة الاهلي التابعة لمديرية تربية كركوك.

2-6 الاختبارات القبليّة:

أجريت الباحثة الاختبارات القبليّة يوم الاحد بتاريخ (2023/12/10) على عينة البحث البالغ عددها (24) طالبة يمثلون المجموعتين التجريبيّة والضابطة بمعدل (12) طالبة لكل مجموعة وبعد جمع البيانات الخاصة بالاختبارات القبليّة تم استخراج تكافؤ مجموعتي البحث وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة للمتغيرات المبحوثة

معنوية الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	مجموعة التجريبية		مجموعة ضابطة		المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	1.00	0.00	1.954	35.58	1.442	35.58	الاعداد	1
غير معنوي	0.26	1.155	0.797	6.13	0.637	6.33	الضرب الساحق	2
غير معنوي	0.08	1.781	0.847	8.25	0.504	8.58	المهارات العقلية	3
معنوي عند مستوى دلالة > 0.05								

2-7 التجربة الرئيسية:

بدأت الباحثة بتنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية في يوم الثلاثاء 2023/12/12 لغاية يوم الثلاثاء 2024/1/9 بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وللايام (الثلاثاء، الخميس) وغرض ضبط المتغير تم تنفيذ وحدتين تعليمية. في الأسبوع للمجموعة الضابطة ايضاً للايام (الاحد، الاربعاء)، واحتوى المنهاج على 9 وحدات تعليمية وقد قامت بتطبيق الوحدات التعليمية المعدة من قبل المدرسة التربية الرياضية لمدرسة الطبيعة الاهلية للبنات الست ايه عباس مجيد وبأشراف مباشر من قبل الباحثة.

إذ بلغ زمن الوحدة التعليمية (45) د شملت ثلاثة اقسام (القسم الاعدادي) ومدته (15) د وشمل المقدمة والاحماء العام والاحماء الخاص و(القسم الرئيس) ومدته (20) د حيث بالجزء التعليمي يتم شرح وعرض المهارة من قبل مدرسة المادة باستخدام منشطة (المنظم المقدم الشارح) وكذلك استخدام منشطة (الاهداف التعليمية) لمعرفة الطالبات الهدف المطلوب من الوحدة التعليمية ومنشطة (الاسئلة التعليمية) التي تطرح من قبل المدرسة لغرض مناقشة الطالبات وتحفيزهم على التفكير وابداء الرأي أما بالجزء التطبيقي تم استخدام منشطة (اعادة الصياغة) اي اعادة تطبيق المهارة بلغة المتعلمة الخاصة

واستخدمت ايضاً منشطة (الصور الذهنية والتخيلات) إذ تتم تطبيق التمارين معصوبة العينين لترسيخ المهارة المتعلمة من خلال التصور الذهني اما (القسم الختامي) ومدته (10) د وتم استخدام منشط المراجعات لتقويم اداء الطالبات وبعدها لعبة صغيرة ومن ثم الانصراف.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من المنهج التعليمي وفق منشطات الادراك قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ليوم (الخميس) في تمام الساعة التاسعة صباحاً. المصادف 2024/1/11

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) .

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (3) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) لدلالة الفروق للمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة	معنوية الدلالة
	ع	س	ع	س			
الاعداد	1.442	35.58	2.629	46.71	-21.157	0.00	معنويه
الضرب الساحق	0.637	6.33	1.204	8.17	-6.543	0.00	معنوي
المهارات العقلية	0.504	8.58	0.588	8.54	0.253	0.80	غير معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 >$							

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (4) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفرق الأوساط الحسابية وقيمة (ت) لدلالة الفروق للمجموعة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة	معنوية الدلالة
	ع	س	ع	س			
الاعداد	1.954	35.58	4.770	70.83	-34.315	0.00	معنوي
الضرب الساحق	0.797	6.13	0.917	8.83	-13.436	0.00	معنوي
المهارات العقلية	0.847	8.25	1.681	10.04	-6.078	0.00	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 >$							

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها:

جدول (5) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق للاختبارات البعدية للمجموعة. الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	مستوى دلالة	معنوية الدلالة
	ع	س	ع	س			
الاعداد	2.629	46.71	4.770	70.83	-18.742	0.00	معنوي
الضرب الساحق	1.204	8.17	0.917	1.204	-2.033	0.00	معنوي
المهارات العقلية	0.588	8.54	1.781	10.04	-3.597	0.000	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0.05 >$							

يبين من خلال الجدول (5) أن هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثة ذلك الى استخدام منشطات الادراك التي أثرت في تحسين وتطوير تعلم مهارة الاعداد والضرب الساحق حيث أثرت على دافعية التعلم، لدى الطالبات وعلى تركيز انتباههم. للمهارة المتعلمة ويتفق ذلك مع (محمود عبد الفتاح ومصطفى حسين، 2001) من أن "الدافعية التابعة من داخل الفرد نفسه تساعد الفرد في التغلب على الصعوبات والعقبات التي تتطلب المزيد من بذل الجهد والشجاعة والإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء أو نتيجة الدافعية الداخلية النابعة من خارج الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة أو الاداء الرياضي كما تعزو الباحثة هذه الفروق إلى استخدام منشطة الاهداف التعليمية والاسئلة التعليمية. في بداية الجزء التعليمي من الوحدة التعليمية التي أدت إلى إثارة الحافز والدافعية لدى المتعلمات حيث ان المنشطات التي تستخدم في بداية الجزء التعليمي (ستساعد المتعلم على استقبال المعلومات وادخالها الى الذاكرة القصيرة الأمد لما تقوم بهذه المنشطات من جذب انتباه المتعلم إلى المادة التعليمية) وترى الباحثة أن الاسئلة التعليمية للمهارة المراد تدريسها تساعد الطالبات على تحليل وتبسيط المهارة ومعرفة اجزاء الحركة وحث وتشجيع الطالبات على المشاركة والنقاش وإدراك العلاقات وإثارة انتباه الطالبات للمهارة المتعلمة ونقل المتعلمة من حالة الاصغاء إلى حالة المشاركة والفاعلية بين المدرسة والطالبات بالتالي وصول المتعلمة إلى الأداء الحركي الصحيح وتجنب الأخطاء.

أما الاهداف التعليمية فهي تساعد على توفير الوقت وتشير الى ما نتوقع من المدرس أن يفعله خلال الوحدة التعليمية أي تجزئة التمارين المستخدمة خلال الدرس وتحديد السلوك التي ترغب ان تتعلمه المتعلمة وتوجه العملية التعليمية وتوضح للمدرس والطالب الطريق الذي يسلكونه.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-إنَّ استعمال الوحدات التعليمية بمنشطات الإدراك كان لها أثر إيجابي في بعض المهارات العقلية وتعلم لمهاتري (الاعداد-الضرب الساقق) بكرة الطائرة وبشكل يفوق المجموعة التي استعملت الاسلوب المتبع.
- 2-إنَّ منشطات الادراك زادت من دافعية الطالبات وحماسهم وكذلك تركيز انتباههم نحو معالجة الأداء الحركي للمهارة المعروضة.

4-2التوصيات:

- 1-إمكانية تطبيق منشطات الادراك لدرس التربية الرياضية في تعلم المهاتري (الاعداد - الضرب الساقق) بالكرة الطائرة للصف الاول المتوسط وتناسبها لهذه المرحلة العمرية لما يمتازون به من نضج في قدراتهم الإدراكية مما يؤدي الى تطور في مهاراتهم العقلية وقدرتهم للتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة.

المصادر

- اسماعيل عبد زيد عماد طعمة؛ اساسيات تدريس التربية البدنية: (دار دجلة للطباعة والنشر، الأردن، 2016).
- امينة كريم حسين وآخرون؛ أثر استراتيجية التدريب المعرفي المدعم بالتمرينات المركبة في تعلم بعض المهارات كرة القدم للطلاب الصف الثاني متوسط، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، مجلد 20، عدد 4، 2021، <https://doi.org/10.54702/4cyf2165>
- ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطوير من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002).
- علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004).
- علياء عصام احمد: أثر منهج تعليمي وفق منشطات الادراك في بعض المهارات العقلية وتعلم المهارات الهجومية بكرة اليد لطالبات ثاني متوسط: (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2020)
- محمود عبد الفتاح، مصطفى حسين باهي مقدمة في علم نفس الرياضة، ط2: (مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001).
- محمود عنان؛ التعلم والدافعية في الرياضة: (القاهرة، جامعة حلوان، 2004).
- ناهدة عبد زيد الدليمي: تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
- وديع ياسين محمد، وحسن محمد عبد؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية. ب.ط: (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999).
- Ali Abdulaleem Mohammed Saber , THE EFFECT OF PLAYING IN SMALL SPACES ACCORDING TO THE FEEDBACK SYSTEM ON LEARNING SOME BASIC FOOTBALL SKILLS FOR BOYS OF BESIKTAS FOOTBALL SCHOOL IN KIRKUK CITY , REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE Vol. 18 nº 2 pp. 180, <https://www.riped-online.com/articles/the-effect-of-playing-in-small-spaces-according-to-the-feedback-system-on-learning-some-basic-football-skills-for-boys-of-besiktas-97815.html>

ملحق (1) مقياس المهارات العقلية بصورته النهائية

ت	عبارات مقياس المهارات العقلية	تتطبق علي	لا تتطبق علي
1	أستطيع أن أتخيل المهارة المتعلمة في عقلي بصورة واضحة في درس التربية الرياضية		
2	اتخيل خطوات المهارة في ذهني قبل أن اقوم بأدائها فعلاً في الدرس		
3	من الصعب أن اتخيل في ذهني ما سوف اقوم به من اداء حركي للفعالية المطلوبة		
4	من السهل ان اتخيل في ذهني ما سأقوم به من اداء حركي للفعالية المطلوبة في الدرس		
5	تقتي بنفسي تقل عندما لا أودي المهارة المطلوبة بشكل صحيح		
6	احتفظ بدرجة عالية من الثقة بنفسي طوال فترة ادائي في الدرس		
7	اكون مترددة في تطبيقي بعض المهارات المتعلمة خلال درس التربية الرياضية		
8	اشعر غالباً بأني غير قادرة على الفوز في أي منافسة مع زميلاتي خلال الدرس		
9	أخشى من عدم ادائي للمهارة المتعلمة بشكلها الصحيح		
10	يرتفع قلبي كثيراً عند المنافسة مع زميلاتي اثناء الدرس		
11	انزعج كثيراً عند ارتكابي اخطاء في أداء المهارة المتعلمة		
12	لا أستطيع التركيز على افكاري اثناء اشتراكي في التعلم والتدريب للمهارات والفعاليات في درس التربية الرياضية		
13	يتخلى عني تركيزي أثناء اداء المهارة		
14	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز انتباهي في بعض أوقات تعلمي للمهارة خلال الدرس		
15	الضجيج غير المتوقع يضر بأدائي في الدرس		
16	أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسي اثناء ادائي للمهارة		
17	أكون متوترة للغاية قبل تطبيقي للمهارة المطلوبة		
18	أعرف كيف استرخي قبل ادائي للمهارة		
19	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي قبل اشتراكي في تطبيق المهارة الحركية		
20	اكون مستعدة نفسياً لبذل أقصى جهد قبل اشتراكي في تطبيق المهارات الحركية		
21	عادة أشعر بأني أبذل أقصى طاقتي خلال فترة تعلم المهارات في الدرس		

الملحق (2)

نموذج وحدة تعليمية لمهارة الاعداد

المادة: كرة اليد

الوحدة التعليمية/الاولى

المرحلة: الاول متوسط

اليوم: الخميس

الادوات: كرات يد، ملعب، اطواق

التاريخ: 2019/11/21

عدد الطلاب: 18

الوقت: 45

الاهداف التعليمية

الاهداف السلوكية

تعلم مهارة الاعداد في الكرة الطائرة أن تكون المتعلمة قادرة على أداء المهارة

الملاحظات	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على ارتداء الملابس الرياضية	*****	الوقوف بنسق واحد وتسجيل الغياب واداء تحية بداية الدرس.	(15) د	القسم الاعدادي
	♣	سير، هرولة خفيفة، هرولة سريعة، هرولة مع مس الارض عند سماع الصافرة (يمين، يسار)، هرولة مع تدوير الذراعين اماماً، هرولة مع تدوير الذراعين خلفاً، سير، ووقوف.	(2)	المقدمة
التأكيد على أداء التمرينات بشكلها الصحيح	♣	مجموعة تمارين تخص العضلات ذات العلاقة مع الاحماء بالكرات	(5)	الاحماء العام
	× × × ×		(8)	الاحماء الخاص
	× × × ×			
	× × × ×			
	× × × ×			
يتم مناقشة الاسئلة المطروحة والاجابة عليها من قبل المدرسة بشكل دقيق وصحيح	× × × × ×	1- استخدام منشط الاسئلة التعليمية	(20) د	القسم الرئيسي
تصحيح الأخطاء	× ×	- ما هو نوع المهارة التي تم شرحها الدرس السابق؟ - كيف يكون وضع طالبة عند التهيؤ للالتقاء بالكرة؟ - هل الاصابع تكون ثابتة ام متحركة اثناء ملامسة الكرة؟ - اين يكون نظر اللاعب المعد هل باتجاه اللاعب المرسل ام المستقبل؟	(5)	الجانب التعليمي (النظري)
يجب التأكيد على دقة اعداد الكرة من اعلى	♣	2- عرض تكنيك المهارة الاعداد بشكل سريع باستخدام (منشط المنظم المقدم)		
يجب التأكيد على ان تكون اليدين في وضع التهيؤ امام الجبهة	♣	3- طالبان متقابلان من وضع الوقوف المسافة بينهما (3) م يقوم الطلاب بأداء مهارة الاعداد لكن التمرير الاول للأعلى والثانية للزميل وهكذا	(15) د	الجانب التطبيقي
يجب التأكيد على	*****	4- طالبان متقابلان ولديهما كرة، اللاعب الاول يأخذ وضع الجلوس الطويل والثاني واقف امامه على مسافة (3) م يرمي الطالبة الاول الكرة ليقوم بتمريرها له من الاعلى، وهكذا يستمر التمرين بالتبادل. باستخدام (منشطة الصور الذهنية والتخيلات)	(5) د	
	*****		(5) د	
			(5) د	
			(5) د	

