

تأثير استخدام تمارين الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم في تعلم اداء مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط

م.د رعد خليل خماس

كلية السلام الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
الايميل raad.k.kamis@alsalam.edu.iq

المستخلص

أن استخدام التمارين الانتباه الانتقائي باستخدام منظومة الريهاكوم والتي تتماشى مع التطور الذي يشهد العالم في مجال التعلم له أهمية كبيرة في تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الأول متوسط . ويعد الانتباه الانتقائي وحسب منظومة الريهاكوم هي قدرة الفرد على القيام برد فعل بطريقة مناسبة تحت ضبط الوقت وبشكل اني والتحكم بالدفعات السلوكية عند ظهور منبهات اخرى , ومن الضروري التحكم والسيطرة على رد الفعل الناجم عن المنبه الخارجي لصالح السلوك الذي يسيطر عليه داخليا , في هذه الاختبارات يجب تركيز الانتباه على المنبه الظاهر والذي يحتاج الى رد الفعل الانتقائي اي بقيام برد فعل نحو منبه ما او عدم القيام باي رد فعل , لذا ارتأى الباحث باستعمال التمارين الانتباه الانتقائي في تعلم مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط , وكانت عينة البحث من طلاب مديرية تربية الكرخ الثانية والبالغ عددهم (3200) طالبا للعام الدراسي 2022-2023 وتم اختيار متوسطة بلاط الشهداء للبنين الواقعة في منطقة الرسالة الاولى بالطريقة العمدية وذلك لتوفر القاعة الداخلية المخصصة للألعاب الفرقية لكرة الطائرة والسلة واليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى , وتمثلت عينة البحث ب(20) طلاب من الاول متوسط وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة بنظام القرعة واستخدم الباقين من الصف (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية , وتم تطبيق المنهج بواقع (8) اسابيع , وكانت الاستنتاجات ظهور تطور ايجابي للتمارين الانتباه الانتقائي لمنظومة الريهاكوم للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للدرس التقليدي في اداء المناولة من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة الذي اتبعه الباحث , واوصى الباحث ضرورة دراسة مشابهة للاعبين الناشئين والشباب لطوير قابلياتهم المعرفية.

الكلمات المفتاحية (تعلم , منظومة الريهاكوم الانتباه الانتقائي, كرة الطائرة)

الفصل الاول

١- التعريف بالبحث :

٢- مقدمة البحث وأهميته :

أن التعلم في مجال لعبة الكرة الطائرة عملية يتوقف عليها عاملي الابداع والابتكار في مختلف الاساليب التعليمية والعملية, وتعد لعبة الكرة الطائرة من الالعب الجماعية التي يمارسها في اغلب الاحيان الصغار والكبار على حد سواء. من اجل تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للارتقاء بكيفية تعلم الاداء لهؤلاء الطلبة المبتدئين , مما يجعل سرعة التعلم والاستيعاب وتكون عامل مشوق للمتعلم مما يعطي للدرس جو من المتعة والدافعية لدرس التربية الرياضية , هي قدرة الطالب على القيام برد فعل بطريقة مناسبة تحت ضبط الوقت وبشكل اني والتحكم بالدفعات السلوكية عند ظهور منبهات اخرى , ومن الضروري التحكم والسيطرة على رد الفعل الناجم عن المنبه الخارجي لصالح السلوك الذي يسيطر عليه داخليا ,في هذه الاختبارات يجب تركيز الانتباه على المنبه الظاهر والذي يحتاج الى رد الفعل الانتقائي اي بقيام برد فعل نحو منبه ما او عدم القيام باي رد فعل ويمكن تطبيقها في الواقع العملي بالدرس , ليتعلم هؤلاء الطلبة بصورة اسرع وقت واقل جهد من خلال التطبيق العملي والتكرار الادائي مع اعطاء تغذية راجعة , ليكون التعلم قد اكتسب شيء من المهارة في نمو القابليات لعملية التدرج في تعلم المهارات الاساسية المهمة للكرة الطائرة. وان الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم للانتباه الانتقائي هي من العمليات العقلية تعتمد على رد الفعل السريع ويقوم بدوره الطالب المختبر بإعطاء مؤشرات حسية التي ترد من الجهاز العصبي المركزي لمنبه الذي يقع على الانتباه الانتقائي وكيفية توجيه الطالب الى اداء المهارة مع تركيز الذهن للموقف التعليمي مما تساعد على تنمية القدرات العقلية للطالب من خلال التركيز تساعد الطالب من خلال اداء المهارة بصورة صحيح , وتكمن اهمية الانتباه الانتقائي من خلال اختبار الطلاب بمنظومة الريهاكوم من دور في الزيادة من فرص تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة بأسرع وقت واقل جهد .

٢-١ مشكلة البحث :

ان استخدام التمرينات الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم المتطورة والتقنيات الحديثة والتي تتماشى مع التطور الذي يشهده العالم في مجال التعلم له . وتحتاج الى تكرار كثير لإتقان المهارة وتثبيتها , وبخبرة الباحث وعمله كمدرس للتربية الرياضية ومشاهدته لبعض مدرسي التربية الرياضية في أثناء تعليمهم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطلاب الاول متوسط , وجد هناك ضعفاً وصعوبة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

ومن هنا يثير الباحث عدة تساؤلات ويسعى إلى الاجابة عنها :

- هل تؤثر استخدام التمرينات الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط ؟

٣-١ اهداف البحث:

١. اعداد تمرينات الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط.
٢. التعرف على تأثير استخدام تمرينات الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة احصائية باستخدام التمرينات الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم وتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطلاب الأول متوسط للمجموعة التجريبية وعلى حساب المجموعة الضابطة .
٢. هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية-البعدية للمجموعة التجريبية في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط .

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب مدرسة متوسطة بلاط الشهداء للبنين للأعمار (١٢) سنة والمدرسة الواقعة في محافظة بغداد الكرخ الواقعة في منطقة الرسالة الاولى من مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣
- ٢-٥-١ المجال الزماني: بعد اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للمدة من (٢٠٢٢/٢/١٤) الى ٢٠٢٣/٣/٢٦ .

٣-٥-١ المجال المكاني:

القاعة الداخلية المخصصة للألعاب (الكرة طائرة ،كرة السلة ،كرة اليد) في مدرسة متوسطة بلاط الشهداء للبنين الواقعة في منطقة الرسالة الاولى من مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية حتى تكون ظروفها مشابهة لظروف اللعب .

١- ٦ تحديد المصطلحات

التمرينات :

تعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد اغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان" (١) ويعرف التمرين انه "انجاز عمل او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة" (٢).

يعرف التعلم هو " عبارة عن مجهود شخصي يقوم به المتعلم وقد يكون بمعونة من المعلم وارشاده. كما ذكر التعليم مجرد مجهود شخصي لمعونة شخص آخر على التعلم (٣)

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

تم اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة "فهو نشاط علمي دقيق ومضبوط واجراء لضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ما عدا عاملاً واحداً وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره في المتغير التابع" (٤)، وكان منهج البحث بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئة ولكونهم بنفس ولملاءمتها لحل المشكلة.

٣-٢ مجتمع البحث وعينه:

وتم تحديد عينة البحث من طلاب مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ وتم اختيار طلاب مدرسة متوسطة بلاط الشهداء للبنين الواقعة في منطقة الرسالة الأولى وبالطريقة

(١) هاره (ترجمة) عبد علي نصيف: اصول التدريب (بغداد، مطبعة التحرير، ١٩٧٥)، ص ١١.
(٢) احمد خاطر (وأخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨)، ص ٣٢.
(٣) يحيى محمد نبهان ؛ الاساليب الحديثة في التعليم والتعلم (عمان ، دار اليازوري ، ٢٠١٠)، ص ٣٩ .
(٤) ظافر هاشم؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية، (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢)، ص ١٣٧.

العمدية من قبل الباحث وذلك لتوفر القاعة الداخلية المخصصة للألعاب الفرقية بالكرة الطائرة والسلة واليد والساحات الرياضية وتوفر المستلزمات ومتطلبات البحث لغرض إجراء التجربة الاستطلاعية بطريقة صحيحة وعلمية , وتم اختيار مجتمع البحث من طلاب الصف الاول متوسط والبالغ عددهم (١٨٠) طالباً والمكونة من (٦) صفوف وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وبعد إجراء القرعة بينهم وتم اختيار منهم ثلاث صفوف ويحتوي كل صف (٣٠) طالباً وبعد ذلك تم إجراء القرعة مرة ثانية للاختيار (صف واحد) وبعدها تم إجراء قرعة لصف الواحد وأخذ الباحث من شعبة (ب) (١٠) طلاب المجموعة التجريبية و(١٠) طلاب المجموعة الضابطة لتصبح لدينا العينة جاهزة للعمل بها , واما (١٠) طلاب من كل الصف الواحد سوف يطبق عليهم المنهج التعليمي الذي أتبعه الباحث بتعليم فريق العمل المساعد الرياضية وهم مدرسي التربية والعمل به ضمن جدول الحصص الأسبوعي وهو ثلاث حصص اسبوعيا , مع أخذ درس الفنية لموافقة إدارة المدرسة للمجموعة الواحدة حيث تم استبعاد الطلاب الراسبين والغير الراغبين بالدراسة قبل القرعة ليكونوا مع الباحث ملتزمون بفترة الدراسة . حيث كانت النسبة المئوية (١٨٪) من مجتمع البحث . وتعاون الادارة مع الباحث , ولكونها تابعة الى وزارة التربية تم اخذ الموافقة مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية كما مبين في الجدول ادناه .

جدول (٢) يبين تفاصيل العينة

المجاميع	الصف الاول المتوسط	عدد العينة بكل مجموعة	المنهج المتبع
المجموعة التجريبية	شعبة (ب)	(١٠) طلاب	١- (٣٠) د شرح الوحدة التعليمي عن طريق للاختبار الانتباه الانتقائي القبلي والبعدي واستخدام التمرينات الخاصة للأداء مهارتي المرير من الاعلى والاسفل
المجموعة الضابطة	شعبة (ب)	(١٠) طلاب	تستخدم الدرس التقليدي للأداء مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل

الجدول (٣)

الجدول يبين التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية تقيم الاداء

نوع الفروق	المعنوية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المتغيرات التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	٠,١٧٦	١,٣	٠,١٥١	٣,٧١	٠,٥٤٣	٤,٠٢	المناولة من الاعلى
غشوائي	٠,٢٣٢	١,٢٢	٠,٥٢٥	٣,٣٥	٠,٣٦٢	٣,٥٨	المناولة من الاسفل

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

١-٣-٣ الوسائل المستخدمة في البحث وجمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات الانتباه الانتقائي وفق منظومة الريهاكوم .
- الاختبارات المهارية لتقيم الاداء بالكرة الطائرة.
- فريق العمل المساعد(*).
- الوسائل الاحصائية.

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة بالبحث:

- جهاز حاسوب لا بتوب نوع (Lenovo) نوعها صيني .
- كاميرا فيديو نوع صيني (sonny) وكاميرا سريعة بسرعة (١٢٠) ص/ثا.
- منظومة الريهاكوم (*) .

(*) فريق العمل المساعد:

- صفاء كاظم- بكالوريوس تربية رياضية - مدرس تربية رياضية متوسطة بلاط الشهداء .
- راند محمد بكالوريوس تربية رياضية مدرس تربية رياضية متوسطة بلاط الشهداء .
- احمد زيدان بكالوريوس تربية رياضية مدرس تربية رياضية متوسطة بلاط الشهداء .

٣-٣-٣ الادوات المستخدمة في البحث :

- ١ ساعة توقيت الكترونية عدد (٣)
- ٢ حاسبة يدوية صنع صيني عدد (٢) .
- ٣ ساعة ايقاف كاسيو لقياس الزمن بالدقائق والثواني واجزاء الثانية صنع صيني (٣) .
- ٤ شريط متري / قدم .
- ٥ ملعب لكرة الطائرة قانوني (قاعة رياضية مغلقة) .
- ٦ شبكة لكرة الطائرة صنع صيني عدد (١) .
- ٧ كرات طائرة صنع صيني عدد (١٠) .
- ٨ دريس وشورت عدد (١٠) .
- ٩ صافرة (فوكس) صنع صيني عدد (٣) .
- ١٠ ادوات مكتبية (١٢) .

٤-٣ الاجراءات الميدانية للبحث:

١-٤-٣ اعداد التمرينات الخاصة:

- ١- مراعاة الوقت المخصص للتمرينات.
- ٢- التدرج في اعطاء التمرينات من السهل الى الصعب.
- ٣- اعطاء التغذية الراجعة الخارجية (المباشرة والمتأخرة) عند تطبيق التمرينات.
- ٤- مبدا الاعادة والتكرار للتمرينات خلال الوحدات التعليمية والتمرينات.

٢-٤-٣ تحديد المهارات المستخدمة في البحث :

اولا :-اختبارات تقييم الاداء للمهارات الاساسية لكرة الطائرة :

تم تحديد مهارات الكرة الطائرة التي ستستخدم في البحث الحالي من مفردات الكرة الطائرة والمعدة من قبل دليل مدرس التربية الرياضية (المرحلة المتوسطة) وفق منهج وزارة التربية السنوي

المعد بتاريخ ٢٠٢١ م وتم تحديد المهارات قيد البحث من قبل اللجنة العلمية التي اقرت اطار البحث(*)، واعتمد الباحث على المشرف واللجنة العلمية في اختبارات تقييم الاداء .

- ١- المهارة الاولى (المناولةمن الاعلى الى الامام).
- ٢- المهارة الثانية (المناولةمن الاسفل الى الامام) .

وحددت درجة التقويم المناولةمن الاعلى والاسفل الدرجة لتقييم الاداء الدرجة من (١٠) درجة وكما ذكرت في اختبارات (نسبة محمود والي)^(١) وبعد ذلك حددت الاختبارات الاتية :
اولا : اختبار تكرار المناولةعلى الحائط^(٢):

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المختبر على سرعة المناولةومقدار تمكنه من مهارة المناولةمن أعلى بالأصابع، ويُعدُّ هذا الاختبار من أنسب الاختبارات المتداولة للمبتدئين والناشئين.

- الأدوات :

حائط أملس مرسوم عليه خط مواز للأرض وبارتفاع ٣م من سطح الأرض، يرسم خط مواز للحائط على الأرض ويبعد عنها بمقدار ١٨٠سم , كرة طائرة، ساعة إيقاف.

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الذي يبعد عن الحائط بمقدار ١٨٠سم (خط التمرير) على أن يمسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم يقوم بالمناولةتجاه الحائط وأعلى الخط المرسوم عليها على أن ترتد الكرة لتصل إليه مرة أخرى خلف خط المناولةلمتابعة المناولةمن أعلى بالأصابع، يستمر المختبر بأداء هذا العمل لمدة نصف دقيقة (٣٠ث)

- الشروط :

- ١- يتم المناولةفي جميع أوقات الأداء من خلف خط المناولةمن الاعلى والاسفل .
- ٢- يجب أن يكون المناولةأعلى الخط المرسوم على الحائط.

(*) الخبراء والمختصين

- ١- ا.م. د. طارق علي يوسف - علم النفس الرياضي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- د. اميرة عبد الواحد - تعلم حركي - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣- نسيم محمود والي؛ الاكتشاف الموجه وتدريب مهارات الكرة الطائرة وأثرها على التحصيل المهارى، ط١، ص٢٣٠-٢٣١.
- ٤- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، بدني مهاري معرفي نفسي تحليلي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص٢٣٠-٢٣١.

٣- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الأولى ولمدة ٣٠ ث.

٤- يجب عند بداية الاختبار مسك الكرة باليدين أمام الوجه ثم أداء المناولة بالأصابع.

٥- اذا خرجت الكرة عن الحائط، أو لامست الحائط أسفل الخط المرسوم على الحائط، وارتدت بطريقة جعلت المختبر يتابع المناولة من أمام خط المناولة في جميع هذه الحالات على المختبر أمسك الكرة ومعاودة البداية بنفس أسلوب بداية الاختبار.

٦- يجب استخدام مهارة المناولة من أعلى بالأصابع دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.

٧- على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء مدة الـ ٣٠ ثانية المقررة

-التسجيل

يحسب عدد مرات ملاسة الكرة للحائط خلال (٣٠) ثانية المقررة للاختبار، ولأتحسب أي محاولة تخالف الشروط السابق ذكرها، وتعتبر الدرجة النهائية هي عدد المحاولات الصحيحة في الـ (٣٠) ثانية مضروبة ٣× ويجب ملاحظة عدم حساب الكرات الممرة بداية الاختبار او التمريرة التالية لكل توقف نتيجة لخطأ قام به المختبرين.

٢- اختبار المناولة من الاسفل^(١):

- الغرض من الاختبار:

- قياس قدرة المختبر على سرعة التمرير، ومقدار تمكنه من مهارة المناولة من الأسفل باليدين .

- الأدوات:

حائط املس، يرسم على الارض خط مواز للحائط ويبعد عنه بمقدار ٨٠ سم (خط التمرير) ومواجهها للحائط، على ان يمكس الكرة باليدين ليقذفها الى الحائط ثم يستقبلها بالمناولة باليدين من اسفل الى الحائط لترتد اليه مرة اخرى خلف خط المناولة ليتابع عملية المناولة مرة اخرى وهكذا يستمر الاداء لمدة ٣٠ ث.

- الشروط:

١- يتم المناولة في جميع فترات الاداء من خلف خط التمرير.

٢- يبدأ حساب الزمن بداية من التمريرة الاولى ولمدة ٣٠ ث.

١- نشيئة محمود والي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٠-٢٣١.

- ٣ - اذا سقطت الكرة بعد ارتدادها من الحائط قبل خط التمرير، على المختبر إمساك الكرة ويبدأ بالمناولة من خلف خط المناولة كما هو الحال في بداية الاختبار.
 - ٤ - اذا خطأ المختبر أثناء الأداء فوق خط المناولة لا تحسب التمريرة.
 - ٥ - يجب استخدام مهارة المناولة من اسفل بالذراعين دون غيرها من أنواع التمريرات الأخرى.
 - ٦ - على المختبر التوقف عن الأداء فور إعلان الحكم انتهاء فترة الـ ٣٠ ث.
- التسجيل:

يحسب عدد مرات ملامسة الكرة للحائط في مدة ٣٠ ث (المحاولات الصحيحة فقط) ثم تضرب ٣× (لكل تمريرة صحيحة ثلاث نقاط). والدرجة النهائية للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في ٣٠ ث.

ثانيا : الاختبارات المستخدمة للانتباه الانتقائي لمنظومة الريهاكوم في البحث :

من اجل تحقيق اهداف البحث تم تحديد الاختبارات من قبل المختصين في علم النفس الرياضي والمختبر النفسي في وزارة التعليم العالي . باشر الباحث بتطبيق اختبار القبلي في تاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٨ والاختبار البعدي في ٢٠٢٣/٤/٢٩. في المختبر النفسي في جامعة بغداد لطلاب الاول متوسط وفق منظومة الريهاكوم للانتباه الانتقائي والتي من الضرورة توضيح العمل بها بإيجاز :

خطوات اختبار الانتباه الانتقائي وفق منظومة الريهاكوم :

تطبيق الاختبار^(١):

بدء الاختبار : والذي لا يسمح فيه ان يتدخل المرشد على اعتبار هذه المرحلة ستكون للتقييم النهائي واي تدخل سوف يعطي نتائج غير دقيقة .

- التقييم : بعد انتهاء الاختبار ،تظهر النتائج بطريقة الية لا يمكن التدخل بها وهي تكون على شكل جداول وبيانات كل مرحلة من الاختبار وتحدد عدد الاجابات الخاطئة والصحيحة كما يظهر النسبة المئوية ،والتائية والمعيارية وبالتقرير بالتدريب او بعدم الحاجة^(٢).

(١) هدى جميل عبد الغني ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

(٢) هدى جميل عبد الغني ؛ نفس المصدر السابق ، ص ٣٠ .

اختبار الانتباه الانتقائي للتعرف على تركيز الانتباه استخدم الباحث هذا الاختبار لتحقيق هدفه في التعرف على للانتباه الانتقائي :
وصف الاختبار :

يتم عرض نقطة مركزية في منتصف الشاشة في فئران عشوائية , ونعرض على الشاشة منبهات بخطوط افقية او خطوط عمودية , عندما يظهر المنبه ذو خطوط الافقية على المفحوص الضغط على الزر (اوكي) في اسرع وقت ممكن , بينما لايقوم باي رد فعل نحو المنبه الظاهر بخطوط عمودية , ومن السهولة التميز بين الاشكال في هذا الاختبار , فالتوقع من الاشخاص الذين لديهم اعاقه او ضعف يستطيعون التحكم بدفعاتهم حال عرض الشكل المتمثل الخطوط الافقية .

طريقة التطبيق ومدة الاختبار :

يبدأ التمرين من خلال رسالة تظهر على الشاشة توجه للمفحوص يوضح اليه رد الفعل عند ظهور المنبهات , وتعدد الاجابات خاطئة في حال القيام برد فعل يسبق ظهور المنبه برد فعل نحو منبه غير صحيح مرحلة التمرين الا عند قيام المفحوص برد فعل صحيح , يقتضي الاختبار ما يلي :

- توجيه النظر الى النقطة المركزية في منتصف الشاشة .
- على المفحوص الضغط على زر (اوكي) في اسرع وقت ممكن عندما يعرض المنبه ذو الخطوط الافقية .
- على المفحوص عدم الاستجابة عندما يتم حافز مع خطوط عمودية
- مدة الاختبار ٢ دقيقة دون مرحلة المرين .مدة الاختبار ٢ دقيقة دون مرحلة المرين .مدة الاختبار ٢ دقيقة دون مرحلة المرين

تحليل البيانات :

يتم احتساب نوعين من القيم الزائنية :

- القيمة الزائنية للانتباه الانتقائي : وتحتسب بالقيمة القياسية لعدد ردود الافعال الاغفال والمقصود بها عدد الاجابات المفقودة للمنبهات والزوجية والمتطابقة .

- القيمة الزائفة للانتباه الانتقائي لردود الافعال الصحيحة والخاطئة عدد مرات الاغفال البصري , التفاعلات المفقودة لمنبه بصري ذي صلة لكلا نواع في الانتباه الانتقائي.
مثال : لو اخذنا طالب اختبر لهذا الاختبار عدد الانتباه الانتقائي لبصري ٤٥ والمنبهات الانتباه برد الفعل ٤٨ وعدد الاخطاء ٣ وعدد السهو ١٣ ماهو قياس الانتباه المنقسم له ؟

الجواب : نطبق معادلة الانتباه المنقسم :

الانتباه البصري + المنبهات برد الفعل - الاخطاء + مجال السهو $100 \times$

الانتبا
المجموع الكلي للانتباه البصري ورد الفعل

$$96 = 48 + 48$$

$$100 \times 16 - 48 + 40$$

الانتبا
96

الانتباه الانتقائي = ٨٨

- نفهم خلال ذلك الانتباه المنقسم لدى اطالب في الاختبار البصري جيد جدا نلاحظ اثر التعلم ايضا والتمرين الخاصة عززت لدى الباحث قدرة الطلاب الى استجابة تفاعل الانتباه الانتقائي مع تعلم مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل.
٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

استعمل الباحث للتمرينات الانتباه الانتقائي على عينة من (١٠) طلاب وهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وبواقع وحدة تعليمية يوم الاحد (٢٠٢٢/٢/٢٤) في مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد التاسعة صباحا .

الجدول (٣)

تفاصيل لافراد العينة

الجامع	الصف الاول	الصف الاول	المنهج المتبع
المجموعة الضابطة تعلم المناولة من الاعلى والاسفل المجموعة التجريبية في تعلم المناولة من الاعلى والاسفل وفق التمرينات المعدة للانتباه الانتقائي لمنظومة الريهاكوم	شعبة (ب)	١٠ طلاب	(٣٠) د زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية (٢) وشرح الوسيلة التعليمية (٢) د وتطبيق الوسيلة وتطبيق للتمرينات الخاصة ويصبح زمن التمرين (٧,٥) د وتطبيق اختبار للمنظومة الريهاكوم القبلي والبعدي لانتباه الانتقائي في مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد التاسعة صباحا

الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية :

١. التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي.
٢. التعرف الى الاخطاء المتوقعة تنفيذها.
٣. التعرف الى الوقت الذي يستغرقه الوحدة التعليمية للتمرينات الخاصة وباستخدام الانتباه الانتقائي لمعرفة البرنامج المتبع.
٤. معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث والتعرف مدى ملائمة منظومة الريهاكوم الانتباه الانتقائي ومحاولة تصحيح الصعوبات للطريق الانسب.
٥. معرفة صلاحيات الادوات المستخدمة للبحث والوقوف على كفاية فريق العمل المساعد , ومدى الدقة في تنفيذ التمرينات والمنهاج الموضوع وفهمها .

٧-٣ الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لتقييم الاداء في ثلاثة ايام ابتداءً من :

١. يوم الثلاثاء المصادف (٢٠٢٣/٢/٢٦) م ، وتم اختبار تقويم الاداء لمهارتي المناولة من الاعلى والاسفل للمجموعة الضابطة المتكونة من (١٠) طلاب وبمساعدة فريق العمل المساعد
٢. تم اجراء اختبارات القبليّة الانتباه المنقسم وفق منظومة الريهاكوم في يومين الخميس المصادف (٢٠٢٣ / ٢ / ٢٨) م المتكونة من (١٠) طلاب للمجموعة التجريبية في مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد التاسعة صباحا وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٨-٣ التجربة الرئيسية:

طبق المنهج التعليمي في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة (المناولةمن الاعلى والمناولةمن الاسفل) في درس التربية الرياضية للصف الاول متوسط حسب نظام وزارة التربية , وضمن المناهج الرسمية , وكانت حصة درس التربية الرياضية للصف الاول المتوسط وهي حصتين بالاسبوع الواحد مع اضافة درس مادة الفنية وهي حصة واحدة بالاسبوع وبموافقة ادارة المدرسة ومدرسة مادة الفنية , ويصبح لدينا ثلاث حصص لدرس التربية الرياضية بالاسبوع الواحد , ضمن المنهج التعليمي لمدرسة متوسطة بلاط الشهداء للبنين في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية الواقعة في الرسالة الاولى .

١. بدء التطبيق للوحدات التعليمية وهي اول وحدة تعليمية في يوم الاحد المصادف (٣ / ٣ / ٢٠٢٢) وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد (الاحد والثلاثاء والخميس)
٢. زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة الكلي وزمن القسم الرئيسي (٣٠) دقيقة وتضمنت الوحدات التعليمية من (٨) اسابيع ليكون عدد الوحدات التعليمية (٢٤) وحدة تعليمية و مجموع التمارين (٩٦) والتي سوف يتعلمها الطلاب وموزعة في كل وحدة تعليمية (٤) ضمن الزمن المحدد المتفق عليه لكل تمارين وتنتهي في (٢٥ / ٤ / ٢٠٢٢) والتي يعمل بها الباحث مع فريق العمل المساعد .

الجزء الاول من القسم الرئيسي المتكون من (٣٠) دقيقة :-

اولا : المجموعة التجريبية المتكونة من (١٠) طلاب عينة البحث استخدموا الانتباه الانتقائي ضمن منظومة الريهاكوم مهارات وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة المناولةمن الاعلى والاسفل والمجموعة الضابطة وعددها (١٠) ويقوم الطلاب لتعلم للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة المناولةمن الاعلى والمناولةمن الاسفل للدرس التقليدي .

١. تهيئة التمرينات الخاصة للانتباه الانتقائي للمهارات الاساسية المناولةمن الاعلى والاسفل .
٢. وبعد شرح المدرس المساعد يقوم الطلاب بتطبيق المهارة المراد تعلمها مع اعطاء توجيهات او اعطاء تغذية راجعة خارجية لجميع الطلاب وزمن (٥) دقائق تطبيق المهارة للتمرين الاول والثاني وزمن التمرين الثالث الرابع (٦) دقيقة تطبيق المهارة لو نجح ازمان الشرح المهارة (٨) دقيقة من (٤) تمارين ومجموع ازمان (٤) تمارين (٢٢) دقيقة ويصبح زمن القسم الرئيسي (٣٠) دقيقة..

٩-٣ الاختبار البعدي:

١. تم اجراء الاختبارات البعدية يومي الاحد بتاريخ (٢٨/٤/٢٠٢٣)م , لاختبار التمرينات الخاصة لمنظومة الريهاكوم للانتباه الانتقائي للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة المناولةمن الاعلى والاسفل المجموعة التجريبية في مركز البحوث النفسية بجامعة بغداد التاسعة صباحا .
٢. تم اجراء الاختبارات البعدية يومي الاثنين المصادف في تاريخ (٢٩/٤/٢٠٢٣)م لاختبار تقييم الاداء للمهارات الاساسية بالكرة الطائرة المناولةمن الاعلى والاسفل للمجموعة الضابطة .
٣. تم تهيئة الظروف المناسبة من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة للاختبارات البعدية وتنفيذ الاجراءات المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية قدر المستطاع وبتعاون فريق العمل المساعد .

١٠-٣ الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) وبالقوانين الاتية:

- ❖ الوسط الحسابي .
- ❖ الانحراف المعياري .
- ❖ معامل الارتباط بيرسون .
- ❖ اختبار (T) للعينتين المرتبطتين والمتساويتين بالعدد قبلي - بعدي
- ❖ اختبار (T) للعينتين غير المرتبطتين والمتساويتين بالعدد قبلي - بعدي

الفصل الرابع :

٤. عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ،على وفق البيانات التي تم الحصول عليها ما بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التجريبي وتم تحويلها الى جداول "كونها اداة توضيحية للبحث، ولأنها تقلل احتمالات الخطأ وتعزز الادلة العلمية وتمنحها القوة"^(١).

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقها للاختبارات القبلية والبعدي لتقييم اداء المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية والتي استعملت (الانتباه المنقسم

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س			
المناولة من الاعلى	1.55	0.36	5.80	0.25	4.25	0.00	معنوي
المناولة من الاسفل	1.70	0.25	5.60	0.31	3.90	0.00	معنوي

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (٩).

الجدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقها للاختبارات القبلية والبعدي لتقييم اداء المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س			
اعلى	1.60	0.39	4.90	0.51	16.50	0.00	معنوي
اسفل	1.55	0.36	4.60	0.45	14.07	0.00	معنوي

معنوي > 0.05 عند درجة حرية (٩)

مناقشة النتائج في الاختبارات القبلي بعدي لتقييم الاداء للمجموعة التجريبية والضابطة للجداول (من خلال النتائج المعروضة في الجداول أدناه للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية والبعدي

١- روري شتمار واخرون، طرق الاحصاء في التربية الرياضية، بغداد، دار الحرية والنشر، ١٩٧٤، ص ٣٥.

لتقييم الاداء مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل لأحظ الباحث هناك فروقاً معنوية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والتي استعملت الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم ذو فاعلية أكثر لتقييم ومستوى الأداء على حساب المجموعة الضابطة . أستخدم الباحث التغذية الراجعة للتمرينات الخاصة أسهم وبشكل فعال تطوير الاداء المهاري (ان استخدام التغذية الراجعة عن طريق شرائط الفيديو تساعد على تثبيت الخبرة لدى المتعلمين ، كما انها تزيد من فاعلية العملية التعليمية ، ويصبح دور المتعلم ايجابياً وليس متلقياً^(١)

ويعزو الباحث أن استعمال التمرينات الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم لتقييم ومستوى الأداء يزيد من عاملي الرغبة والتشويق لمعظم الطلبة الشديد التعلم وهو وبشكل مباشر ومؤثر مما يزيد من دافعية التعلم بأسرع وقت ، “والتي لها الاثر الكبير لتعلم الطلبة المبتدئين ولكونه قريب من العقل وقريب جداً من مخيلتهم مما يزيد من التعلم بطريقة سهلة ولتحقيق الأهداف المنشودة لها^(٢) .

الجدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقاتها للاختبارات القبلية والبعدية الانتباه

المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	نسبة الخطأ	الدالة
	ع	س	ع	س	المحسوبة		
المجموعة التجريبية	1.64	44.60	1.33	76.30	46.34	0.00	معنوي

معنوي > ٠,٠٥ عند درجة حرية (٩).

من خلال الجدول رقم(3) يتبين المجموعة التجريبية التي استخدمت الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة ويعزو الباحث أسباب المعنوية لصالح الاختبار البعدي الى المنهج التعليمي المتبع الانتباه

١. وائل جلال الاسيوطي؛ تأثير التدريب المصغر باستخدام المسجل المرئي على مستوى اداء بعض مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٤٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٦، ص١٦٥.

٢. امين انور الخولي واسامة كامل راتب؛ التربية الحركية للطفل، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢، ص١٥١.

المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم تقنية حديثة وممتعة التي اضافة الى عاملي التشويق والاثارة لدى المتعلمين وعدم الشعور بالملل اثناء رؤية المهارات من خلال الجانب التطبيقي في القسم الرئيسي , وطريقة الأداء والتحرك بشكل مفصل وكأن المتعلم يعيش الأداء ويشعر به ويركز على الحركة من خلال استخدام حاسة البصر, والشعور بالمتعة , والرغبة الشديدة للتعلم ويعزو الباحث ان فهم المهارة في خلال تعلم الاداء لما هي عليه الاثر الاكبر لعملية التعليم , اذ لا يمكن يؤدي الطالب هذه المهارة مالم يدركها ويفهما جيدا , لاسيما اذ كان تكنيكها صعب كمهارات الكرة الطائرة الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم للمجموعة التجريبية لطلاب الاول متوسط من خلال النتائج التي ظهرت سريعة في الاختبارات البعدية وهذا يدل تفاعل الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم وهي قريبة بين تصور الطالب بين الحقيقة ومشاهدة المهارة بأقرب من الواقع ومن ثم تطبيقها على ارض الواقع

ومن خلال الجدول رقم (٥) يتبين المجموعة الضابطة التي استخدمت التمارينات الخاصة للدرس التقليدي بين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعدي لتعلم المهارات الاساسية بكرة الطائرة ويعزو الباحث أسباب الفروق المعنوية لصالح الاختبار البعدية كونها استعملت الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم

جدول(٤)

يبين للمجموعة التجريبية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري بعدي - بعدي) الانتباه

المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم

المجاميع	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية	١٠	٧٦,٣٠	1.33

وان سبب تطور المجموعة التجريبية الاولى على حساب المجموعة التجريبية الضابطة هو ان عملية معالجة معلوماته في التعلم من خلال ما يستوعبه المتعلم ويبدله جهداً عقلياً حتى يستطيع الكشف عن ما حققه المتعلم بنفسه في الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم التي اعطت للطلاب التفاعل الكامل في العمليات العقلية في بذل جهد تصحيح الاخطاء للأداء ومن ثم الذهاب إلى تطبيق التمارين بشكل فعال يتوافق مع الصور التي تكونت بالذماغ من خلال الانتباه المنقسم

ضمن منظومة الريهاكوم مع التمارينات المعدة من قبل الباحث وقدراتهم العقلية وترسيخ الجوانب ذات والتي ترتبط بأداء المهارات بشكل فعال فما يهمننا في عملية التعلم هو حجم المعلومات الداخلة إلى الدماغ مع حجم المعلومات الخارجة منه مع نسب تعلم المهارات وأدائها.

١-٥ الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي ظهرت استنتج الباحث الاتي:-

١-٥ الاستنتاجات :-

١. ظهر تأثير معنوي تاثير التمارينات الخاصة الانتباه المنقسم للمجموعة التجريبية .
٢. ظهر تأثير معنوي تاثير التمارينات الخاصة الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم وتعلم مهارتي المناولة من الاعلى والاسفل والارسال المواجه من الاسفل للمجموعة التجريبية.
٣. ظهر تأثير معنوي تاثير التمارينات الخاصة الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم (الإحساس والانتباه والأدراك) .. وتعلم المهارات الاساسية المناولة من الاعلى والمناولة من الاسفل وكانوا ذو فاعلية أكبر من المجموعة التجريبية .

٢-٥ وكانت التوصيات:-

١. ضرورة استخدام منظومة الريهاكوم كما لها أهمية تاثير التمارينات الخاصة الانتباه المنقسم ضمن منظومة الريهاكوم لأنها تعطي قياسات حقيقة في المركز النفسي التربوي ولكافة الفئات العمرية .
٢. ضرورة أقامه دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية كافة في لعبة كرة الطائرة وبأشراف متخصصين والاطلاع على التطور الجديد في مجال اللعبة .
٣. ويوصي الباحث لطلبة الدراسات العليا ضرورة التابعة في تطوير منظومة الريهاكوم ذات الدلالات العلمية في تاثير التمارينات الخاصة الانتباه المنقسم لما لها من اهمية كبيرة واساسية في تطوير العلاقة بين البصري والسمعي للرياضيين فضلا على دقة القياسات والنتائج الايجابية .

المصادر

١. احمد خاطر(وأخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية (القاهرة, دار المعارف, ١٩٧٨), ص ٣٢.
٢. روري شتار واخرون ؛طرق الاحصاء في التربية الرياضية ،بغداد ،دار الحرية والنشر، ١٩٧٤، ص٣٥.
٣. رياض خليل وحسين سبهان وطارق حسن؛ الكرة الطائرة تاريخ- مهارات-خطط-إدارة المباراة والتدريب، ط١، (النجف الاشرف, الكلمة الطيبة, ٢٠١٢) .
٤. ظافر هاشم؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية وا لنفسية , (بغداد, دار الكتب والوثائق, ٢٠١٢)، ص١٣٧.
٥. عزت سيد اسماعيل ؛علم النفس التجريبي، الكويت : الناشر وكالة المطبوعات ١٩٨٢، ص ١٢٥.
٦. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، بدنيهماري معرفي نفسي تحليلي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٢٣٠-٢٣١.
٧. نسيمه محمود والي؛ الاكتشاف الموجه وتدريب مهارات الكرة الطائرة وأثرها على التحصيل المهارى، ط١،
٨. هدى جميل عبد الغني ؛ منظومة الريهاكوم المعرفية , , بغداد , مؤسسة دار الصادق الثقافية , مركز البحوث النفسية , جامعة بغداد, ط١ , ٢٠١٧ .
٩. هاره (ترجمة) عبد علي نصيف: اصول التدريب (بغداد, مطبعة التحرير , ١٩٧٥), ص ١١.
١٠. يحيى محمد نبهان ؛ الاساليب الحديثة في التعليم والتعلم , (عمان , دار اليازوري , ٢٠١٠), ص ٣٩.

الملاحق

نماذج من الوحدات التعليمية المستعملة من (24) وحدة تعليمية

الوحدة التعليمية الاولى

(2021/3/3)م – الدرس الثالث ، ملعب كرة طائرة. قانوني (قاعة داخلية) متوسطة بلاط الشهداء

للبنين زمن الوحدة الكلي: (45)د، زمن القسم الرئيسي للتمارين: (30)د. (المناولة من الاعلى

(. الاهداف التعليمية: تعليم مهارة المناولة من الاعلى .

الوحدات التعليمية الجانب التطبيقي الزمن 30 دقيقة (٠ د زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية

(2) د شرح

الوسيلة التعليمية المساعدة تطبيق التمارين (22) دقيقة ,

الوحدة	الزمن	الادوات	شرح الفعالية	الملاحظات
القسم الرئيسي	30 د	5كرة	ي - يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بأداء حركة المناولة من الاعلى بدون كرة من الوقوف على خط مستقيم محاولا بالتحسس بالكرة ويحاول كل طالب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (5) دقائق واغطاء بين راحة (30) ثانية	يج- التأكيد على ان تكون الذراعان مرتخيتين وغير متصلبتين وبارتفاع مستوى الصدر. يجب التأكيد على ان يكون ثقل الجسم موزع على الساقين بالتساوي..
التمرين الاول	7 د 2 د مشاهدة المهارة 5 د تطبيق د	1- 2-	- الانبطاح على الارض مع امتداد الذراعين للأمام يقوم الطلاب مسك الكرة ودفعها الى الزميل المقابل له الطلاب على شكل صفين ي مسافة (2)م منه مسك الكرة بالأصابع الصحيح وانتشارها الكامل يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36) تكرار خلال (5) دقائق.(6) كرات راحة (30) ثانية - وقوف خط واحد مقابل الحائط ولدى ، لكل طالب كرة المناولة من الاعلى على بعد (1)م يقوم الطلاب مسك الكرة ودفع الكرة على الحائط اذ يحاول كل طالب اداء (30) تمريرة ، يتم اداء هذا التمرين خلال (6) دقائق. راحة (30) ثانية	من-التأكيد على وضعية الرجلين مثنية قليلاً والذراعين تكون ممدودة
التمرين الثاني			يقف الطلاب على شكل صف على طول الخط الجانبى لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بمناولة الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها يتحرك الطالب للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للأعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدى التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبى الاخر، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (6) تكرار ذهاباً واياباً خلال (6) دقائق راحة (30ثا)	من- التأكيد على وضعية الرجلين مثنية قليلاً والذراعين تكون ممدودة
التمرين الثالث				
التمرين الرابع		3- 4-		